

Herramientas de inclusión
educativa para aulas diversas
Reconstruir sin ladrillos

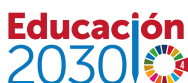
La UNESCO: líder mundial en educación

La educación es la máxima prioridad de la UNESCO porque es un derecho humano esencial y la base para consolidar la paz y el desarrollo sostenible. La UNESCO es la agencia de las Naciones Unidas especializada en educación. Proporciona un liderazgo a nivel mundial y regional para reforzar el desarrollo, la resiliencia y la capacidad de los sistemas educativos nacionales al servicio de todos los estudiantes. La UNESCO lidera los esfuerzos para responder a los desafíos mundiales actuales mediante un aprendizaje transformador, con un enfoque especial en la igualdad de género y África a través de todas sus acciones.



La Agenda Mundial de Educación 2030

En calidad de organización de las Naciones Unidas especializada en educación, la UNESCO ha recibido el encargo de dirigir y coordinar la Agenda de Educación 2030. Este programa forma parte de un movimiento mundial encaminado a erradicar la pobreza mediante la consecución, de aquí a 2030, de 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible. La educación, fundamental para alcanzar todos estos objetivos, cuenta con su propio objetivo específico, el ODS 4, que se ha propuesto *“garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos”*. El Marco de Acción de Educación 2030 ofrece orientación para la aplicación de este ambicioso objetivo y sus compromisos.



Publicado en 2025 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), 7, place de Fontenoy, 75352 París 07 SP, Francia, la UNESCO Santiago, Oficina Regional de la UNESCO para la Coordinación con las Naciones Unidas en América Latina y el Caribe, Enrique Delpiano 2058, 7511019 Santiago, Chile y la Fundación SM, C/ Impresores, 2, 28660 Boadilla del Monte, Madrid, España.

© UNESCO y Fundación SM, 2025

ISBN: 978-92-3-XXXXXX-X

DOI <https://doi.org/10.54675/XDXL6399>



Esta publicación está disponible en acceso abierto bajo la licencia Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 IGO (CC-BY-NC-ND 3.0 IGO) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/igo/>). Al utilizar el contenido de la presente publicación, los usuarios aceptan las condiciones de utilización del Repositorio UNESCO de acceso abierto (<https://www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbyncnd-sp>).

Las imágenes acompañadas de un asterisco (*) no están cubiertas por la licencia [CC-BY-SA](#) y no pueden usarse ni reproducirse sin previa autorización por escrito de sus propietarios.

Los términos empleados en esta publicación y la presentación de los datos que en ella aparecen no implican toma alguna de posición de parte de la UNESCO o de la Fundación SM en cuanto al estatuto jurídico de los países, territorios, ciudades o regiones ni respecto de sus autoridades, fronteras o límites.

Las ideas y opiniones expresadas en esta obra son las de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la UNESCO o de la Fundación SM ni comprometen a estas organizaciones.

Autoría: María Isabel del Valle y Janaina Hirata

Diseño gráfico y maquetación: Katherine González

Ilustración de cubierta: © Daniela Ferretti

Ilustraciones de interior: © UNESCO/ Diego Donoso Suazola; © UNESCO/ Soledad Céspedes

Íconos en actividades: © UNESCO/ Weiwei Kang

Edición: Guadalupe Álvarez

Corrección de estilo y de prueba: Víctor Navas

Impreso por A Impresores S.A.

Impreso en Chile

R E S U M E N

Habilidades socioemocionales en contextos de movilidad y emergencia

La movilidad internacional ha alcanzado proporciones sin precedentes en América Latina y el Caribe. **Según datos de Naciones Unidas (2022), 3,9 millones de niños y adolescentes de 0 a 19 años son migrantes en la región.** Los flujos migratorios actuales se caracterizan por una mayor precariedad, por lo que las personas se ven expuestas a múltiples vulneraciones y necesidades de protección, especialmente la infancia y la adolescencia en movilidad.

En este contexto de emergencias, las experiencias migratorias de muchos niños pueden convertirse en experiencias traumáticas, por lo que la disponibilidad de espacios educativos protectores y el desarrollo de habilidades socioemocionales son acciones fundamentales para su desarrollo psicosocial, la normalización de sus trayectorias vitales y la inclusión plena en las sociedades. Las habilidades socioemocionales permiten vincularse de manera positiva con los demás, favoreciendo la convivencia escolar y la cohesión social.

Esta publicación brinda herramientas para gestionar la diversidad en espacios educativos multiculturales, con el objetivo de que docentes y equipos educativos puedan acompañar a sus estudiantes en su dimensión socioemocional y promover la construcción de la paz.

**3,9
millones**

millones de niños, niñas
y adolescentes de 0 a 19
años son migrantes en
la región.



unesco

"Puesto que las guerras nacen en la mente de los hombres y las mujeres, es en la mente de los hombres y las mujeres donde deben erigirse los baluartes de la paz".

Herramientas de inclusión educativa para aulas diversas

Reconstruir sin ladrillos

Prólogo

América Latina y el Caribe ha visto, durante los últimos años, un pronunciado incremento de flujos migratorios intrarregionales y extrarregionales irregulares a través de peligrosas travesías que han devenido, en muchos casos, en situaciones en que la infancia y adolescencia en movilidad ha visto gravemente vulnerada sus derechos. En muchas ocasiones, estas vulneraciones se configuran como experiencias traumáticas que impactan negativamente el desarrollo de los niños y niñas que las padecen. A su vez, estos grandes flujos migratorios afectan también a las comunidades de acogida, que se ven obligadas a compartir espacios, servicios y recursos con la población que llega. Ambos factores generan grandes retos para los involucrados en materia de bienestar emocional, convivencia e integración.

Ante esta situación, es imperativo que, desde el sistema educativo, se implementen respuestas que contemplen las necesidades específicas de la población en contextos de movilidad, que aborden la dimensión emocional, el trauma y el duelo, la aceptación de la diversidad, el cuidado de sí mismo/a y del entorno, y que permitan a niños y niñas retomar sus trayectorias educativas y de vida, e integrarse en las sociedades que los acogen.

La guía que se presenta a continuación forma parte de la segunda entrega de *Reconstruir sin ladrillos*, trabajo realizado conjuntamente por la UNESCO y la Fundación SM, y promueve la inclusión educativa de personas en situación de vulnerabilidad e históricamente excluidas, como es el caso de niños, niñas y adolescentes en situación de movilidad.

En este contexto de importantes desafíos, esta guía entrega distintas herramientas metodológicas que contribuyen a la gestión de la diversidad en los espacios educativos, promoviendo la inclusión, dinámicas de reconocimiento, el diálogo intercultural y la resiliencia en la comunidad educativa. Esperamos que docentes y mediadores se apropien de este marco conceptual y de las actividades propuestas, y que de manera creativa puedan adaptarlo a las realidades territoriales de cada comunidad.

Esther Kuisch Laroche

Directora

Oficina Regional de la UNESCO en Santiago y de
Coordinación con las Naciones Unidas para América Latina y
el Caribe

María Teresa Ortiz Vélez

Directora

Fundación SM





Agradecimientos

Herramientas de inclusión educativa para aulas diversas forma parte de la segunda entrega de *Reconstruir sin ladrillos: guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencias*, una iniciativa conjunta de la UNESCO Santiago y la Fundación SM. Esta publicación fue desarrollada por María Isabel del Valle y Janaina Hirata, y contó con las contribuciones de Diego Paz, Felipe Calderón, Florencia Saffirio y Carolina Jerez de la UNESCO Santiago.

Índice de contenidos

Introducción	10
Objetivos, sentido y uso de la guía	11
Cuadro resumen.....	12
Primera parte: Conceptos clave.....	15
Situaciones de emergencia y trauma	15
Proceso de duelo en niños, niñas y jóvenes.....	18
Diversidad cultural.....	19
Apoyo psicosocial en la emergencia.....	22
Competencias socioemocionales	24
Segunda Parte: Actividades por aprendizaje	27
Orientaciones generales para la aplicación de las actividades	27
Actividades.....	29
Aprender a calmar y a calmarnos	30
Actividades para todas las edades	32
Actividades para niñas y niños entre 6 y 11 años	33
Actividades para adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años.....	37
Autoconciencia y sentido de vida.....	44
Actividades para adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años.....	46
Aprender a estar presente	60
Actividades para adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años.....	62
Aprender a reconocer nuestro espacio interior	68
Actividades para niñas y niños entre 6 y 11 años	70
Aprender a dar y pedir ayuda.....	76
Actividades para niñas y niños entre 6 y 11 años	78
Actividades para adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años.....	81
Aprender a compartir.....	86
Actividades para niñas y niños entre 6 y 11 años	88
Actividades para adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años.....	93
Aprender a cuidarse y a cuidar.....	100
Actividades para niñas y niños entre 6 y 11 años	102
Actividades para adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años.....	106
Volver a jugar	114
Actividades para adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años.....	116
Referencias bibliográficas	124
Bibliografía consultada	127

Índice de recuadros y figuras

Recuadros

Recuadro 1. Rol de la educación en situación de emergencia	17
Recuadro 2. ¿Cómo conversar con niños, niñas y jóvenes en este proceso?	18
Recuadro 3. Algunos conceptos clave para trabajar el apoyo psicosocial	23
Recuadro 4. Respiración y calma	30

Figuras

Figura 1. Calmar y calmarnos	31
Figura 2. Autoconciencia y sentido de vida	45
Figura 3. Estar presente	61
Figura 4. Reconocer nuestro espacio interior	69
Figura 5. Dar y recibir	77
Figura 6. Compartir	87
Figura 7. Cuidarse y cuidar	101
Figura 8. Volver a jugar	115

Introducción

La presente guía forma parte de la segunda entrega de *Reconstruir sin ladrillos: guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencias*. Con ella, se espera aportar en el desarrollo de la conciencia respecto del aprendizaje de las habilidades socioemocionales que apoyen la construcción de una sociedad más inclusiva, que sepa cuidarse y cuidar a otros y otras en función del bienestar personal y comunitario. Esperamos entregar herramientas concretas que permitan a las personas vincularse y relacionarse en forma positiva y constructiva con los demás, consigo mismas y con el entorno; no solo en momentos de emergencia, sino también a lo largo de sus vidas. En esta guía se retoman y amplían algunos aspectos desarrollados en la primera entrega de *Reconstruir sin ladrillos: guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencias*, publicada por la UNESCO en 2017.

Diversas investigaciones (Bisquerra, 2000; Goleman, 1996; Lewis y Haviland, 1993; Salovey y Sluyter, 1997) han evidenciado que la falta de competencias socioemocionales puede tener consecuencias en la vida cotidiana de las personas y, por lo tanto, en las relaciones con los otros y otras, y que las personas que desarrollan sus competencias socioemocionales actúan de forma más positiva tanto en el momento de enfrentar dificultades como también en las actividades cotidianas (Antunes, 2000; Asher y Rose, 1997; Denham, 1999; Saarni, 1999 y 2000; Salovey y Sluyter, 1997; Shaffer, 2004; Slater y Lewis, 2002).

Hoy, cuando los movimientos migratorios en América Latina y el mundo en general aumentan en forma acelerada, se hace más necesaria una mirada intercultural abierta y sensible a las necesidades de quienes llegan a una cultura diferente. La multiculturalidad en la que vivimos, y de la que somos parte, nos invita al reconocimiento y valoración de las culturas, y evidencia la necesidad de construir instituciones educativas centradas en la promoción de la convivencia y la potenciación de cada estudiante, de sus enfoques culturales (Pena y Repetto, 2008) y de sus diversidades. Además, exige la creación de nuevos perfiles profesionales entre los y las docentes que consideren el cambio del estudiantado por desplazamiento/migración y la importancia de formar a las nuevas generaciones en estas competencias para incorporarse en la sociedad.

Generar diálogo, encuentro y convivencia, propugnando la erradicación de actitudes y conductas intolerantes, racistas y xenófobas caracterizadas por la exclusión de las personas por motivo de su pertenencia étnica, su lengua y sus creencias, será el nuevo desafío de quienes trabajen con niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Esperamos que esta guía sirva a dicho propósito.

Objetivos, sentido y uso de la guía

El objetivo central de esta guía es brindar a docentes y mediadores herramientas metodológicas que contribuyan a la gestión de la diversidad cultural en las aulas con el fin de promover la inclusión educativa de estudiantes en situación de vulnerabilidad, con énfasis en la movilidad humana.

Para ello, se ofrece una serie de actividades que apuntan principalmente a los siguientes objetivos:

- promover procesos de autoconocimiento y empatía para favorecer la construcción de **convivencia armónica y equitativa**;
- fomentar el proceso de desarrollo personal y comunitario que permita visibilizar la importancia **del cuidado y del bienestar individual y comunitario**;
- favorecer procesos de comprensión del rol de las competencias socioemocionales como base de aprendizajes conducentes a la construcción de una **ciudadanía participativa y democrática**.

La guía ofrece una caja de herramientas con la que se espera aportar a comunidades, a docentes y mediadores, y a jóvenes estudiantes en el desarrollo socioemocional por medio de la reflexión y de ejercicios y dinámicas corporales. Se ha puesto especial foco en la inclusión y la multiculturalidad de modo que todas las personas se puedan sentir cómodas con las actividades propuestas.

En la primera parte, se desarrollan conceptos clave que nos ayudan a establecer un lenguaje común respecto de ciertas palabras y conceptos relacionados con el desarrollo de las competencias socioemocionales y la inclusión.

En la segunda parte, se incluyen algunas orientaciones generales para la aplicación de las actividades y, luego, se presentan las actividades, estructuradas según los aprendizajes a los que apuntan. Se distinguen aquellas actividades destinadas principalmente a niñas y niños pequeños de aquellas dirigidas a niños y niñas más grandes, adolescentes y jóvenes.

Esperamos que estos ejercicios sirvan de modelo e inspiración para que comunidades y mediadores los adapten y, a partir de ellos, puedan crear nuevas actividades más pertinentes a los grupos con los que trabajan.

A continuación, se ofrece un esquema que permite visualizar los contenidos de la guía con el fin de ayudar a encontrar con mayor facilidad la herramienta necesaria en función de cada contexto.

Cuadro resumen

CONCEPTOS CLAVE

SITUACIONES DE EMERGENCIA Y TRAUMA

PROCESO DE DUELO EN NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES

ACTIVIDADES POR APRENDIZAJE

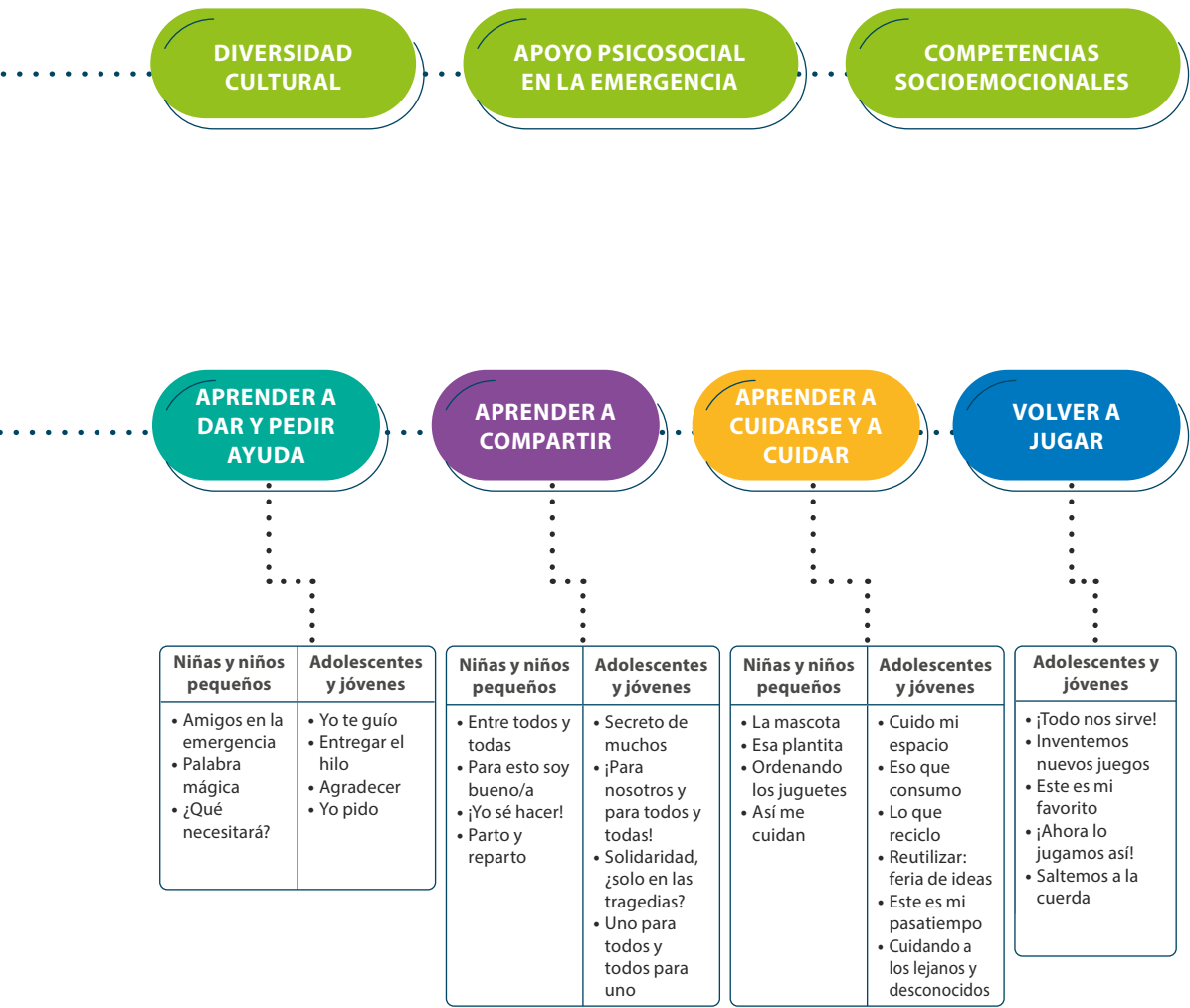
APRENDER A CALMAR Y A CALMARNOS

AUTOCONCIENCIA Y SENTIDO DE VIDA

APRENDER A ESTAR PRESENTE

APRENDER A RECONOCER NUESTRO ESPACIO INTERIOR

Todas las edades	Niñas y niños pequeños	Adolescentes y jóvenes	Adolescentes y jóvenes	Adolescentes y jóvenes	Niñas y niños pequeños
• Respiración abdominal	• Soy un globo • Tortuga y tigre • Así lo imagino yo • Mi favorito	• Aprendo a respirar • Respiración y escucha • Con mi imaginación • Sintiendo el peso del cuerpo • Relajación corporal	• En mis dos pies • Yo lo sé hacer • Entre todos y todas • Alarma y calma • Mirar las emociones • ¿Por qué nos enojamos? • Estados emocionales • ¿Cómo reaccionarías de nuevo? • El lugar que me agrada • Mirar al mundo y la naturaleza • Vivir con otros y otras	• Alineados • Decido escucharme • Escucho a mi cuerpo • Percibir al otro • Escucho para comprenderme • Comunico para ser comprendido	• Me saludo • Imagino • La cajita de mi corazón • Muy adentro • Creo un puente



Fuente: Autoras.



Primera parte

Conceptos clave

Situaciones de emergencia y trauma

Un trauma es un evento que una persona no esperaba y frente al cual no se siente preparada para enfrentar. Como consecuencia, desestabiliza los marcos de referencia del individuo que le sirven para entender y manejarse en el mundo (McCann y Pearlman, 1990). No importa la magnitud del evento, ya que es un hecho subjetivo que depende de quien lo vive. Cuando esa situación no se puede acoger, procesar o enfrentar, se congela en el cuerpo. Podemos imaginarlo en expresiones como “me quedé helado”, “me quedé de una pieza”, “me paralicé”, etc. El hecho queda en el recuerdo de manera atemporal y, cada vez que se recuerda, se vuelve a vivir tal como si no hubiera pasado el tiempo. Todo impacto importante deja una huella en nuestro cuerpo, la que puede constituirse en el fundamento de una enfermedad posterior si no es tratada, acogida y resignificada. En este sentido, el trabajo que requiere hacer la persona es “volver a respirar”, volver a la calma, a fin de que su respiración vuelva a un ritmo natural y armónico para descongelarse.

La experiencia de la movilidad humana¹ puede constituirse o no en un trauma. Esto depende de muchos factores, entre ellos, la forma en que las personas deciden migrar y la preparación que hagan de este evento en sus vidas, más que la situación misma. No es lo que ocurre, sino la forma en que miramos, procesamos y percibimos lo que ocurre. Un mismo evento puede ser traumático para una persona y no serlo para otra.

¹ La movilidad humana internacional se refiere a los movimientos transfronterizos, desde el territorio de un Estado nacional hacia el territorio de otro Estado nacional, de un grupo amplio de personas con el propósito de establecerse en el segundo Estado nacional, de forma temporal o permanente, de forma voluntaria o forzada, con o sin consentimiento (OIM, IPPDH, 2017). El concepto de “personas en situación de movilidad” comprende a personas refugiadas, solicitantes de asilo, desplazadas, migrantes y retornadas y, por tanto, involucra a cualquier movimiento transfronterizo de población, independientemente de la condición jurídica o migratoria, magnitud, composición y/o causas (CIPDH-UNESCO, 2018).

La movilidad humana genera sin duda un estrés muy alto y, en ello, hay estresores objetivos que no podemos dejar de considerar; muy por el contrario, es necesario conocerlos para estar atentos y tenerlos en cuenta en la reflexión personal y colectiva (Achotegui, J. A., 2009). Los estresores clásicos, como el cambio de lengua, de cultura y de paisaje, se suman a los estresores de quienes migran de manera forzada por la situación que se vive en su lugar de origen. La soledad que implica la separación de la familia y los seres queridos; la lucha por la supervivencia en términos de tener casa y alimentos; el fracaso del sueño migratorio en el sentido de no llegar al “paraíso esperado” y encontrarse con dificultades para regularizar la situación migratoria; y el miedo por los peligros que conlleva el viaje, el lugar desconocido y los abusos que puedan sufrirse activan, a su vez, otros miedos que hayan sufrido a lo largo de sus vidas. Estos estresores son vividos por los niños y niñas con mayor intensidad, ya que dependen de las personas adultas que los cuidan.

También hay experiencias diferentes cuando, por efecto de la movilidad humana, las familias nucleares se disgregan, por ejemplo, cuando viajan padres y madres dejando a sus hijos con una abuela u otro pariente. El proceso de reunificación familiar es complejo, pues significa para un niño o niña volver a confiar en quien se alejó en un momento importante de su vida. Además, existen otros elementos que juegan un rol clave en el proceso de adaptación, por ejemplo, la mantención del idioma de origen en casa, lo que aporta a la comunicación y relación paterna o materna, y la vinculación afectiva con figuras significativas de sus familias extensas.

Es de vital importancia que todos seamos conscientes de las propias migraciones. Todos somos o hemos sido o seremos migrantes de alguna manera; nuestros ancestros con seguridad lo fueron y nuestra cultura está en constante cambio y construcción gracias al contacto con otros.

El recuadro 1 aborda el rol de la educación en contextos de emergencias tanto en la fase de respuesta rápida como en la de reconstrucción a mediano y largo plazo. Además, explora la educación como un derecho habilitante y el proceso de adaptación y acciones concretas para fomentar la resiliencia.

Recuadro 1**Rol de la educación en situación de emergencia**

Históricamente, en contextos de desastres de origen socionatural, la educación ha sido parte del trabajo de reconstrucción a mediano y largo plazo. La participación que las instituciones educativas tienen en la fase de respuesta rápida es la de proporcionar un espacio comunitario, apoyar a las y los estudiantes en su contención socioemocional y desarrollar la enorme cantidad de aprendizajes que se desprenden del hecho de enfrentar una emergencia.

La educación como derecho habilitante requiere de aprendizajes significativos que se adquieran como resultado de las experiencias que se enfrenten y que serán transferibles a situaciones a lo largo de toda la vida. Los programas curriculares pueden ajustarse en función de los acontecimientos locales propios del desastre. La educación, entonces, mitiga el impacto de los conflictos y desastres en el bienestar de los y las estudiantes², y da un sentido de normalidad, estabilidad, estructura y esperanza para el futuro. Cuando un niño, niña, adolescente o joven está en un ambiente de aprendizaje seguro, hay menos probabilidades de que sea vulnerado o se vea expuesto a otros riesgos. La educación también puede ser promotora de la construcción de paz y de la resolución de conflictos proporcionando elementos esenciales para la estabilidad futura.

En este sentido, la escuela cumple con una labor de prevención y respuesta a la violencia, a la explotación y el abuso contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Esta protección debe ser permanente y más aún en situaciones de crisis, movilidad humana, emergencias o desastres en que niños, niñas y adolescentes son más vulnerables.

No obstante, también es importante apoyar el desarrollo de su capacidad de ser resilientes. Las siguientes son algunas acciones que promueven la resiliencia.

- Recibir apoyo de la familia y de las estructuras comunitarias.
- Tener acceso apropiado a los sistemas de soporte y salud.
- Promover oportunidades para el restablecimiento de la base económica para la familia.
- Centrar la atención en las fortalezas de las personas y de las redes de apoyo en los ámbitos individual, familiar y comunitario.

A continuación, se presenta un listado de comportamientos que ayudan a identificar si la persona está teniendo dificultades emocionales en el proceso de adaptación después del evento adverso.

- Sueños recurrentes o pesadillas sobre el suceso.
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas.
- Sensación de entumecimiento.
- Alteraciones en la alimentación y los patrones de sueño.
- Momentos de enojo o irritabilidad intensa.
- Síntomas físicos persistentes (dolores de cabeza, problemas digestivos, tensión muscular, etc.).
- Sobreprotección de su familia.
- Anulación del recuerdo de los eventos violentos o de evacuación.
- Llanto sin razón aparente.

Fuente: Adaptado de UNESCO/OREALC, 2017, pp. 10-12.

² El bienestar se entiende como una condición de salud holística y el proceso de lograr esta condición. Se refiere a la salud física, emocional, social y cognitiva. El bienestar incluye lo que es bueno para un individuo: tener un papel social significativo; sentirse feliz y esperanzado; vivir de acuerdo con buenos valores según se defina localmente; tener relaciones sociales positivas y un entorno solidario; manejar los desafíos con habilidades positivas para la vida y tener seguridad, protección y acceso a servicios de calidad (ACT Alianza y la Iglesia de Suecia, 2015).

Proceso de duelo en niños, niñas y jóvenes

En una emergencia, sea de origen natural o social, es probable que nos enfrentemos con la posibilidad de vivir un duelo. Las emergencias pueden traer consigo pérdidas, dolores y situaciones traumáticas. El duelo puede manifestarse de distintas maneras e incluir expresiones físicas, psicológicas y sociales. El proceso de duelo es dinámico y puede aparecer o desaparecer en un periodo de tiempo. Es importante recordar que cada persona vive y reacciona a este proceso de forma distinta.

Recuadro 2

¿Cómo conversar con niños, niñas y jóvenes en este proceso?

Incluso los más pequeños se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor y de lo que sienten los adultos. Por eso, por más terrible que sea la situación, será más tranquilizador para ellos saber lo que está pasando. Para que el o la docente pueda apoyar emocionalmente a sus estudiantes, es fundamental que redoble sus capacidades de oyente. Es preciso crear un clima de confianza y calidez, en el que puedan intercambiarse esperanzas, sentimientos y dificultades.

- Permita que hablen libremente, sin interrumpir.
- Deles el tiempo necesario para hablar.
- No les exija respuestas que no quieran dar.
- Muestre comprensión por sus sentimientos. Diga, por ejemplo: “comprendo que estés triste” o “entiendo que esto te enoje”. Esté cerca para brindar compañía y apoyo.
- No desprecie sus sentimientos diciendo: “no estés triste”, “eso ya pasó”, “olvidalo”, “eso no es nada”, etc.
- Oriente la conversación con frases como: “entonces, ¿qué sucedió?”, “¿qué sentiste?”, “cuéntame más...”
- Use una entonación de voz que invite a acercarse, use palabras alentadoras, asienta con la cabeza en señal de atención a lo que está comunicando y sonríe cuando sea pertinente. Demuestre que hay un interés real por escuchar y comprender.
- Observe si sus estudiantes sienten angustia o necesitan consuelo y haga que se sientan acogidos y cómodos; no muestre lástima.
- No hable de usted mismo/a.
- No mienta ni prometa cosas que sean difíciles de cumplir.
- Además de la observación y la intervención individual que puede realizarse con un niño, niña, adolescente o joven, la escuela tiene la maravillosa oportunidad de relacionarse con grupos de niños, niñas o jóvenes diferentes. Cada sala de clase se puede constituir en una comunidad de contención y de coconstrucción de todo aquello que se ha perdido en la tragedia o crisis. Cada grupo puede aportar a la conformación de personas más resilientes, capaces de aprender desde la adversidad con un sentimiento de esperanza, inclusión y solidaridad. Para ello, es necesario que la misma escuela desarrolle competencias que le permitan generar espacios comunitarios e interculturales, y que las y los docentes aprendan junto con sus estudiantes a vivir en una comunidad plural.

Fuente: Adaptado de UNESCO/OREALC, 2017, p. 21.

Diversidad cultural

Sin lugar a dudas, las distintas comunidades (a nivel de escuela, barrio o ciudad) se han visto enriquecidas con la enorme diversidad cultural que ha traído el fenómeno migratorio en los últimos años. Rescatar esta riqueza no será posible sin una mirada crítica de las propias creencias respecto a lo nuevo y diferente, y sin el desarrollo de la empatía para con quien se integra a un nuevo grupo.

A nivel de escuela y comunidad necesitamos construir una apertura general a la diferencia creando la conciencia de que cada persona lleva consigo modelos mentales contruidos según la cultura en la que ha crecido y el modo en que ha experimentado el mundo, y que las otras personas pueden también tener formas distintas de leer y entender el mundo que son igualmente respetables (Rossi, 2018).

Se pretende desarrollar habilidades de aprendizaje socioemocional³ sensibles a la diversidad a partir de las oportunidades de aprendizaje que consideren la variable cultural de las emociones. Cada persona experimenta, manifiesta y regula sus emociones dentro de un marco personal y cultural, por lo tanto, la misma emoción puede ser expresada de forma diferente según la cultura de origen. Lo que es “normal” para uno puede ser “extraño” para otro.

La escuela y quienes son educadores o mediadores tienen que reflexionar sobre la legitimidad de las diferentes formas de pensar, hablar e interactuar y, al mismo tiempo, reconocer prejuicios y creencias, tanto de sí mismo/a como de los y las estudiantes, extranjeros o locales, además de reflexionar sobre cómo estos aspectos impactan en las interacciones que se dan en la comunidad educativa.

Ser culturalmente sensible implica ser consciente de cómo la cultura impregna todas las acciones que realizamos, incluido el contexto de aprendizaje, y tener el deseo de reflexionar sobre las formas en que, en el aula, las decisiones de gestión mejoran o impiden el acceso de los y las estudiantes al aprendizaje y a la generación de vínculos con sus pares.

³ El aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) se ha definido como el proceso de adquisición de competencias básicas para reconocer y manejar las emociones, fijar y alcanzar metas, apreciar la perspectiva de los otros, establecer y mantener relaciones positivas, tomar decisiones responsables y lidiar con situaciones interpersonales de manera constructiva (Elias *et al.*, 1997).

Para que la diversidad pueda enriquecer a todos los miembros de una comunidad educativa, necesitamos desarrollar autoconocimiento que nos permita comprender nuestros puntos de partida para ver y comprender la realidad, además de respetar el hecho de que otros están viendo y actuando esta misma realidad con otros lentes, que son igualmente válidos. Necesitamos también ampliar el conocimiento respecto a otras culturas para comprender distintas cosmovisiones, normas, creencias y prácticas que explican acciones y actitudes. Debemos reflexionar sobre las formas en que las prácticas de gestión de grupos en el aula avalan o dificultan la igualdad de acceso al aprendizaje y, en caso de que las dificulten, transformarlas con el fin de lograr una mayor inclusión. Lo anterior implica poner atención al reconocimiento de la legitimidad de los lenguajes de las y los estudiantes, validándolos y habilitando el aprendizaje de otros lenguajes. Esta idea es extensiva, además, a usos y costumbres (prácticas culturales) diversas que son parte de la identidad de los y las estudiantes y deben ser respetadas para constituirse en punto de partida de nuevos aprendizajes, que les permitan acceder a las múltiples dimensiones del conocimiento sin sentir que eso desmerece o desvaloriza sus culturas de procedencia.

Necesitamos interactuar de manera efectiva a fin de generar un sentimiento positivo y de comprensión hacia el otro en las relaciones interculturales. Esta es una habilidad que se desarrolla de forma progresiva, en la que es importante considerar que existe una serie de condiciones que pueden influir u obstaculizar dicho proceso, tales como desconocimiento acerca de otras prácticas culturales, ausencia de experiencias con personas de otras culturas, poco conocimiento de otras culturas y escasa habilidad para percibir diferencias y similitudes entre culturas diferentes.

Los y las docentes deben apoyar el desarrollo de la empatía en sus estudiantes para que sean capaces de identificar las vivencias del otro e implicarse en encontrar alternativas desde la experiencia común en condiciones de equidad y desde la resolución pacífica de los conflictos, sin dejar por ello de reconocer y valorar los contenidos transculturales que nos unen.

La competencia intercultural necesaria para una escuela sensible a la diversidad puede, según Byram (1997, 2008), simplificarse en cinco ámbitos, dos relativos al conocimiento, dos relativos a las habilidades y uno a las actitudes.

1. Conocimiento de la cultura, de los procesos sociales y de los grupos sociales (saber).
2. Autoconocimiento, conciencia cultural crítica, incluida la capacidad de reconocer y evaluar prácticas y productos de la cultura propia y de los demás (saber comprometerse).
3. Habilidad relativa a la interpretación y relación (saber comprender).
4. Habilidad relativa al descubrimiento y/o a la interacción (saber aprender/hacer).
5. Actitudes que permiten relativizarse (curiosidad y apertura) y de valorar creencias, comportamientos y valores del otro (saber ser).

Desde la perspectiva de las competencias interculturales, tienen mucha importancia las capacidades lingüísticas, el rol de la comunicación no verbal, la identidad y la comprensión cultural.

La UNESCO (Deardorff, 2011; UNESCO, 2013; Universidad Nacional de Colombia, 2017; Deardorff, 2020) considera un listado de capacidades, entendidas como los requerimientos mínimos para alcanzar las competencias interculturales, que incluye las siguientes:

- respeto (valorar a los otros);
- autoconciencia/identidad (comprender los lentes a través de los cuales cada persona ve el mundo);
- ver desde otras perspectivas/visiones del mundo (cómo estas perspectivas son similares y diferentes);
- escuchar (participar en un auténtico diálogo intercultural);
- adaptación (ser capaz de cambiar temporalmente de perspectiva);
- construcción de vínculo (forjar vínculos interculturales perdurables);
- humildad cultural (combina respeto con autoconciencia).

Ser un educador o educadora culturalmente sensible es más que aprender unas pocas palabras en el idioma nativo de un o una estudiante o colgar un mapa en la clase que muestre los países de origen. Resulta necesario enseñar contenido sobre la más amplia gama de culturas y, sobre todo, desarrollar una apertura general a la diferencia.

Apoyo psicosocial en la emergencia

Esta guía está pensada para contribuir a la recuperación y promoción del bienestar de niñas, niños, adolescentes y jóvenes en situaciones de crisis, emergencia o desastre y reducir los impactos negativos que estas pueden generar en la población, fomentando la resiliencia.

Las crisis, así como la movilidad humana, pueden generar alteraciones en las relaciones familiares y en la cohesión social, y pueden crear sentimientos como miedo, pérdida y tristeza. La inestabilidad social y familiar puede afectar directamente el desarrollo y bienestar de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. La exposición a situaciones adversas, principalmente en la infancia, puede llevar a afectaciones en el aprendizaje, el comportamiento y la salud tanto física como mental (Shonkoff *et al.*, 2009).

» ¿Por qué las escuelas y los espacios de aprendizaje no formales son un medio efectivo para proporcionar apoyo psicosocial?

Estos espacios ayudan a proporcionar rutinas estables y oportunidades para jugar y desarrollar relaciones de amistad, lo que ayuda a reducir el estrés y fomentar la esperanza. Además, los espacios educativos apoyan en la promoción de la expresión personal y la actitud colaborativa (UNESCO, 2009).

El bienestar psicosocial es un componente importante para el proceso de aprendizaje y es fundamental para lograr éxitos académicos. Por ello, incorporar componentes como el apoyo psicosocial y el aprendizaje socioemocional es clave para la promoción de bienestar.

El apoyo psicosocial (PSS, por sus siglas en inglés) se refiere a “los procesos y medidas que promueven el bienestar holístico de las personas en su mundo social. Incluye el apoyo que proporcionan familia y amigos” (INEE, 2010). El apoyo psicosocial también se puede describir como “un proceso que facilita la resiliencia en individuos, familias y comunidades” (FICR, 2009, p. 25). El objetivo del Apoyo Psicosocial (PSS) es ayudar a los individuos a recuperarse después de que una crisis haya afectado sus vidas y aumentar su habilidad para el retorno a la normalidad después de haber experimentado acontecimientos adversos.

La prestación de apoyo psicosocial temprano y adecuado genera los siguientes beneficios:

- impide que la angustia y el sufrimiento degeneren en algo más grave;
- ayuda a las personas a asumir mejor la situación y a reconciliarse con la vida cotidiana;
- ayuda a los beneficiarios a retomar su vida con normalidad;
- atiende a necesidades definidas por la propia comunidad.

Recuadro 3**Algunos conceptos clave para trabajar el apoyo psicosocial**

Autoestima: sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos en gran parte ha sido aprendido de nuestro alrededor mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva a perseguir nuestros objetivos, reconociendo que nadie es perfecto y que las características positivas son un capital que se puede incrementar y que constituyen una gran fuerza y potencialidad.

Autoconocimiento: permite comprendernos, nos ayuda a vislumbrar por qué actuamos de una forma determinada, por qué sentimos una emoción e, incluso, nos permite entender cómo funciona nuestro mecanismo de toma de decisiones y nuestra relación con los demás. Nos permite conocer nuestras fortalezas y talentos, aquello que se nos da bien, así como nuestras debilidades. Cuando aprendemos a conocernos y aceptarnos, desarrollamos nuestra confianza y somos capaces de crecer como personas analizando los errores y puntos débiles.

Autoconcepto: es una parte importante de la autoestima. Es el concepto que tenemos de nosotros mismos. ¿De qué depende? En nuestro autoconcepto intervienen varios componentes que están interrelacionados: lo que pensamos sobre nosotros mismos, lo que sentimos hacia nosotros mismos y lo que hacemos.

Canalización de la agresividad: capacidad de proyectar la agresividad por un canal positivo y constructivo evitando actuar en forma desacertada, dominado por esa emoción.

Control de impulsos: cuando sentimos una emoción muy fuerte, ser capaces de no alterarnos, controlando esa emoción y ubicando las causas que la han desencadenado.

Confianza: sentir que contamos con nuestras capacidades y también con el apoyo de los demás.

Empatía: capacidad para ponerse en el lugar del otro y comprender cómo se está sintiendo respecto a algo o a alguien.

Fortalezas: cualidades que nos son de utilidad para manejarnos en las relaciones sociales y en situaciones que se nos presentan.

Gestión de las emociones: reconocer qué estamos sintiendo y cómo lo estamos expresando de modo que consigamos controlar nuestras reacciones ante determinados eventos inesperados y expresar aquello que queremos expresar.

Gestión del recuerdo: analizar, en un contexto de seguridad, recuerdos que tenemos sobre algún acontecimiento que nos causa ansiedad o temor.

Inteligencia emocional: nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en nuestra vida diaria, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.

Identificación de las emociones: ser capaces de reconocer cómo nos estamos sintiendo, de poner un nombre a esa emoción conociendo lo que significa, y encontrar las causas que nos la produjeron, así como su manifestación hacia los demás.

Miedos: sentimiento de preocupación y temor producido ante un estímulo que nos hace sentir nuestra vida en riesgo.

Pensamiento positivo: hacer un análisis de la realidad enfatizando los puntos positivos de la situación, y nuestras fortalezas y cualidades en el afrontamiento de esta. Capacidad de buscar el lado positivo de una situación aparentemente adversa.

Proactividad: tomar la iniciativa de llevar a cabo ideas y acciones novedosas.

Trabajo en equipo: implica aprendizaje cooperativo entre los aprendices para fijar metas conjuntas y buscar en común medios para alcanzarlas. Los resultados suelen ser mejores que cuando las tareas se organizan de modo individual. Además, cooperar para aprender suele mejorar la orientación social de los aprendices y favorece el aprendizaje constructivo, la reflexión y la toma de conciencia sobre el propio aprendizaje. Las responsabilidades sobre los resultados tienden a ser compartidas.

Fuente: Adaptado de UNESCO/OREALC, 2017, pp. 17-18.

Competencias socioemocionales

Tanto para vivir en comunidad como para enfrentar una crisis, es necesario el desarrollo de competencias socioemocionales. El aprendizaje socioemocional es considerado por la INEE como un componente esencial del apoyo psicosocial que debe ser trabajado por educadores y educadoras. El aprendizaje socioemocional es definido como el proceso de adquisición de “competencias básicas para reconocer y manejar las emociones, apreciar la perspectiva de los otros, establecer y mantener relaciones positivas, tomar decisiones responsables y lidiar con situaciones interpersonales de manera constructiva” (Elias *et al.*, 1997).

A continuación, se presentan las principales competencias socioemocionales que serán fortalecidas a través de las actividades propuestas en esta guía.

Autoconocimiento. Para comprendernos, necesitamos comenzar por reconocer nuestras propias emociones: cómo se tensa el cuerpo cuando siente rabia o cómo se expande el pecho si se siente alegría. A nivel emocional, es muy valioso saber qué es lo que nos genera ira o qué nos entristece; estas emociones son nuestros modos de responder frente a los estímulos. Finalmente, conocer y valorar nuestras habilidades favorecerá nuestra autovaloración y autoconocimiento.

Autorregulación. Cuando nos conocemos y nos comprendemos, podemos autorregularnos, ya que comprendemos desde dónde vienen nuestros impulsos.

Desarrollo de la empatía. Si somos capaces de comprendernos a nosotros mismos, entonces también podremos comprender a los demás. La propia experiencia en cuanto a la diversidad de matices que tenemos nos hace más flexibles y capaces de sentir empatía y aceptar otros puntos de vista; es decir, de adoptar otras perspectivas para comprender a los demás.

Capacidad de establecer relaciones interpersonales sanas y nutritivas.

Estrechamente relacionado con la competencia anterior, se encuentra el desarrollo de relaciones interpersonales que nos lleven a compartir y a cuidar. Para ello, necesitamos establecer relaciones gratificantes a fin de disfrutar de la compañía de otros.

Trabajo en equipo. Esto implica establecer relaciones de cooperación que se alimenten del diálogo y la participación.

Comunicación asertiva. Para potenciar la competencia anterior, necesitamos aprender a decir lo que nos pasa sin que por ello tengamos que agredir; decir lo necesario cuidando al otro para que de verdad pueda escuchar. Esta comunicación asertiva, sin duda, será la base para la resolución pacífica de conflictos.

Estas competencias socioemocionales requieren de una práctica constante con otro; no pueden desarrollarse de manera individual. Por lo tanto, la escuela o la comunidad son lugares importantes para su desarrollo y para aprender a convivir. La práctica se da en el día a día, en las rutinas propias de la escuela, y también se aprende a partir de lo que niños, niñas o jóvenes ven en el actuar de las personas adultas que los acompañan.



Segunda parte

Actividades por aprendizaje

Orientaciones generales para la aplicación de las actividades

¿Quién puede utilizar esta guía?

Puede ser utilizada por educadores y mediadores que trabajan en ámbitos de educación formal y no formal. Las sesiones pueden ser implementadas conforme a las orientaciones escritas en la guía, pero también pueden ser adaptadas según contextos específicos. Los rangos de edad propuestos para las sesiones también pueden ser adaptados de acuerdo con las características específicas del grupo de estudiantes con el que se trabajará. Algunas actividades propuestas para jóvenes y adolescentes también pueden ser utilizadas con personas adultas, por ejemplo, para facilitar espacios de formación con educadores y educadoras.

Secuencia y estructura de las actividades

- El orden en que se presentan los ejercicios corresponde a la lógica en que se desarrolla la explicación previa de cada categoría de aprendizaje, sin embargo, quien use la guía puede utilizar los ejercicios en el orden que estime conveniente de acuerdo con las necesidades del grupo al que estén dirigidos.
- Cada actividad presenta un encabezado con orientaciones y algunas recomendaciones para su desarrollo.
- Por lo general, las sesiones están diseñadas para comenzar con una pequeña dinámica que inicie, a nivel corporal o de imaginación, el espacio de conversación. Esta dinámica es relevante, ya que adelanta el gesto que luego se transforma en palabra y reflexión. En la medida en que se realiza el gesto, la palabra fluye y la reflexión da frutos. En la mayoría de las actividades, se entregan indicaciones para realizar los ejercicios corporales u otras acciones (hacer), para formular preguntas que permitan tomar conciencia de lo que se realiza y comunicarlo (preguntar) y para dar sentido al ejercicio o reflexionar al respecto (conversar). En algunos casos, además, se incluyen otras sugerencias complementarias.
- Las actividades que se enfocan en ejercicios de respiración y calma, por lo general, no consideran reflexión posterior, ya que se espera que aporten a la vivencia de calma.

- Con los más pequeños, no es necesario reflexionar conceptualmente lo realizado; basta comentar sentimientos y emociones. Para ellos, lo más importante es la experiencia que más adelante podrá hacerse reflexión.

Rango de edades

- Cada actividad tiene una orientación sobre el rango de edad sugerido. Dichos rangos de edad son referenciales, pero las y los educadores y mediadores pueden tomar la decisión con base en su conocimiento sobre el grupo.

Objetivo de las actividades

- Se explicita el objetivo de cada actividad con el fin de apoyar a docentes y mediadores en la elección del ejercicio que sea más interesante y adecuado para el grupo con quien trabaja.

Recomendaciones para implementación de la actividad

- En cada actividad, se señalan los materiales para su implementación.
- Cada actividad tiene un tiempo asignado, pensado para un grupo de entre 25 y 35 personas.
- Cada actividad presenta una recomendación respecto del momento en el que puede ser implementada: inicio, durante o final de una sesión, o bien, si requiere una sesión completa.
- Algunas actividades presentan recomendaciones específicas, que se identifican con un ícono. Por ejemplo:
 - ❗ Se requiere realizar un ejercicio de respiración antes, durante o después de implementar la actividad.

Adaptación del contenido a entornos virtuales

- Hay actividades que se pueden adaptar al entorno virtual, las cuales se presentan con un ícono.
 - 💻 Actividades adaptables a entornos virtuales.
- En los siguientes sitios web se pueden encontrar herramientas de apoyo para el aprendizaje activo en clases de modelo híbrido.
 - › Infografía: ¿Cómo poner en práctica el aprendizaje activo? ⁴
 - › Video (5:38): Entendiendo el Aprendizaje Activo. ⁵
 - › Hojas de Actividades. ⁶

⁴ <https://www.lamochila.coschool.co/aprendizaje-video-e-infograf%C3%ADa>

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=tZlfBgdbj8Y>

⁶ <https://www.lamochila.coschool.co/hojas-de-trabajo-aactivo>

Enfoque de género

- Algunas de las actividades dan la oportunidad de incluir reflexiones que pueden colaborar en la promoción de la igualdad de género.
-  Actividades que refuerzan la promoción de la igualdad de género.
- Para más información sobre pedagogía sensible al género, se puede acceder a los siguientes enlaces:
 - › Infografía: ¿Cómo enseñar género en la escuela?⁷
 - › Video (6:10): Para entender qué es la igualdad de género, entendamos qué es la desigualdad de género.⁸
 - › Hojas de Actividades.⁹

Actividades

En las páginas siguientes se presentan las actividades organizadas de acuerdo a los siguientes aprendizajes:

- Calmar y calmarnos
- Autoconciencia y sentido de vida
- Estar presente
- Reconocer nuestro espacio interior
- Dar y recibir
- Compartir
- Cuidarse y cuidar
- Volver a jugar

⁷ <https://www.lamochila.coschool.co/g%C3%A9nero-video-e-infograf%C3%ADa>

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=8VAwkYtmf4>

⁹ <https://www.lamochila.coschool.co/hojas-de-trabajo-g%C3%A9nero>

Aprender a calmar y a calmarnos

Hay muchas técnicas para calmarnos. Cuando estamos calmos, podemos colaborar en la construcción de un ambiente más tranquilo, ayudando a que otras personas también puedan estar calmadas.

Para calmarnos, podemos utilizar nuestra respiración. Para lograr ese aprendizaje, necesitamos dedicar tiempo a la práctica de la respiración consciente, de forma repetitiva, hasta hacer que se vuelva un hábito. Muchas veces, las personas no saben cómo respirar abdominalmente (respiración de calma), por eso la importancia de aprenderla. Cuando respiramos bien, oxigenamos nuestro cerebro, lo que nos permite tener más concentración. A continuación, se presenta información sobre la respiración y cómo su práctica ayuda a estar más calmados y calmadas.

Recuadro 4 Respiración y calma

Como la respiración es un movimiento autónomo, normalmente no somos conscientes de cómo respiramos. Necesitamos saber cuándo estamos respirando bien o mal y cómo podemos tener la respiración adecuada para cada momento. Por ejemplo, con el miedo o estrés solemos usar una respiración muy agitada y corta, que, si bien sirve para correr y arrancar, no sirve para pensar cuál es la mejor decisión en un momento de crisis. Hay que aprender a calmar la respiración cuando está agitada.

Tomar conciencia del ingreso del aire a nuestro cuerpo y de su salida, su fuerza, su ritmo y sus efectos en nosotros mismos y en el exterior ayuda a autorregularnos en los momentos difíciles o tensos, y poner la concentración en la tarea.

Cuando estamos relajados, nuestro sistema circulatorio fluye y nuestra sangre irriga de mejor manera el cerebro. Un adecuado nivel de relajación (ni excesivo ni poco) es fundamental para el aprendizaje. Cuando las y los estudiantes están en tensión, tienden a desconcentrarse, ponerse ansiosos y ver los problemas más que las soluciones.

Las tensiones prolongadas hacen que seamos menos efectivos; que padezcamos dolores musculares o de cabeza. Muchas veces no nos damos cuenta de si estamos tensos, pero el cuerpo se nos aprieta y nos surgen dolores musculares que no sabemos a qué atribuir.

Existen diferentes formas de relajación que podemos enseñar: contactarse con el cuerpo, con la tierra, activar el tacto en toda la piel y sentir los límites que nos contienen. Eso tranquiliza.

La visualización, por otra parte, es una poderosa herramienta mediante la cual las personas construyen imágenes gratas que contrarrestan las situaciones difíciles. Estas imagerías pueden ser un muy buen recurso para ayudar a otros a relajarse, o a nosotros mismos, para dejar los problemas que nos aquejan a un lado o para generar un espacio de tranquilidad que nos ayude a volver a centrarnos y proseguir con el trabajo.

También podemos calmarnos dirigiendo nuestro pensar; ser conscientes de que nosotros podemos tomar el control sobre ellos y no al revés.

La relajación también puede alcanzarse concentrándose en diferentes cosas, por ejemplo, en el día de ayer, en lo que comieron o en lo último que hicieron en el día, entre otras situaciones. También pueden imaginar un lugar al que quisieran ir o recordar un lugar que les gusta mucho, etc.

Fuente: Adaptado de UNESCO/OREALC, 2017, pp. 27-28.

La respiración de calma tiene un ritmo que inspira tranquilidad. La respiración calmada nos sumerge en un ritmo armónico y tranquilo que nos dice que estamos dentro de lo “normal”, que los ciclos se repiten y podemos seguir adelante.

Finalmente, una fuente de calma es el contacto con la naturaleza. Sentarse a la sombra de un árbol un día de verano, sentir la brisa suave, mirar una puesta de sol, mirar las olas de mar; todos son eventos que nos llevan a ritmos que calman.

En las páginas siguientes se presenta una serie de ejercicios breves y de alto impacto en la generación de condiciones adecuadas para estar en calma.

Figura 1
Calmar y calmarnos



Fuente: Autoras.

Actividades para todas las edades

» Actividad: “Respiración abdominal”

Aprendizaje: Aprender a calmar y a calmarnos.

Grupo etario: recomendado para toda edad.

Objetivo: practicar ejercicios de respiración que permitan tomar conciencia de la propia respiración y que ayuden a calmarse para iniciar una actividad.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 5 a 10 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de una sesión o actividad, durante o al final de una sesión. Se puede realizar todos los días y en cualquier momento que se requiera.



Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Indique al grupo que realizarán el ejercicio básico de respiración de calma, con el cual tomarán conciencia de su respiración y los ayudará a relajarse, a estar en tranquilidad.
- Pida que se acuesten boca arriba y que permanezcan con los ojos cerrados. También pueden hacer este ejercicio en posición sentada o parada. La primera vez pueden realizarlo acostados y, más adelante, en la posición que más les acomode.
- Vaya entregando las siguientes indicaciones:
 - › Ubiquen una posición cómoda y relajen los hombros.
 - › Pongan las manos sobre el abdomen, justo debajo de las costillas.
 - › Inspiren suave y profundamente por la nariz llevando el aire hacia el abdomen, inflándolo y empujando las manos que están sobre él. El abdomen se eleva, no el pecho.
 - › Retengan el aire unos instantes.
 - › Expulsen lentamente el aire por la boca mientras presionan ligeramente el abdomen con sus manos. Este se desinflará y las manos bajarán. Introduzcan el ombligo lo más profundamente posible para expulsar todo el aire.
 - › Permanezcan un instante sin aire.
 - › Repitan el ejercicio tres a cinco veces. Recuerden inhalar por la nariz y exhalar por la boca, manteniendo el ritmo.
- Solicite que se incorporen lentamente y realice la actividad que tenía preparada.

Actividades para niñas y niños entre 6 y 11 años

» Actividad: “Soy un globo”

Aprendizaje: Aprender a calmar y a calmarnos.

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: practicar ejercicios de respiración que ayuden a calmarse para iniciar una actividad.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 15 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de la sesión; se puede hacer todos los días.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Indique al grupo que realizarán ejercicios para relajarse y sentirse cómodos.
- Póngase frente a los niños y niñas para que todos puedan verlo/la.
- Invítelos a inflar su estómago como si fuera un globo.
- Muestre la secuencia: realice dos ensayos modelando usted y solicite que ensayen y corrijan cuando sea necesario. Después, invite a realizar el ejercicio hasta que lo puedan hacer casi al mismo ritmo.
 - › Toco mi estómago e inspiro como si inflara un globo dentro.
 - › Toco mi pecho e inspiro, llenando también de aire.
 - › Retengo dos tiempos.
 - › Expiro botando el aire del pecho y después del estómago hasta que queden vacíos de aire.
 - › Espero dos tiempos.
 - › Vuelvo a hacer el ejercicio de respiración.
- Solicite que se incorporen lentamente y realice la actividad que tenía preparada.

➤ Actividad: “Tortuga y tigre”

Aprendizaje: Aprender a calmar y a calmarnos.

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: practicar ejercicios de respiración que ayuden a calmarse para iniciar una actividad.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 15 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de la sesión; se puede hacer una vez a la semana.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite a realizar ejercicios para relajarse.
- Póngase frente a los niños y niñas para que todos puedan verlo/a.
- Explique que se puede respirar de distintas maneras: despacio y suave, como una tortuguita; o rápido y fuerte, como un tigre corriendo.
- Invite a los niños y niñas a respirar como una tortuga y posteriormente como tigre corriendo. Repita dos a tres veces.

Preguntar

- ¿Cuál creen que es la respiración que más calma les produce? Solicite que ensayen y lo sientan antes de responder.

Conversar

- Explique que, en efecto, las tortugas caminan y respiran lentamente; y los tigres, cuando corren, respiran muy rápido y fuerte. En los seres humanos, respirar lento y suave sirve para calmarse.
- Pida que respiren como tortugas, lento y suave, con los ojos cerrados por un rato: “respirar lento y suave... sientan la calma en su cuerpo... respirar lento y suave... todo se calma, sin susto... respirar lento y suave... así puedo pensar mejor... lento y suave...”.
- Invite a respirar siempre como una tortuga, lento y suave para estar en calma, o bien para calmarse cuando sienten nerviosismo, miedo o tristeza.

Preguntar

- ¿Cómo se sienten? Luego, invite a trabajar respirando lento y suave en la actividad planificada.

Sugerencia

- En alguna oportunidad, reparta unas tiras de papel de seda y muestre cómo el papel no se mueve cuando se respira como una tortuguita, lento y suave, y sí se mueve cuando respiramos como un tigre.

➤ Actividad: “Así lo imagino yo”

Aprendizaje: Aprender a calmar y a calmarnos.

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: practicar ejercicios de respiración que ayuden a calmarse para iniciar una actividad.

Materiales: no requiere. Se debe contar con espacio para que puedan acostarse.

Tiempo: 15 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de la sesión; se puede hacer todos los días.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Mencione a niños y niñas que realizarán ejercicios para aprender a relajarse, a estar en tranquilidad.
- Indique que deben acostarse y permanecer con los ojos cerrados, como si fueran una estrella de mar que está sobre una roca bajo el sol.
- Pídales que sientan su respiración en el estómago. Cuando hayan logrado la calma, solicite que imaginen en su mente lo que usted les irá diciendo.
- Calmadamente, vaya dando indicaciones de imágenes. Por ejemplo:
 - › una manzana roja, muy grande.
 - › un limón verde, muy chiquitito.
 - › cerros del desierto, al atardecer.
 - › nubes que se mueven en el cielo... arriba hay un pájaro... llega otro pájaro y empiezan a jugar...
 - › el agua en un vaso... el vaso se cae en la mesa y se derrama el agua... un niño va a buscar una toalla y seca el agua del piso... una niña seca la mesa...
 - › una niña está llorando... viene otra y se sienta a su lado. Se sonríen y se van a jugar juntas.
 - › un perro chiquitito, negrito y peludo, quiere jugar con ustedes.
 - › el viento tibio, les levanta el pelo.
- Pida que se mantengan en silencio durante un minuto.
- Invite a pararse muy silenciosamente y a realizar la actividad que tenía preparada.

» Actividad: “Mi favorito”

Aprendizaje: Aprender a calmar y a calmarnos.

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: practicar ejercicios de respiración que ayuden a calmarse para iniciar una actividad.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 15 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de la sesión; se puede hacer una vez a la semana.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Indique a niños y niñas que realizarán ejercicios para relajarse y aprender a estar en tranquilidad.
- Pídale que se sienten en silencio y cierren los ojos.
- Invite a la calma por medio de la respiración pidiéndoles que sientan cómo su estómago se infla cuando el aire entra.
- Comente que usted dirá algunas acciones para que la visualicen en su mente y la sientan con todos sus sentidos.
 - › Lavarse las manos. Pueden sentir el sonido del agua, su temperatura, el tacto resbaloso del jabón, su olor...
 - › Arena tibia entre las manos...
 - › Acariciar un gatito blanco...
 - › ...y ahora imaginen algo que les gusta mucho y quédense pensando en eso un ratito... (un cuento, un juego, un lugar o lo que quieran)...
 - › Recuerden: cada vez que estén con pena, rabia, susto, imaginen esto que les gusta tanto.... mantengan en la mente esa imagen y disfrútenla.
- Invite a niños y niñas a despedirse de esa imagen, pero también a guardarla en su corazón de modo que la tengan “a mano” cada vez que la necesiten.
- Cierre la actividad pidiendo que abran sus ojos lentamente.

Preguntar

- Quienes quieran compartirlo pueden comentar cómo era la imagen agradable que visualizaron.

Sugerencia

- Una vez realizado este ejercicio varias veces, cada cierto tiempo (al menos una vez a la semana), invite a cada cual a recordar y visualizar esa imagen que les gusta tanto.
- El propósito es que se acostumbren a tener esta visualización como recurso para momentos difíciles.

Actividades para adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años

» Actividad: “Aprendo a respirar”

Aprendizaje: Aprender a calmar y a calmarnos.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: practicar ejercicios de respiración que ayuden a calmarse para iniciar una actividad.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 10 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de la sesión; se puede hacer todos los días.



Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite al grupo a aprender ejercicios de calma.
- Explique que para aprender es importante estar en tranquilidad y relajación, ya que, cuando estamos nerviosos, nos ponemos más inquietos y nos cuesta concentrarnos.
- Tome una posición relajada y tranquila, y cuénteles que la forma más rápida de relajarse es a través de la respiración.
- Invite a aprender un ejercicio de respiración y modele la respiración. Realice los siguientes ejercicios junto a los participantes:
 - › Respiremos en tres tiempos inflando el estómago: 1 estómago, 2 pecho, 3 hombros.
 - › Retenemos y botamos, en tres tiempos: los hombros, el pecho y el estómago.
 - › Repita tres veces la respiración.

➤ Actividad: “Respiración y escucha”

Aprendizaje: Aprender a calmar y a calmarnos.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: calmarse a través de un ejercicio de respiración.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 10 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de la sesión; se puede hacer todos los días.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite al grupo a trabajar la respiración para aprender a calmarse.
- Pídales que se sienten en sus sillas, con la espalda recta y los dos pies paralelos sobre el suelo.
- Dígales que cierren los ojos y que se concentren en su respiración.
- Una vez que están en la postura correcta, diga:
Siento cómo entra el aire por mi nariz hasta mi estómago, mi abdomen se infla, ahora el aire lentamente comienza a salir por mi nariz.
- Repita unas cuatro o cinco veces.
- Pídales que se concentren en los ruidos que hay en el ambiente, desde los más cercanos hasta los más lejanos.
- Mencione lo que está ocurriendo en el momento, por ejemplo: un perro ladrando.
- Procure que se haga silencio para que sus estudiantes se concentren libremente. Deben mantener su atención unos tres minutos.
- Pídales que vuelvan la atención a su respiración.

Preguntar

- Pídales que, lentamente, abran sus ojos y pregunte cómo se sintieron y si les resultó.

➤ Actividad: “Con mi imaginación”

Aprendizaje: Aprender a calmar y a calmarnos.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: calmarse a través un ejercicio enfocado en el uso de la imaginación.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 10 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de la sesión; se puede hacer una vez a la semana.

Hacer

- Invite al grupo a aprender otra forma de relajarse, distinta de la respiración.
- Inicie la actividad explicando que imaginar es una forma de usar la mente para relajarse.
- Use un tono de voz armónico y acogedor para guiar la actividad y dé tiempo entre cada instrucción. Puede usar música instrumental que apoye la actividad.
- Pida que se sienten cómodamente, con los pies en el suelo y sin cruzarlos.
- Invítelos a respirar profundo y cerrar los ojos e imaginen la siguiente descripción:
Nos imaginamos que estamos frente al mar. Nos sacamos los zapatos y nos vamos caminando a la orilla. Sentimos la arena calentita entre nuestros dedos, más cerca del mar está mojada; sentimos nuestros pies húmedos y escuchamos el ruido del mar, las olas que van y vienen, y ajustamos nuestra respiración a las olas del mar... Sentimos el agua entre nuestros pies; su temperatura fresca y agradable que nos moja hasta las rodillas. Luego, nos mojamos un poco más, hasta darnos un rico baño en el mar. Caminamos sintiendo la arena en nuestros pies, nos despedimos del mar y de sus olas, caminamos por la arena y poco a poco vamos volviendo; sentimos nuevamente nuestra respiración y luego los ruidos de nuestro entorno.
- Cierre la actividad pidiendo que lentamente abran los ojos y respiren hondamente.

Sugerencia

- Indague si sus estudiantes han tenido contacto con el mar. En caso de que no lo tengan, adapte la actividad para otro ambiente (por ejemplo, lago o río).

➤ Actividad: “Sintiendo el peso del cuerpo”

Aprendizaje: Aprender a calmar y a calmarnos.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: calmarse a través de un ejercicio corporal.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 10 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de la sesión; se puede hacer todos los días.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite al grupo a conocer otra forma de calma.
- Pida que se pongan de pie detrás de su silla.
- Dígales que imaginen una línea recta que baja desde el cielo, entra por su cabeza, los cruza enteros y va hasta el fondo de la Tierra. De ese modo, construyen la línea recta dentro de sí.
- Dígales que concentren su mirada en un punto fijo y dejen sus brazos caer a los lados del cuerpo.
- Solicite que levanten los dedos de los pies tan altos como puedan, sin levantar las plantas del suelo.
- Pida que bajen los dedos de los pies.
- Pídales que sientan su pie entero bien firme en el suelo.
- Repita el ejercicio un par de veces más.
- Pida que levanten los talones y la planta, de modo que queden parados sobre los dedos.
- Dígales que bajen y vuelvan a sentir la planta y todo el pie bien firme en el suelo.
- Repita el ejercicio un par de veces.

➤ Actividad: “Relajación corporal”

Aprendizaje: Aprender a calmar y a calmarnos.

Grupo etario: recomendado para mayores de 15 años.

Objetivo: calmarse a través de la relajación corporal.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 15 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de la sesión; se puede hacer una vez a la semana.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Antes de comenzar, asegúrese de contar con quince minutos en los que no sean interrumpidos. Ponga un cartel en la puerta y solicite que apaguen los celulares.
- Invite al grupo a realizar un ejercicio de relajación, sentarse cómodamente en sus asientos y cerrar los ojos.
- A continuación, vaya leyendo lentamente los pasos de la relajación dejando un espacio de aproximadamente quince segundos entre cada instrucción o párrafo para que puedan imaginar.
 - › Nos centramos en el momento presente, en la postura que hemos adoptado y nos relajamos, soltando cualquier tensión que percibamos en el cuerpo.
 - › A continuación, suavemente llevamos la atención a la respiración y, sin forzar ni cambiar nada, observamos cómo el aire entra y cómo el aire sale.
 - › Nos conectamos con ese vaivén, con ese movimiento espontáneo y rítmico de la caja torácica y del abdomen.
 - › Dejemos que la atención vaya focalizándose cada vez con mayor precisión e intensidad en el ritmo respiratorio. Y nos fijamos con atención plena en todas las particularidades de ese movimiento.
 - › Nos daremos cuenta de que no se limita tan solo al tórax y al abdomen, sino que se extiende por todo el cuerpo..., como las ondas en un estanque que se dispersan hasta alcanzar las orillas.
 - › Percibimos cómo apenas se mueven los hombros, los cuales a su vez desplazan ligeramente a los brazos... y cómo esa oscilación se hace perceptible hasta los dedos de las manos.
 - › Prestamos atención a ese movimiento y a cualquier sensación que experimentemos en hombros y brazos, sin dejar de tener bien presente en nuestra conciencia la propia respiración.
 - › También notamos cómo se produce una suave ondulación de toda la columna vertebral, como una serpiente que se endereza y luego se retrae.
 - › Esa oscilación repercute también en el cuello y en la cabeza. Nos hacemos conscientes de ese movimiento y de cualquier sensación que percibamos en estas zonas.

- › Si ahora dirigimos la atención hacia abajo, percibiremos la contracción del diafragma y cómo este, al inspirar, empuja suavemente las vísceras del abdomen dándoles un leve masaje.
- › Nos fijamos en toda esa región del vientre y estamos atentos a cualquier sensación que provenga de ahí... calor, movimientos, alguna molestia, placidez...
- › Ahora pasamos a concentrarnos en la zona de la pelvis, en el bajo vientre, en los genitales y en las caderas. También hasta allí llega la suave ondulación de la respiración. La acompañamos con nuestra conciencia y estamos atentos igualmente a cualquier impresión que pueda nacer en esa región del cuerpo. Sea lo que sea, lo registramos y lo aceptamos tal cual es; sin juzgar y sin pretender que las cosas sean diferentes de como son en este preciso momento.
- › A partir de las caderas, extendemos hacia abajo nuestra atención... y nos hacemos conscientes de los muslos..., de las rodillas... también de las pantorrillas, de los tobillos y de los pies. Notamos el contacto con la superficie que nos sustenta, variable según la postura en que nos encontremos.
- › Permanecemos abiertos a cualquier sensación de toda la zona de las piernas.
- › Somos plenamente conscientes de las sensaciones y las aceptamos, sin oponerles resistencia alguna.
- › Ahora, concibamos y sintamos al cuerpo como una unidad, como un todo, y notemos cómo la respiración se desplaza por él ocasionando todas esas ligeras vibraciones que lo mantienen vivo y sintiente. Permanezcamos unos minutos disfrutando de esa maravillosa sensación de la vida en cada una de las células del cuerpo, en cada tejido y en cada órgano..., latido a latido. Si nos resulta placentero, podemos imaginar que al respirar inhalamos el aire por la coronilla y que va recorriendo todo el cuerpo hacia abajo, hasta las plantas de los pies, para luego hacer el camino inverso y volver a salir por la cabeza.
- › Percibimos cómo la respiración al extenderse por todo el cuerpo lo tranquiliza y lo apacigua.
- › Nos hacemos conscientes de que, calmando la respiración, podemos serenar a la vez la mente y el cuerpo.
- › Saboreemos ese efecto tranquilizador y permanezcamos en él hasta el final de la relajación.
- › Y ahora, poco a poco, sin prisa..., volvemos a la realidad exterior..., percibimos los sonidos de la sala y, sin apuro..., vamos abriendo los ojos y tomamos contacto otra vez con el mundo externo.



Autoconciencia y sentido de vida

La inercia de lo cotidiano muchas veces nos deja sin las preguntas esenciales que nos permitan dirigir nuestras propias vidas. Nos acostumbramos a lo que conocemos y vivimos en nuestra zona de confort, aun cuando esta no nos permita ni el crecimiento ni el desarrollo.

Conocer el tesoro que se trae requiere de un trabajo de conocimiento de las propias emociones. No es lo que pasa, sino cómo se vive lo que hace la enorme diferencia y lo que posibilita obtener las necesarias lecciones de vida. Esto es una primera elección: ser un actor activo o pasivo de la propia existencia. Una vez que se toma esa primera decisión en favor de una acción proactiva de la propia vida, se requiere el reconocimiento de un propósito que le dé sentido a la existencia. En la medida en que podemos sentirnos coherentes y alineados podemos caminar hacia metas concretas y verdaderas; podemos ser claros con nosotros mismos, con nuestros cercanos, con los más lejanos y establecer relaciones y vínculos.

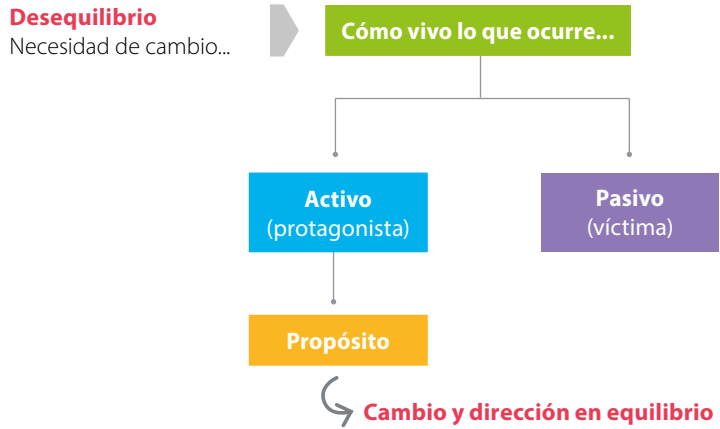
Todo el planeta, con los lugares que contiene, constituye nuestras posibilidades de habitarlo. Somos migrantes por naturaleza, personas en busca de espacios para crecer y desarrollarnos. Hay quienes se sienten llamados a vivir cerca del mar, otros en las grandes ciudades, otros en lugares más cálidos.

Aprender a cuidar la naturaleza es aprender a cuidarnos a nosotros mismos, ya que somos parte de ella. Vivir como parte constituyente de la naturaleza nos pone en un lugar en el que participamos de lo que ocurre tanto a nivel local como a nivel global o planetario. El equilibrio es fundamental para la vida y necesitamos aprender a vivir en equilibrio con la naturaleza.

El equilibrio nos permite también vivir en armonía con los otros seres humanos que se encuentran a nuestro lado. Comprender que cada quien tiene un propósito que da sentido a su vida y que ese propósito es único (como lo es cada persona) nos permite vivir con mayor libertad y evitar los prejuicios que limitan la convivencia y los posibles vínculos.

En las próximas páginas se ofrecen algunos ejercicios que permitirán trabajar a nivel del sentir – pensar – actuar la temática de la autoconciencia y del sentido de vida.

Figura 2
Autoconciencia y sentido de vida



Fuente: Autoras.

Actividades para adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años

» Actividad: “En mis dos pies”

Aprendizaje: Autoconciencia y sentido de vida.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: explorar los distintos posicionamientos frente a las situaciones adversas a través de una actividad corporal.

Materiales: no se requiere.

Tiempo: 30 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio o cierre de la sesión.

Hacer

- Invite a los y las participantes a ponerse de pie y caminar libremente por el espacio en que se desarrolla la actividad.
- Indique que, cuando usted lo señale, deberán detenerse y apoyar solo un pie. Luego, pida que den uno o dos saltitos en un solo pie. Si el grupo se conoce y hay espacios de confianza, pueden hacerlo con los ojos cerrados.
- Pida ahora que perciban la diferencia entre estar parados en un pie y sobre los dos pies.
- Pida que perciban la diferencia entre caminar con uno y con dos pies
- Solicite que perciban la diferencia entre pararse con los pies juntos y con los pies separados al ancho de las caderas.
- Pida que se pongan en parejas: un integrante se parará con los pies juntos y el otro lo empujará (suavemente, cuidando de que no se caiga). Luego, lo intentará con los pies más separados.
- Cambie el rol en las parejas de modo que las dos personas vivan la experiencia.
- Invite a tomar asiento y comentar la experiencia.

Preguntar

- Pregunte cómo se sintieron con la experiencia.
- ¿Qué diferencia se percibe entre estar parado en uno o en los dos pies?
- ¿Estar con los dos pies en la tierra proporciona sensación de mayor seguridad?
- ¿Pararse con los pies separados da aún más sensación de seguridad?

Conversar

- Al estar con los pies juntos tenemos sensación de mayor vulnerabilidad (como si nos pudiera llevar el viento).
- Abra la conversación respecto a aquellas experiencias de vida en que nos sentimos “bien parados”. Cuando nos paramos bien, estamos mejor preparados para los distintos desafíos que pueden surgir.

➤ Actividad: “Yo lo sé hacer”

Aprendizaje: Autoconciencia y sentido de vida.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: identificar las habilidades y conocimientos que tenemos revisando nuestras tareas diarias.

Materiales: lápiz y papel.

Tiempo: 40 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar como una sesión completa.

 Adaptable a entornos virtuales.

 Refuerza la promoción de la igualdad de género.

Hacer

- Entregue a cada participante un lápiz y papel.
- Pida que escriban o dibujen por un lado de la hoja todo lo que hicieron desde que se levantaron por la mañana y lo que harán hasta terminar el día.
- Solicite que, por el otro lado de la hoja, escriban las cosas que creen que saben hacer y que los diferencia de las demás personas.
- Recoja las hojas y comente que irán escribiendo un listado entre todos y todas para identificar el saber acumulado que hay en la sala.
- Lea todo y escriba solo lo nuevo que va apareciendo (para no alargar la sesión). En caso de que no escriban muchas cosas, puede ir preguntando detalles que aporten aspectos olvidados.

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron con la experiencia? ¿Identificaron habilidades o conocimientos nuevos?
- ¿Son distintas las actividades que desarrollan las estudiantes mujeres y los estudiantes hombres? ¿Hay actividades que solamente desarrollan las mujeres o que solamente desarrollan los hombres?

Conversar

- Hacemos muchas cosas cada día y no siempre lo valoramos.
- Detrás de cada cosa que hacemos, hay saberes que están en nuestro interior. Seguramente lo que nos resulta muy natural puede ser muy difícil para otra persona.
- Sabemos hacer muchas más cosas de las que creemos. Mirarlo ayuda a nuestra autoestima y valoración personal.
- Enfatice en que muchas veces en nuestra sociedad (grupo de amigos, escuela, comunidad y redes sociales) se espera que determinadas actividades sean desarrolladas por las personas de acuerdo con su sexo y/o identidad de género. Las actividades y responsabilidades no deberían ser asignadas de acuerdo con el sexo de la persona. Las responsabilidades deberían ser compartidas de forma igualitaria y las personas deberían tener el derecho de elegir las tareas cuya realización las hace sentir más cómodas.

» Actividad: “Entre todos y todas”

Aprendizaje: Autoconciencia y sentido de vida.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: identificar tanto las habilidades y conocimientos que tenemos como las oportunidades de aprender con otras personas.

Materiales: una pizarra o un papelógrafo.

Tiempo: 40 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar como una sesión completa.

 Refuerza la promoción de la igualdad de género.

Hacer

- Invite al grupo a sentarse en círculo y presénteles la siguiente situación:

Un día ocurrió algo fantástico, fue absolutamente insólito y mágico. Resulta que, cuando íbamos a comenzar el taller (en una sesión especial con todas las familias invitadas), nos dimos cuenta de que se había perdido la llave de la sala y cuando fuimos a buscar la llave... no estaba en ninguna parte...

Luego de buscarla por todos lados, encontramos a un animal muy extraño que nos indicó un jarrón... y allí, dentro del jarrón, estaba la llave... pero había cambiado, no era la misma, ahora era una llave muy antigua.

Lo más curioso fue que la llave antigua encajaba perfectamente en la puerta, que seguía siendo igual por fuera, pero al abrirla ¡ahí sí que hubo cambio!

Al abrir la puerta surgió un viento muy fuerte que cerró la puerta de golpe dejándonos dentro de la sala, que ya no era sala sino un paisaje muy bello y absolutamente virgen. Había un río muy limpio, árboles, animales, de todo... menos la puerta, que después de cerrarse de golpe desapareció...

—¿Y ahora? Nos preguntamos después de convencernos de que la puerta había desaparecido para siempre.

— ¡Hay que construirlo todo! —dijo alguien

E inmediatamente nos pusimos a ver para qué éramos buenos y a qué se quería dedicar cada quien...

- Realice con el grupo un listado de todo lo que necesitarían hacer. Luego, vaya escribiendo a un costado los nombres de quienes sabrían hacerlo y quienes quisieran aprenderlo.

Actividad	Participantes
A modo de ejemplo... » Recolectar frutos de los árboles » Buscar lugares para dormir » Hacer fuego	

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron con la experiencia?
- ¿Hay mucho saber acumulado en un grupo de personas?
- ¿Hay muchas cosas que no sabemos y que podríamos aprender?

Conversar

- Lo que cada uno sabe puede ser valorado por las otras personas. En la medida que lo enseñamos, colaboramos entre todos y con esto nos enriquecemos.
- Cuando una persona de otra cultura o lugar nos enseña algo, nos está enriqueciendo de manera muy especial, ya que ese saber es algo que ella trae como un tesoro inexistente en el lugar al que llega.
- Todas las personas pueden aprender lo que quieran, independiente de su sexo o su identidad de género. Por ejemplo: una chica puede aprender sobre construcción y un chico puede aprender a cocinar.

» Actividad: “Alarma y calma”

Aprendizaje: Autoconciencia y sentido de vida.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: identificar cómo las emociones afectan nuestro cuerpo.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 40 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar como una sesión completa.

! Se recomienda revisar las actividades de respiración, página 32.

🖥️ Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite al grupo a ponerse en círculo y pararse cómodamente para percibir sus cuerpos. Vaya nombrando las diferentes partes del cuerpo de modo que puedan poner atención en cada una de ellas.
- Comente que la forma en que perciben su cuerpo les da mucha información sobre sí mismos/as y que es posible aprender a reconocer y leer esas señales.
- Comente que, por medio del cuerpo, también puede salirse de una determinada emoción.
- Explique los efectos corporales de distintas emociones (una o dos por sesión) e invite a reproducirlos dramáticamente (actuándolos). Posteriormente, proponga un ejercicio de respiración de calma de modo que terminen el ejercicio sintiéndose bien.
 - › Cuando sentimos tensión o enojo, normalmente nuestro cuerpo se pone tieso, los puños se cierran y la mandíbula se aprieta (modele esta tensión, pida que la representen y luego invite a salir de la emoción con respiración de calma).
 - › Cuando sentimos nerviosismo, el estómago se aprieta y nos duele (modele respirando como si inflaran un globo en su estómago para relajarse).
 - › Cuando estamos tristes, nuestros brazos se caen y no tenemos ganas de reír o de jugar (modele la respiración para llenarse de energía).
 - › Cuando nos asustamos, nuestra respiración se hace cortita y no podemos pensar con claridad (modele la respiración para volver a la calma).

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron con la experiencia? ¿Qué emoción pueden identificar mejor? ¿Qué emoción les cuesta más identificar?

Conversar

- Si nos damos cuenta de cómo está nuestro cuerpo, podemos comprender la emoción que estamos experimentando. La respiración profunda y de calma es la clave para salir de una emoción negativa.
- En la medida en que entablamos un diálogo con nuestro cuerpo y ponemos atención a lo que nos indica, podemos conocernos más. En este sentido, el cuerpo se hace nuestro aliado; él nos indica cuando necesita descansar, dormir, caminar, etc.

» Actividad: “Mirar las emociones”

Aprendizaje: Autoconciencia y sentido de vida.

Grupo etario: recomendado para mayores de 15 años.

Objetivo: identificar cómo nuestras emociones se ven reflejadas en nuestro cuerpo; comprender que las emociones tienen roles distintos en nuestro bienestar.

Materiales: lápiz y papel.

Tiempo: 20 a 30 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: puede ser desarrollada durante la sesión o al final de esta.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite al grupo a ponerse en círculo y realizar un ejercicio de autopercepción. Para ello, pida que pongan su atención en la parte del cuerpo que usted vaya nombrando.
- Lentamente, pida la atención en la ropa que toca su piel. Luego, solicite que pongan el foco en la piel de sus piernas, los músculos de sus piernas, las articulaciones de sus rodillas, los huesos de sus piernas y, por último, su columna vertebral. Pida que sientan cómo su columna, que es lo que está más al interior, los sostiene.
- Comente que la invitación es a sentir de otra forma lo que está dentro de cada quien. Para ello, proponga las siguientes seis preguntas y pida que respondan individualmente (puede entregarlas por escrito).
 - › ¿Qué les ocurre físicamente cuando sienten mucho miedo?
 - › ¿Qué ocurre con su respiración cuando sienten mucha rabia?
 - › ¿Qué emociones pueden provocar que hagan algo que resulte peligroso?
 - › ¿Qué hacen cuando se quieren calmar?
 - › Si alguien se enrabia y, sin pensarlo dos veces, dice cosas muy hirientes, ¿qué les pasará a las otras personas y cómo lo tratarán posteriormente?
 - › ¿Qué les sería útil decirse a sí mismos/as cuando sienten mucho miedo o mucha rabia?

Preguntar

- Abra un plenario y, pregunta por pregunta, invite a que comenten sus anotaciones.
- ¿Cómo se sintieron revisando sus propias emociones?

Conversar

- Físicamente, el miedo y la rabia tienen respuestas diferentes, ya que una hace explotar hacia fuera y la otra nos recoge hacia dentro.
- El miedo o la rabia en su justa medida son emociones que nos ayudan porque nos alertan de un peligro. Escuchar la emoción y canalizarla hacia una respuesta constructiva hace que usemos esa emoción a nuestro favor.
- Una emoción en sí misma no es buena o mala; lo que puede juzgarse es nuestra reacción ante esa emoción.

» Actividad: “¿Por qué nos enojamos?”

Aprendizaje: Autoconciencia y sentido de vida.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: aprender a reconocer cuándo nos enojamos, cómo nos afecta y qué hacer para calmarnos.

Materiales: lápiz y papelógrafo.

Tiempo: 40 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar como una sesión completa.

 Se recomienda revisar las actividades de respiración, página 32.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Pida a los y las participantes que se pongan en círculo y luego hagan un gesto de rabia con su cuerpo. Solicite que distingan la emoción y que luego salgan de ella por medio de una respiración profunda desde el abdomen.
- Cuente al grupo un episodio de su vida que le haya causado enojo o una escena que refleje un momento de rabia.
- Invite a reflexionar sobre esta emoción, primero individualmente, a partir de las siguientes preguntas (las puede traer escritas en un papelógrafo o guía).
 - › ¿Cómo sabes que otra persona está enojada? ¿Qué la hace enojar? Relatar.
 - › ¿Cuándo fue la última vez que viste a una persona adulta enojada? ¿Qué la hizo enojar?
 - › ¿Qué cosas hacen enojar a tus amigos y amigas?
 - › ¿Cuándo te enojaste por última vez?, ¿por qué?
 - › ¿De qué color es para ti la rabia?
- Arme grupos de 4 integrantes y pídale que compartan sus respuestas. Luego, deberán escribir una lista con sugerencias para manejar mejor la rabia en tanto emoción.
- Finalmente, invite a sentarse para compartir las sugerencias y comentar la experiencia.

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron hablando de la rabia?
- ¿Cuál(es) de las sugerencias creen ustedes que pueden usar en un momento en que sientan rabia?

Sugerencia

- Pueden aparecer experiencias personales en torno a la rabia. Es importante escuchar, acoger y no juzgar. Al compartir la persona ya se está dando cuenta de muchas cosas; está haciendo un proceso que requiere de calma y tranquilidad.

Conversar

- Comprender que la rabia es una emoción que puede aportarnos algo, permite que la persona aprenda a usar esa energía canalizándola hacia una acción constructiva.
- Comente, a partir de esta experiencia, que la rabia es una emoción natural y adaptativa del ser humano. Son las acciones que se derivan de la rabia las que se pueden enjuiciar en tanto hagan daño.
- La respiración es una herramienta muy importante y es indispensable aprender a usarla. Es la respiración de calma (abdominal) la que nos ayuda a activar el sistema parasimpático. Muchas personas tienen dificultad para hacer esta respiración; por esto es importante enseñarla y practicarla.

Sugerencia

- En otra ocasión puede realizar este mismo ejercicio con otras emociones: la tristeza y la alegría, por ejemplo.

» Actividad: “Estados emocionales”

Aprendizaje: Autoconciencia y sentido de vida.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: aprender cómo nuestras emociones se vinculan con nuestros valores.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 40 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar como una sesión completa.

! Se recomienda revisar las actividades de respiración, página 32.

Hacer

- Pida a los y las participantes que se pongan en círculo y que, luego de hacer tres respiraciones de calma (abdominal), perciban cuál es su emoción predominante del momento. Comente que, a lo largo de la vida y cotidianamente, pasamos por diversos estados emocionales (alegría, pena, rabia, templanza, etc.).
- Explique que las emociones tienen relación con lo que valoramos: por ejemplo, si valoramos la verdad, nos molesta la mentira; si valoramos la justicia, nos alegramos cuando consideramos que se hace lo correcto.
- Solicite que recuerden una emoción que hayan sentido en las últimas dos semanas y que puedan asociar a un valor. Luego, pida que describan mentalmente el momento en que se sintieron así. Invite a elegir un mínimo de seis emociones (por ejemplo, felicidad, tristeza, asco, sorpresa, enojo, miedo) y seis valores (de acuerdo con el contexto y rango de edad).
- Pida que comenten con quien esté a su derecha la emoción que recordaron y el momento en que la sintieron.
- Luego, abra un plenario, en el cual quienes quieran puedan compartir su experiencia. Es muy importante que recalque la noción de estado emocional: no es que una persona sea de esta o de esa manera, sino que está pasando por ese estado emocional.

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron hablando de sus emociones?

Conversar

- Las emociones son transitorias, por lo tanto, no podemos etiquetarnos con ellas. No somos rabiosos/as, miedosos/as o lo que sea... Nos ponemos así de manera transitoria.
- La respiración de calma (respiración abdominal) activa el sistema parasimpático, que es el que nos ayuda a una respuesta de relajación.
- Cuando pensamos que una determinada emoción es permanente, nos negamos la posibilidad de cambio. Las personas transitamos por diferentes emociones y estas son indicadores, información que nos entrega el organismo a nivel hormonal para que respondamos ante las situaciones que vivimos. En la medida en que conocemos nuestras emociones, podemos responder mejor a lo que nos pasa.

➤ Actividad: “¿Cómo reaccionarías de nuevo?”

Aprendizaje: Autoconciencia y sentido de vida.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: identificar las emociones que sentimos en una situación de crisis.

Materiales: lápiz y papel.

Tiempo: 40 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar como una sesión completa.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Relate al grupo la forma en que usted actuó durante el último terremoto, aluvión, incendio u otra crisis, poniendo especial énfasis en sus emociones y en las cosas que hizo.
- Pida que comenten lo que sintieron y vivieron durante el último episodio de crisis.
- Posteriormente, pida que respondan las siguientes preguntas:
 - › ¿Qué cosas tratarías de hacer de otra manera?
 - › ¿Qué emociones podrían ayudar en caso de una emergencia?
 - › ¿Cómo le explicarías a alguien de tu edad de qué manera debe actuar en caso de una emergencia?

Conversar

- El que una vez reacciones de “mala manera” no significa que siempre vaya a ser así. De hecho, si de verdad aprendemos de aquello que vivimos y lo consideramos una experiencia de vida, esa misma experiencia nos llevará, probablemente, a no repetir: “ya sabemos cómo no debe ser”.
- Anticipar una respuesta ante una situación difícil nos ayuda a que en el momento adecuado surja esa respuesta. El trabajo de pensar cómo lo haría nuevamente es muy constructivo y nos aleja de pensamientos redundantes y culposos.

» Actividad: “El lugar que me agrada”

Aprendizaje: Autoconciencia y sentido de vida.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: identificar y expresar características de lugares donde nos sentimos bien.

Materiales: hojas en blanco, lápices de colores, de cera, acuarelas u otros materiales para pintar.

Tiempo: 30 a 40 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: puede destinarse una sesión o gran parte de ella para su desarrollo.

! Se recomienda revisar las actividades de respiración, página 32.

🖥️ Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite al grupo a sentarse cómodamente para realizar un ejercicio de imaginación y visualización.
- Pida que cierren los ojos y hagan tres respiraciones abdominales para entrar en un estado de mayor relajación.
- Luego, solicite que visualicen en su mente un lugar en el que les gustaría estar. Dígales que pueden apoyarse en los distintos sentidos para configurar cómo es ese lugar. A modo de ejemplo:
 - › Imaginen que se dirigen a un lugar; es su lugar preferido, ese en el que les gustaría pasar mucho tiempo, en el que sentirían mucha comodidad; ¿Cómo es ese lugar?, ¿qué colores predominan allí?, ¿son verdes, amarillos, azules, tierra?, ¿qué sonidos se escuchan en ese lugar?, ¿cuáles son los aromas que se perciben?, ¿qué texturas pueden sentir al tocar lo que hay allí?, ¿cuál es la temperatura que sientes en ese lugar?, ¿hay brisa, viento, calma? Guarda ese lugar en tu corazón como un lugar especial para ti.
- Una vez que tengan el lugar en su mente y su corazón, invite a dibujarlo en hojas en blanco. Ponga a disposición lápices, acuarelas u otros materiales.
- Cuando terminen sus dibujos, pida que piensen en sus dibujos y en el lugar en que actualmente viven. Luego, pregunte:
 - › ¿Tienen algo en común? ¿En qué se diferencian? ¿Qué elementos de ese lugar es posible incorporar en el lugar donde viven?
- Invite a recorrer los lugares de todos quienes hayan participado de la actividad.

Preguntar

- Al final del recorrido, invite a comentar la experiencia. Pregunte cómo se sintieron imaginando su lugar especial y luego dibujándolo.

Conversar

- Hay tantos lugares como personas que participaron. No hay lugares buenos o malos, y las personas tienen la libertad de gustar de un determinado lugar y escogerlo.
- Cuando no se está o no se puede estar en el lugar exacto en que se quiere, es posible buscar lugares parecidos o pequeñas metas que nos acerquen a ese lugar.

➤ Actividad: “Mirar el mundo y la naturaleza”

Aprendizaje: Autoconciencia y sentido de vida.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: reconocer la importancia del equilibrio y de sentirse en armonía con los demás.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 15 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio, durante o final de una sesión

Hacer

- Invite al grupo a ponerse en círculo.
- Pida a cada participante que se equilibre poniéndose de puntillas con los dos pies y luego con un solo pie por diez segundos (alternar los pies).
- Una vez que se equilibren, pida que cada persona se mueva y tenga como referencia estar en línea con quien tenga a ambos lados y, entre todos y todas, procuren armar un círculo armónico.
- Pida que visualicen el círculo armónico como si fuera el mundo y la naturaleza que lo sostiene.

Preguntar

- Pregunte cómo se sintieron equilibrándose y en armonía con otros.

Conversar

- La clave de la armonía está en el equilibrio. La naturaleza brinda lo mejor cuando está en equilibrio. Algunas intervenciones del ser humano cambian este equilibrio y pueden producir catástrofes.
- Las personas somos parte de la naturaleza, por tanto, también necesitamos estar en equilibrio.
- El equilibrio y la armonía siempre están en referencia a algo o alguien. Como parte de la naturaleza y el mundo, necesitamos vernos junto a otros y otras.

» Actividad: “Vivir con otros y otras”

Aprendizaje: Autoconciencia y sentido de vida.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: experimentar la importancia de estar atento a las emociones de las demás personas a través de la danza circular.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: puede ser desarrollada durante o al final de la sesión.

Hacer

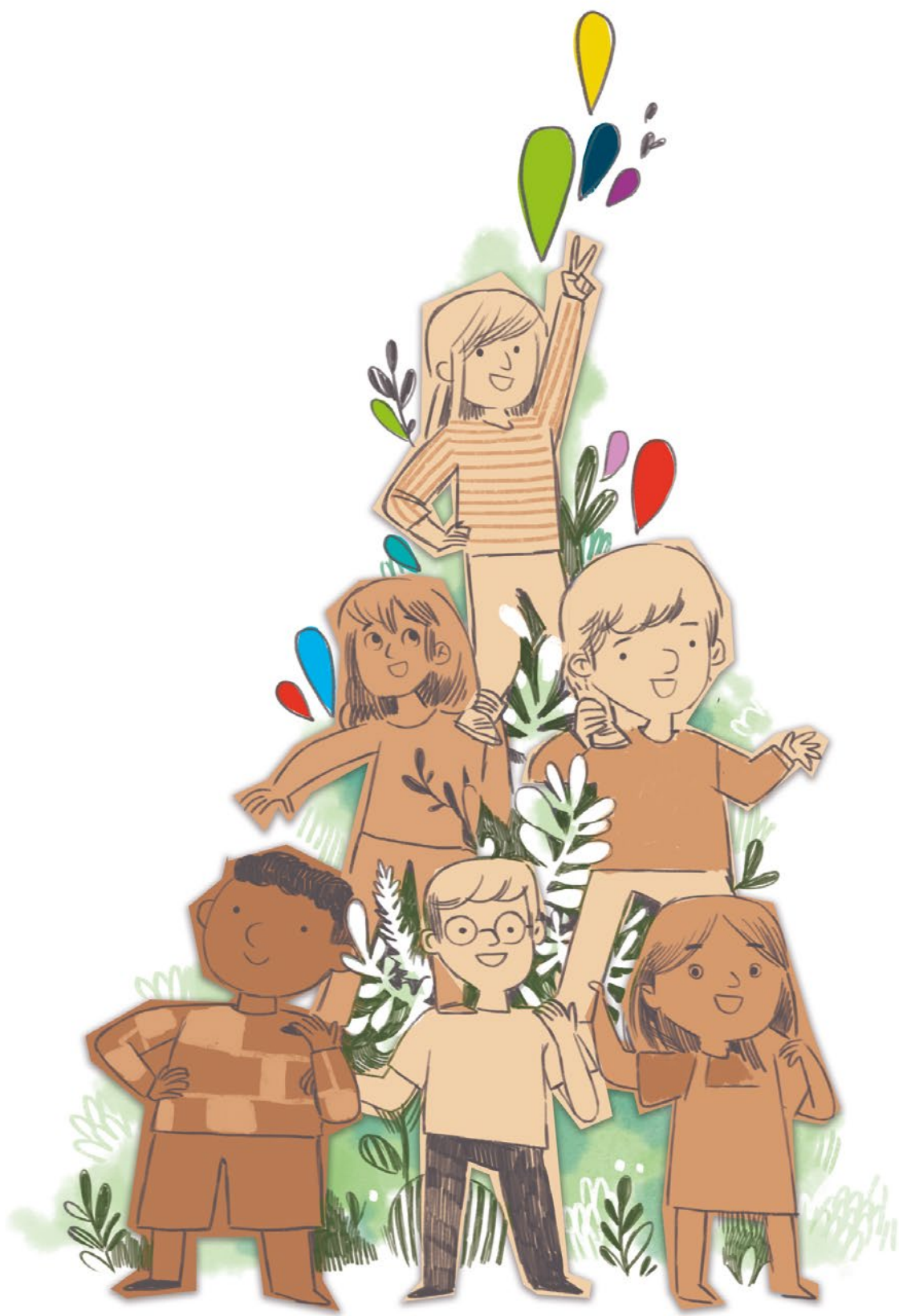
- Invite a los y las participantes a ponerse en círculo. Luego, invite a tomarse de la mano con quien tienen al lado de modo que se sientan parte de un todo.
- Invite a dar una vuelta en círculo (como si bailaran una ronda) partiendo todos al unísono con el mismo pie. Indique que dará la indicación del paso a dar (cruzando por delante o por detrás): cruce por atrás, cruce por delante, paso...
- Practique hasta que fluya avanzar en ronda.
- En la medida en que el grupo sea capaz, se puede complejizar con giros y otros movimientos.

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron bailando con otros u otras?
- ¿Cuál fue la parte más difícil?
- ¿Tuvieron paciencia para apoyar a quienes tuvieron dificultades para aprender los pasos?

Conversar

- Para fluir con otros y otras debieron adaptarse al ritmo y al paso de los demás (el grupo).
- Lo que más ayuda a llevar un ritmo es el sentir. Cuando se trata de intelectualizar y pensar, como contar los pasos, se hace más difícil.
- Cuando el movimiento se vuelve rítmico y armónico, aflora un sentimiento natural de alegría.
- Para vivir bien con las demás personas, tenemos que estar atentos a nuestras emociones. Así como en la danza, en la vida tengo que adaptarme, respetar, estar atento a mis emociones y a las emociones de las demás personas para convivir y caminar en armonía.



Aprender a estar presente

El diccionario nos dice que presencia es una “asistencia o estado de una cosa que se halla delante de otra u otras o en el mismo sitio que ellas”¹⁰. Es una definición que limita la presencia a un estado puramente físico. Sin embargo, en la experiencia humana sabemos que esa es solo una parte, y que cada uno ha estado presente en la vida de otros sin que necesariamente interviniera la dimensión física. Algunas personas están presentes aun cuando se hallen a miles de kilómetros de distancia y otras están ausentes a pesar de su enorme cercanía física.

Las personas tenemos la posibilidad de la disociación. De pronto estamos físicamente en un lugar, pero nuestro pensar y nuestro sentir se hallan en otro lugar muy diferente. En este sentido, la presencia va mucho más allá del cuerpo físico; implica la tríada de sentir, pensar y actuar. Si queremos estar presentes, necesariamente debemos chequear estos tres elementos y alinearlos.

A nivel físico, la presencia tiene relación con la conciencia de la existencia del propio cuerpo y de otros cuerpos de la naturaleza. Por tanto, para estar presente en ese nivel, necesitamos ser conscientes de nuestras percepciones a nivel personal (propiocepción) y a nivel social (la percepción de los y lo otro). En este sentido, para aprender a estar presente, es necesario que aprendamos a relacionarnos con nuestro propio cuerpo, a escucharlo, a cuidarlo y a relacionarnos con los otros.

Esta escucha del propio cuerpo nos introduce en otros niveles, que son el sentir, para percibir, y el pensar, para interpretar aquello que sentimos. Por lo tanto, no podemos estar presentes si no lo hacemos de manera integral; la presencia es un ejercicio de integridad que nos reclama por entero y nos conecta con el mundo.

A nivel emocional, la presencia nos lleva a implicarnos con el otro y con nosotros mismos, a estar atentos a aquello que ocurre para dar respuesta desde nuestras propias capacidades y hacer. Es a nivel emocional que “conectamos” con el otro y decidimos estar o no presentes. Nuevamente la tríada de sentir – pensar – hacer se presenta como un todo que nos entrega coherencia y nos permite una presencia genuina y verdadera.

El nivel mental nos ayuda a hacer efectiva la presencia, ya que esta siempre es un ejercicio de libre albedrío. Una persona sin la voluntad de estar presente siempre encontrará la forma de evadirse, y su cuerpo físico no contará con la conciencia que exige la presencia.

Una vez que se ha tomado la decisión de la presencia (involucrarse en estos tres niveles con uno mismo y con otros), es necesario dar un paso más, que dice relación con la escucha y la comunicación. Es solo mediante la escucha atenta que podemos entrar en relación.

¹⁰ Diccionario de la Real Academia Española (RAE). <https://dle.rae.es/presencia>

Escuchar para comprender y comunicar para ser comprendido; he ahí dos claves que nos hacen estar realmente presentes.

Muchas veces, cuando participamos de una conversación, tendemos a escuchar para responder más que para comprender y, lamentablemente, la necesidad de responder interrumpe la escucha.

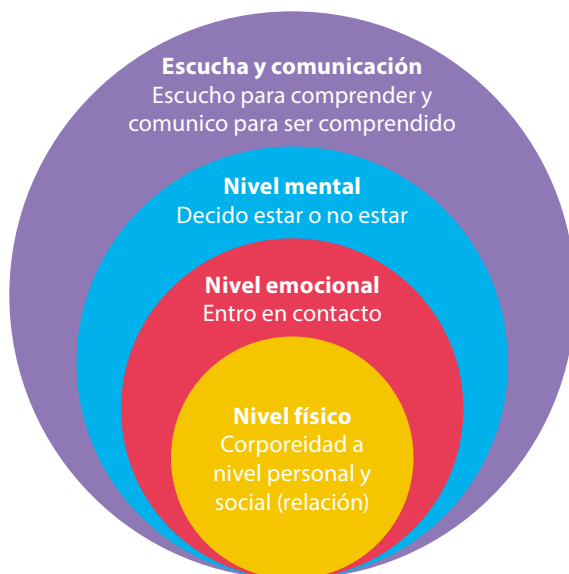
Por otro lado, cuando comunicamos para ser comprendidos, ponemos atención en quien nos escucha y acercamos nuestro relato a su comprensión: hablamos en sus términos y nos adaptamos a su situación a fin de facilitar la comprensión de aquello que decimos. ¿Quién es ese que nos escucha?, ¿qué es eso que queremos comunicarle?, ¿para qué queremos comunicárselo? Son preguntas que deberíamos respondernos antes de comunicar.

La presencia implica absoluta conciencia de lo que somos y de lo que hacemos. Por ello, requiere de reflexión en la acción: ¿con qué disposición vamos o estamos en un determinado lugar o acontecimiento?, ¿qué espacio le damos a eso en nuestro pensar y nuestro sentir?

Niñas y niños pequeños son siempre una presencia, no tienen problema con esto y por esto suelen ser intensos; cuando juegan, lo hacen con completa entrega, también cuando lloran o cuando se ríen. Por esto no se diseñaron ejercicios especiales para esas edades en este aspecto.

En las páginas siguientes se ofrecen algunos ejercicios que permitirán trabajar a nivel del sentir – pensar – actuar la temática de la presencia.

Figura 3
Estar presente



Fuente: Autoras.

Actividades para adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años

➤ Actividad: “Alineados”

Aprendizaje: Aprender a estar presente.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: apoyar a los y las estudiantes a estar presentes a través de la concientización de la importancia de la alineación del sentir, pensar y actuar.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de la jornada o en un momento de la sesión en que se requiera recuperar la atención del grupo.

! Se recomienda revisar las actividades de respiración, página 32.

🖥️ Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite al grupo a ponerse en círculo.
- Pida que hagan tres respiraciones abdominales para entrar en un estado de relajación.
- Invite a cerrar los ojos e imaginar el centro de su cabeza como representante de su pensar, su corazón como representante de su sentir y sus manos como representantes de su actuar.
- Luego, pida que imaginen una línea que une esos tres elementos de manera que estén alineados y sean coherentes; poder sentir, pensar y actuar en una misma sintonía; hacer lo que se piensa y siente; sentir lo que se hace y pensar lo que se hace y siente.
- Invite a poner las manos de manera que queden en línea con la cabeza y el corazón (juntándolas en el centro de del cuerpo).
- Lentamente, invite a abrir los ojos y comentar la experiencia.

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron coordinando mente, corazón y manos?

Conversar

- Cuando las personas no están alineadas, se hacen incongruentes el pensar, el sentir y el actuar. Sentimos exceso de miedo cuando no se requiere, nos desorganizamos en el quehacer, nos desconcentramos en el pensar y sentimos desconfianza.
- Cuando nos volvemos a equilibrar, estamos en condiciones de comprender las situaciones de crisis y, con ello, buscar soluciones y construir aprendizajes.
- A medida que lo hacemos, tenemos más capacidad de ver a otros y construir con ellos respuestas coherentes que apuntan al bien común.

➤ Actividad: “Decido escucharme”

Aprendizaje: Aprender a estar presente.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: reconocer señales que nos entrega el cuerpo sobre nuestro estado actual.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio, durante o final de una sesión.

! Se recomienda revisar las actividades de respiración, página 32.

🖥️ Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite al grupo a ubicarse en un espacio en que no se topen al estirar los brazos.
- Pida que realicen tres respiraciones abdominales para entrar en un estado de calma.
- Luego, solicite que lleven las manos al corazón y cierren sus ojos para que puedan percibir sus latidos; poco a poco, si ponen más atención y hay silencio, podrán sentir su pulso.
- Recorra con el grupo las distintas partes del cuerpo y vaya preguntando qué dice cada una... Haga las preguntas lentamente de modo que dé tiempo para responder.
 - ¿Qué dicen los pies? Quieren avanzar, quieren descansar, están cansados...
 - ¿Qué dice la espalda? Está relajada, tensa, siente peso, tiene mucha carga... es una carga propia o lleva la carga de otros/as...
 - ¿Qué dicen sus manos? Necesitan hacer más, menos, están contentas con lo que hacen...
 - ¿Qué dice su mente? Está tranquila, en paz o inquieta. Rumea sus pensamientos o sabe dejarlos ir... tiene capacidad creativa, puede imaginar...
 - ¿Qué dice su corazón? Está contento, se siente amado, escuchado, contenido...
- Lentamente, invite a sentir nuevamente su respiración y, luego, a abrir sus ojos.

Preguntar

- Invite a comentar la experiencia y cómo se sintieron hablando con su cuerpo.

Conversar

- Los pies son muy sensibles, cargan con todo nuestro peso y a veces los cuidamos poco. Una forma de cuidarnos es cuidar nuestros pies y agradecerles lo que hacen por nosotros.
- La columna es el eje que nos mantiene erguidos, por esto es importante. En ella se concentran muchos dolores, y a veces es difícil mantener la postura recta. Prestar atención a ella nos ayuda a pararnos mejor (en muchos sentidos).
- La mente está llena de creencias de las cuales no somos conscientes. Separar hechos de opiniones es una primera tarea y darnos cuenta de las propias creencias, la segunda. La mente, además, rumorea sus pensamientos, por tanto, necesitamos aprender a dejarlos atrás y, con ello, a dominar nuestra mente.
- El corazón es nuestro mejor termómetro si no lo confundimos con nuestro ego. Lo relevante no es lo que nos gusta o no nos gusta, sino lo que es mejor para nosotros y para los demás.

➤ Actividad: “Escucho a mi cuerpo”

Aprendizaje: Aprender a estar presente.

Grupo etario: recomendado para mayores de 15 años.

Objetivo: conocer dónde acumulamos tensión en nuestro cuerpo para saber cuándo estamos estresados. Aprender a relajar esos puntos ayudará a desestresarnos.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: final de la sesión.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite a ponerse de pie distribuyéndose de manera que puedan extender los brazos.
- Pida a los y las participantes que cierren sus ojos para hacer un recorrido por su cuerpo percibiendo sus partes y preguntándose por ellas. Luego, indíqueles lo siguiente:
 - › Pongan atención en la espalda: ¿cómo está?, ¿se siente tensa?, ¿está curvada o recta? ¿cómo es su postura?
 - › Si su postura no es recta, ¿se inclinan hacia adelante y tienden a mirar hacia abajo o se inclinan hacia atrás y mirar hacia arriba?
 - › Enderecen la espalda y suelte esa tensión. Para ello, imaginen que lleva aire al punto de la espalda donde siente tensión; luego, muevan su columna de manera que encuentren su punto de equilibrio.
 - › Pongan atención a los hombros: ¿están tensos?, ¿están relajados?, ¿qué peso están cargando sus hombros?, ¿es esa la carga que quieren llevar?
 - › Roten sus hombros hacia adelante y hacia atrás; luego, suelten los hombros alineándolos con su cabeza.
 - › Pongan atención a la cara: ¿está tensa la mandíbula?
 - › Aflojen la mandíbula abriendo un poco la boca; piensen en un cítrico y sientan cómo se afloja su mandíbula al salivar.
 - › Vuelvan a percibir ahora todo su cuerpo como una totalidad. Sientan sus pies firmes en el suelo y respiren. Abran los ojos lentamente y miren a su alrededor.
- Invite a sentarse para compartir la experiencia.

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron percibiendo su cuerpo? ¿Qué información hicieron consciente?

Conversar

- Normalmente vamos acumulando tensión en diferentes partes de nuestro cuerpo. Somos diferentes, por lo tanto, la tensión se acumula en partes distintas.
- Conocer dónde vamos acumulando tensión en el cuerpo nos ayuda a saber cuándo nos estresamos. Aprender a relajar esos puntos nos ayuda a desestresarnos. Es una herramienta que podemos usar cuando lo requiramos.
- La experiencia de percibir el cuerpo y chequear su estado de relajación nos ayuda a darnos cuenta de nuestro estado emocional.

➤ Actividad: “Percibir al otro”

Aprendizaje: Aprender a estar presente.

Grupo etario: recomendado para mayores de 15 años.

Objetivo: aprender a percibir al otro observando sus expresiones corporales. Percibir al otro ayudará a estar más presentes y tomar mejores decisiones.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de la sesión.

Hacer

- Invite a formar parejas y pida que se pongan frente a frente.
- Pida que cierren los ojos y sientan la presencia de la otra persona.
- Invite a poner atención en el propio cuerpo para ver qué se registra en él respecto a la persona que se tiene al frente: es cálida, fría, alegre, activa, energética, entre otras características. ¿Qué sentimiento viene al estar frente a esa persona? Confianza, tranquilidad, incomodidad, etc.
- Invite a abrir los ojos y pida que cada cual mire a la otra persona por unos treinta segundos. Luego, invite a regalarle un abrazo y comentar en pareja lo que sintieron.
- Finalmente, haga un plenario para comentar la experiencia.

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio sintiendo a la otra persona?, ¿qué pasó cuando, abrieron los ojos y miraron a la otra persona?

Conversar

- Muchas veces no prestamos atención a lo que percibimos con el cuerpo a pesar de que este nos entrega mucha información. Poner atención a lo que percibimos nos ayuda a estar más presentes y tomar mejores decisiones.
- Cuando miramos de frente a otra persona o somos mirados, nos develamos, y eso hace que nos podamos sentir más vulnerables. El ejercicio de mirar a los ojos, aunque al comienzo nos haga sentir incomodidad, nos ayuda a ver más y nos hace más transparentes a los ojos de los otros.
- Cuando miramos y somos mirados, nos abrimos al otro. Esto, en un clima de confianza que nos conforta.

➤ Actividad: “Escucho para comprenderme”

Aprendizaje: Aprender a estar presente.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: aprender a escuchar al otro para comprender a través de una escucha atenta.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 30 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de la sesión.

Hacer

- Invite al grupo a formar parejas.
- Indique que, cuando usted lo diga, todos deberán contar a sus parejas (al mismo tiempo) cómo se levantaron y llegaron hasta este lugar.
- Dé la señal de partida.
- Luego, pida que cada cual le diga a su pareja lo que pudo escuchar.
- En un miniplenario, algunas parejas cuentan lo que pasó.
- A continuación, pida a las parejas que, por turno, comenten alguno de los temas propuestos considerando la siguiente regla:
 - › El que no habla SOLO escucha.
 - › Los dos se miran a los ojos constantemente.
 - › El que escucha solo piensa en lo que le cuentan, no en lo que quisiera responder.
- Algunos ejemplos de temas pueden ser los siguientes:
 - › El relato de algo que cambió en su vida a raíz de la pandemia (u otra crisis, como el desplazamiento o migración).
 - › Relato de cómo se sintió en el regreso a las clases presenciales.
 - › Relato de algo muy importante y significativo que quiera compartir.

Sugerencia

- Los temas pueden ser elegidos de acuerdo con el interés del grupo. Deben ser concretos y específicos para facilitar el ejercicio.

Preguntar

- Invite a comentar con todo el grupo las diferencias entre las dos experiencias vividas.
- ¿Cómo se sintieron hablando en las dos situaciones y sus diferencias?

Conversar

- A veces nos enfrascamos en una discusión y solo queremos ganarla. Por ello, nos concentramos en buscar argumentos para contrarrestar algo que se dijo y, al hacerlo, dejamos de escuchar al otro. Escuchamos para responder más que para comprender.
- Si queremos escuchar al otro, es necesario escuchar todo su mensaje, no quedarnos solo con una parte. Es un ejercicio difícil, pero necesario.
- Cuando nos comprometemos con el otro, a escucharlo por completo, tenemos la oportunidad de encontrar puntos de acuerdo en el relato. Desde ahí, puede comenzar una mejor comprensión del otro y de uno mismo.

➤ Actividad: “Comunico para ser comprendido”

Aprendizaje: Aprender a estar presente.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: aprender a estructurar mis ideas para comunicarlas de forma comprensible a otra persona.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 45 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda una sesión completa.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite a los y las participantes a formar pareja con quien esté a su lado.
- Pida que piensen en algo que les gustaría contar a quien tiene al frente. También puede proponerles un tema para ayudarles a definir lo que quieren comunicar.
- Luego, solicite que miren a la otra persona y se imaginen cómo esta podría escuchar mejor su relato: ¿qué pregunta podría abrir la conversación?, ¿qué veo en la persona que tengo al frente que me invita a contar algo?, ¿cómo es esa persona?, ¿en qué se parece a mí?, ¿en qué se diferencia?, ¿qué expresiones o palabras usará?
- Deles diez minutos para estructurar su relato.
- Pida que una persona de la pareja, a partir de sus observaciones, comience con su relato mientras la otra persona escucha. Luego, pídale cambiar de rol.
- Quien escucha va retroalimentando a la otra persona a través de la atención que le presta.
- Cuando terminen, dé unos minutos para que cada pareja comente lo sucedido.

Preguntar

- Invite a ponerse en círculo y pregunte: ¿Cómo se sintieron en la recepción de su relato? ¿La persona que escuchaba estaba atenta?
- ¿Ustedes creen que la estructuración de su relato de antemano ayudó a comunicar mejor lo que querían decir? ¿Creen que la persona que escuchaba comprendió bien lo que querían decir?

Conversar

- Cuando ponemos el foco en que la otra persona nos comprenda, adecuamos el lenguaje a fin de interesarla y no incomodarla. Somos más suaves y hablamos más lentamente. Imaginamos ejemplos que puedan acercar nuestra experiencia a la del otro y estamos atentos a sus respuestas y a sus gestos de aprobación o rechazo para retroalimentar la forma en que nos estamos comunicando.
- Cuando ponemos foco en el argumento, somos más impulsivos y no percibimos el nivel de comprensión que tiene la otra persona. El objetivo en este caso es exponer el punto de vista; decir lo que se quiere decir más allá de la comprensión del otro.
- Es importante decidir qué queremos lograr cuando estamos en una conversación y, en función de ese objetivo, hablar para ser comprendido o solo para responder.

Aprender a reconocer nuestro espacio interior

Cuando niñas y niños pequeños comienzan a hablar, muchas veces hablan de sí mismos/as en tercera persona.

—¿Quién está ahí? —pregunta la madre.

—Juan/María (o el nombre que sea) —responde el niño o la niña.

Es alrededor de los tres años que comienza a ser consciente de su yo y empieza a usar esa palabra. A una simple pregunta a la que antes respondía con su nombre, ahora responde “yo”; y esa respuesta es un todo mucho mayor que su respuesta anterior.

—¿Quién está ahí? —pregunta el padre.

—Yo —responde el niño o la niña.

En ese momento, él o ella se separa del mundo y comprende que es una individualidad, que es una persona única y especial porque se va haciendo consciente de sí: yo soy yo. Allí comienza a desarrollarse el espacio interior, un lugar que no es únicamente la mente porque también involucra los sentimientos y los deseos; es el lugar del corazón que se complementa con la mente y que dirige —en el mejor de los casos— nuestro actuar.

Para habitar nuestro espacio interior es preciso que podamos habilitarlo. Para ello, necesitamos de tres elementos primordiales: experiencias amorosas, sentimientos nobles e imágenes mentales. Estos son los elementos más importantes con que podemos construir nuestro espacio interior y con ellos podemos recapitular nuestra propia vida, resignificarla y reconocer lo bueno y lo bello que hemos tenido, aun cuando esta haya sido vulnerada y violentada. Eso es lo que nos puede permitir ver la luz en la oscuridad.

Las experiencias amorosas, que constituyen nuestro espacio interior, son aquellas de gratuidad y, a veces, son tan sutiles que no las vemos y tampoco las valoramos en su totalidad, por lo cual muchas veces las omitimos. En general, todas las formas de buen trato son experiencias amorosas y tenemos la posibilidad de desarrollarlas a diario en nuestra convivencia: saludar, despedirse, pedir por favor, preguntar, considerar, ver al otro, responder, etc.

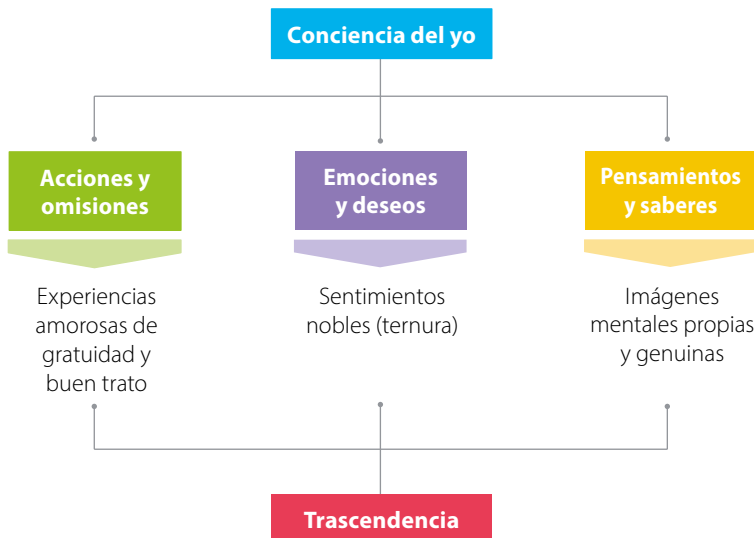
Las personas, dice Maturana (1984), son amorosas por naturaleza; su biología está regida por la amorosidad y tiene la capacidad de tener sentimientos nobles y altruistas. La búsqueda de esos sentimientos es fundamental para el espacio interior y, de ellos, la ternura es la emoción que ayuda a elevar y ennoblecer el sentir. Las personas sienten diferentes ternuras: algunas la sienten por los recién nacidos, otras por los ancianos y otras por los animales, en especial los cachorros. Buscar y saber qué es aquello que nos produce ternura nos ayuda a llegar a ese estado emocional; luego, podemos trasladar esa emoción a la situación difícil que estamos viviendo, con el fin de centrarnos y no ir hacia la polaridad, que con seguridad nos desequilibrará.

Las imágenes mentales son fundamentales para habilitar el espacio interior, pero es indispensable que sean imágenes propias y no las fabricadas por los medios de comunicación. Imaginar y visualizar aporta al espacio interior. Sin lugar a dudas, la sobreexposición a imágenes no ayuda a la creación de imágenes propias, pero es posible salir en busca de ellas. Las niñas y los niños pequeños tienen gran capacidad de crearlas luego de haber escuchado buenos relatos y ser motivados a ello.

En las siguientes páginas se ofrecen algunos ejercicios que permitirán trabajar a nivel del sentir – pensar – actuar la temática del espacio interior.

Figura 4

Reconocer nuestro espacio interior



Fuente: Autoras.

Actividades para niñas y niños entre 6 y 11 años

» Actividad: “Me saludo”

Aprendizaje: Aprender a reconocer nuestro espacio interior.

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: incorporar experiencias de buen trato como parte del cotidiano.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 10 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de la sesión; se puede hacer todos los días.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite a niños y niñas a ponerse de pie cómodamente.
- Pregúnteles si en la mañana cuando se despertaron, se saludaron a sí mismos/as.
- Comente que usted siempre se saluda por las mañanas para desearse un muy buen día y que les va a enseñar una forma de hacerlo.
- Luego, modele la siguiente rutina de saludo:
 - › ¡Buenos días, pies! Muchas gracias por traerme hasta aquí y por los juegos que vamos a realizar.
 - › ¡Buenos días, rodilla izquierda! ¡Buenos días, rodilla derecha! (Levantar las rodillas por separado y aprovechar de ver cómo está el equilibrio. A medida que lo hagan, este se irá afinando).
 - › ¡Buenos días, estómago! ¡Muchas gracias por procesar la comida el día de hoy!
 - › ¡Buenos días, corazón! ¡Gracias por todos los sentimientos y emociones que hoy tendré!
 - › ¡Buenos días, manos! ¡Muchas gracias por todas las cosas que haremos juntas!
 - › ¡Buenos días, cabeza! ¡Gracias por todo lo que hoy voy a crear!

Sugerencia

- Puede ir variando las partes del cuerpo que nombra cada día. Lo importante es saludar y agradecer. Se sugiere, eso sí, incorporar siempre las rodillas para trabajar el equilibrio.

Conversar

- Comente sobre la importancia de cuidar nuestro cuerpo y de prestar atención a cada una de sus partes cotidianamente.

» Actividad: “Imagino”

Aprendizaje: Aprender a reconocer nuestro espacio interior.

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: ejercitar la creación de imágenes mentales, fundamentales para habilitar el espacio interior.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 15 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: en cualquier momento de la sesión o de la jornada.

Hacer

- Invite a niñas y niños a ponerse de pie muy cómodos.
- Invítelos a inventar un cuento colectivo.
- Comente que cada uno irá imaginando la situación que describe la persona anterior y agregando algo que la haga más interesante y divertida; será algo de su propia imaginación.
- Comience el relato con una frase o situación.

Sugerencia

- Puede comenzar con estas u otras frases que le parezcan apropiadas.
 - › En el bolsillo de un gigante crecía un árbol enorme que tenía...
 - › Una vez hubo un barco en el fondo del mar donde vivía...
 - › A la colmena de las abejas llegó un día...
 - › Hace millones de años se vio caminando a un viejito que quería...
 - › En una nube del cielo había un pajarito que estaba...
 - › En un cajón de la cocina había una cuchara que decía que estaba cansada de...
 - › Conocí una vez a un animal muy extraño que tenía...

Conversar

- Una vez terminado el relato creado, comente sobre el valor que tienen los aportes y las creaciones de cada persona. Invite a reconocer la capacidad de imaginación que tiene cada quien y lo divertido que puede ser imaginar de manera colectiva.

➤ Actividad: “La cajita de mi corazón”

Aprendizaje: Aprender a reconocer nuestro espacio interior.

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: ejercitar la expresión del sentir a través de una acción.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio o final de la sesión; repita esta actividad cada cierto tiempo.

 Revisar las actividades de respiración, especialmente, “Soy un globo”, página 33.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite a niños y niñas a ponerse muy cómodos y a respirar tranquilamente para llegar a la calma.
- Muéstreles cómo hacer con las manos una cajita (cierre sus manos formando con ellas un espacio).
- Cuénteles que es una cajita mágica como otra que está dentro del corazón. Dígales que a esa cajita le pueden decir en secreto cosas bonitas; luego, si se llevan las manos al corazón, esas palabras bonitas quedan grabadas en la memoria del corazón.
- Invítelos a decir en secreto cosas bellas y, luego, a llevarlas al corazón.
- Dígales que también pueden decirle cosas bonitas a la cajita de un amigo o amiga para que esas palabras también queden en la memoria del corazón.

Preguntar

- ¿Cómo se sienten cuando se dicen cosas bonitas a ustedes mismos/as?
- ¿Cómo se sienten diciendo cosas bonitas a otras personas?
- ¿Cómo se sienten cuando alguien les dice cosas bonitas?

Conversar

- Comente la importancia que tiene tratarse de manera amorosa a sí mismo/a y a los demás.

» Actividad: “Muy adentro”

Aprendizaje: Aprender a reconocer nuestro espacio interior.

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: identificar las características del espacio interior.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio o final de la sesión; repita esta actividad cada cierto tiempo.

! Revisar las actividades de respiración, especialmente, “Soy un globo”, página 33.

Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite a niños y niñas a respirar lentamente para llegar a la calma.
- Pida que cierren los ojos y vean qué hay en su corazón. Para ello, puede guiarse con estas preguntas:
 - › ¿De qué color está tu corazón hoy?
 - › ¿Qué animalito ves en tu corazón?
 - › ¿Hay algún árbol o una flor?
 - › ¿Quién está en tu corazón?
 - › ¿Cómo está la cajita del corazón?

Conversar

- Comente que los corazones de todos son distintos y, sin embargo, todos son maravillosos corazones.

» Actividad: “Creo un puente”

Aprendizaje: Aprender a reconocer nuestro espacio interior.

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: explorar cómo nuestro mundo interior se conecta con el mundo interior de otras personas.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio o final de la sesión; repita esta actividad cada cierto tiempo.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite a niños y niñas a ponerse en círculo.
- Pídales que le muestren dónde está el espacio de su corazón.
- Cuénteles que desde su corazón cada uno puede extender un puente que los conecta con otros corazones.
- Pídales que cierren los ojos e imaginen su puente como un arcoíris de colores.
- Invite a que lo sientan e imaginen que caminan por ese puente.

Preguntar

- ¿Adónde los lleva el puente?

Hacer

- Reparta hojas de papel y lápices de colores o crayones para que puedan dibujar su puente que los lleva a encontrarse con otros.



Aprender a dar y pedir ayuda

Algunas personas son muy buenas para ayudar; están pensando siempre en el prójimo y se desviven por lo que el otro pudiera necesitar. Si esas personas solo ayudan y no piden lo que necesitan, están en desequilibrio, están volcadas hacia otros, al exterior, y se han olvidado de su propia interioridad. Muchas veces es difícil ver esto como un problema, ya que estar ayudando constantemente es algo muy valorado; se reconoce a esa persona por su generosidad. La falta de equilibrio puede hacernos enfermar. El equilibrio está en dar y recibir de forma consciente: damos ayuda porque sabemos que tenemos algo que compartir y pedimos ayuda porque sabemos que no lo sabemos todo, no lo tenemos todo y necesitamos de los demás para complementarnos.

La idea es que, en equilibrio, podamos dar y también recibir; sin embargo, para recibir, necesitamos aprender a pedir y, para ello, saber qué necesitamos realmente.

Para aprender a dar y pedir ayuda, un elemento central es la autoconciencia: conocernos y saber qué tenemos para dar y qué necesitamos; crear redes de colaboración en las que todos den y reciban, no como mero intercambio, sino como un espacio de crecimiento mutuo. Esta idea de autoconciencia nos lleva a pensar en la responsabilidad que cada quien tiene para consigo y con los demás. Necesitamos comenzar siendo responsables con nosotros mismos, pues no podemos ayudar a otros si estamos mal.

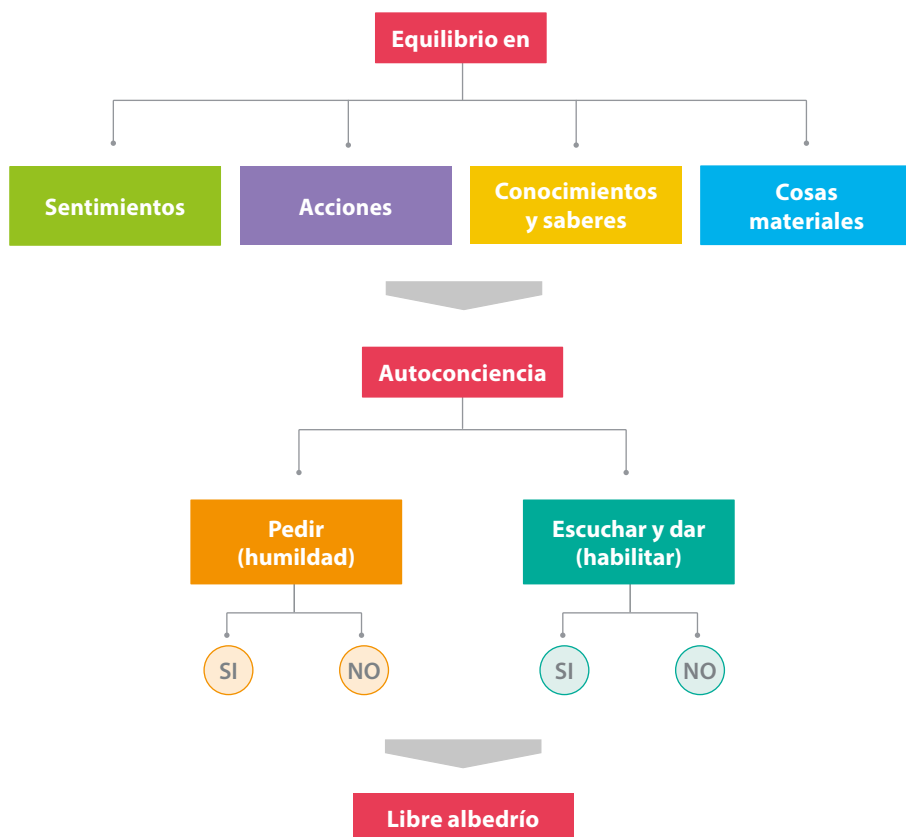
Dar debiera ser algo natural en el ser humano. Algunas investigaciones muestran que el altruismo o solidaridad aparece en el niño o la niña alrededor de los dieciocho meses, al igual que en el chimpancé, lo que sugiere que no debiera ser difícil aprender a ayudar a los demás (Guillén, 2014). Sin embargo, en una sociedad competitiva, esto se pierde.

Por otro lado, cuando damos sin que se nos pida, podríamos pasar a llevar al otro e impedir que aprenda a pedir; lo sobreprotegemos impidiendo que desarrolle ciertas capacidades que finalmente le restarán libertad. Cuando damos, tendríamos que reflexionar sobre qué genera lo que estamos dando y si eso que damos fortalece a la persona en su vida en general y muy especialmente en su autoestima y en su posibilidad de generar aquello por sus propios medios. Las personas altruistas o solidarias también se definen como individuos capaces de poner el sentir y el pensar en su actuar hacia los demás y en la construcción de un bien común.

Finalmente, es muy importante comprender que, cuando pedimos algo, existe la posibilidad de que nos digan NO. Cada cual es libre de dar, y eso significa que la entrega no es una obligación. Pedir siempre implica la posibilidad de una respuesta negativa, de una respuesta positiva o de una alternativa diferente que la otra persona nos sugiera.

En las páginas siguientes se ofrecen algunos ejercicios que permitirán trabajar a nivel del sentir – pensar – actuar la temática de dar y pedir ayuda.

Figura 5
Dar y recibir



Fuente: Autoras.

Actividades para niñas y niños entre 6 y 11 años

➤ Actividad: “Amigos en la emergencia”

Aprendizaje: Aprender a dar y pedir ayuda.

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: entrenar al grupo para apoyarse en situaciones de emergencia.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: cualquier momento de la jornada.

Hacer

Explique que van a organizarse para emergencias, es decir, para eventos que aparecen de repente, como un temblor, un terremoto, un aluvión o un incendio.

- Distribuya a niños y niñas en parejas complementarias, es decir, que usted supone que podrían ayudarse en una crisis.
- Explique que, por un determinado tiempo, serán pareja de emergencia. Esto quiere decir que, en cualquier emergencia, estarán a cargo uno del otro.
- Invite a un juego de emergencias. Pida a cada pareja que realice una serie de actividades difíciles, que requieren estar juntos y apoyarse.
- Elija uno o dos juegos cada vez. A continuación, se presentan algunas opciones:
 - › Llevar entre ambos un plato que contenga fruta sin que se caiga nada al suelo.
 - › Caminar juntos, al mismo tiempo y moviendo la misma pierna.
 - › Correr tomándose del brazo.
 - › Armar una torre poniendo cada quien una pieza, alternadamente y sin que se caiga la torre.
 - › Hacer un dibujo en que se turnan para ir completando la obra. El mediador o mediadora va marcando el tiempo de rotación.

Conversar

- Así como hicimos en los juegos anteriores, en una situación de emergencia es importante escuchar las instrucciones de las personas adultas y ayudarnos entre todos.

➤ Actividad: “Palabra Mágica”

Aprendizaje: Aprender a dar y pedir ayuda.

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: ejercitar la gratitud.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio o final de la sesión; repita esta actividad cada cierto tiempo.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Prepare un gran cartel que diga ¡GRACIAS!
- Presente al grupo el letrero y pídale que piensen en tres cosas que quisieran agradecer. Si no se les ocurre, comience sugiriendo cosas naturales, como el sol, el calor, los árboles, los pájaros y su canto, el cariño, etc.
- A medida que niños y niñas van mencionando sus opciones, registre en una pizarra o en una hoja de papel.
- Anote todo lo que digan sin hacer juicios de valor.

Conversar

- Comente cuán larga es la lista y si hay más cosas que agradecer.
- Invite a niños y niñas a que recuerden agradecer todos los días por las cosas que los hacen sentir bien y feliz.

➤ Actividad: “¿Qué necesitará?”

Aprendizaje: Aprender a dar y pedir ayuda.

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: aprender a identificar cuando una persona necesita ayuda y posibles formas de ayudar.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio o final de la sesión; repita esta actividad cada cierto tiempo.

Hacer

- Invite a niños y niñas a ponerse en círculo y mirarse entre todos haciendo una ronda.
- Inicie explicando que saber lo que necesitan las demás personas es muy importante para poder apoyarlas. El juego que viene permite reconocer lo que necesitan otras personas y pensar cómo ayudarlas para que ellas mismas logren superar la dificultad.
- Solicite a dos niños o niñas que pasen adelante y, en secreto, pídale que representen lo que aparece en alguna opción del listado que se adjunta. Los demás deben decir qué creen que esta persona necesita; luego, deben mencionar qué pueden hacer para ayudarla a sentirse mejor.
- A continuación, se presentan algunos ejemplos de situaciones y formas de ayudar para apoyar el ejercicio con sus estudiantes.
 - › Está solo porque nadie quiere jugar.
 - Proponer otro juego.
 - Invitar a jugar a un niño o una niña que no sea su amigo o amiga.
 - Entretenerse solo con un libro.
 - › Tiene miedo de que le peguen.
 - Preguntar a qué persona adulta piensa que podría recurrir.
 - Preguntar adónde podría ir para sentirse más seguro o segura.
 - › Tiene mucha rabia porque no le resulta la tarea.
 - Enseñar a calmarse con la respiración.
 - Preguntar qué parte es la que no le resulta (para que se dé cuenta de que hay algo que sí puede hacer).
 - Explicar cómo se hace esa parte que no sabe.
 - › Está muy triste porque se le murió su perrito.
 - Acoger la pena por la pérdida.
 - Ayudar a recordar todos los buenos momentos que vivió con su mascota y agradecer por ellos.
 - Ayudar a decidir cuidar de cada perrito que vea como homenaje a su perrito.

Actividades para adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años

➤ Actividad: “Yo te guío”

Aprendizaje: Aprender a dar y pedir ayuda.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: practicar ayudar a una persona a través de la comunicación.

Materiales: pedazos de trapos para vendar una persona.

Tiempo: 40 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar en una sesión completa.

Hacer

- Organice un pequeño recorrido al aire libre de unos cien metros que presente algunos desniveles u obstáculos.
- Organice al grupo en parejas. A cada pareja entréguele una venda. Si alguien lo necesita, forme un trío. Esto permite demostrar que podemos ser flexibles en función de las necesidades de una persona.
- Pida que una persona de cada pareja le ponga la venda a la otra.
- Luego, quien puede ver tiene que guiar, haciendo un recorrido, a quien no ve.
- Una vez que terminen el recorrido, lo hacen de regreso intercambiando los roles.
- Invite a volver al lugar de reunión y proponga trabajar en forma individual las siguientes preguntas:
 - ¿Qué sentiste y te llamó la atención al dejarte guiar por otra persona?
 - ¿Qué harías distinto si tuvieras que volver a dejarte guiar?
 - ¿Qué sentiste al guiar a tu pareja? ¿Qué harías mejor?

Preguntar

- Finalmente, invite a comentar la experiencia: ¿cómo se sintieron en el recorrido y en qué posición se sintieron más cómodos/as?

Conversar

- Algunas personas se sienten más seguras que otras cuando son llevadas a un lugar que no pueden ver. Algunas necesitan mayor control para sentirse seguras.
- Algunas personas se ríen al ser guiadas; pero, si nos fijamos bien, es una risa nerviosa que no contribuye a la calma y no permite avanzar.
- También hay quienes no tienen problema en confiar en otras personas y entregan su seguridad a las manos de otros.
- Una alternativa es preguntar antes por las características del espacio para visualizarlo y así anticipar diferentes dificultades que pudiera tener.
- Cuando guiamos a otros, damos seguridad a medida que vamos explicando lo que viene más adelante. También lo hacemos si mantenemos un tono de voz suave y calmado que inspire confianza.

➤ Actividad: “Entregar el hilo”

Aprendizaje: Aprender a dar y pedir ayuda.

Grupo etario: recomendado para mayores de 15 años.

Objetivo: vivenciar y reflexionar sobre cuando recibimos un pedido y nuestra respuesta frente a este pedido.

Materiales: un ovillo de lana o cordel para esta actividad.

Tiempo: 30 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio o final de la sesión.

Hacer

- Pida a las personas que se pongan en círculo y que, de preferencia, se sienten.
- Entregue una punta del ovillo a una de ellas y pida que la afirme; luego, manteniendo la punta firme en sus manos, tire la madeja a otra persona pidiendo algo en particular.
- Cada persona irá tirando el ovillo y pidiendo algo a quien lo tira, cuidando de sostener el pedazo que recibió para ir tejiendo una red.
- Una vez que todo el grupo ha sido incluido con sus peticiones, solicite que desarmen la red mirando a quien le pidió algo y respondiendo con un sí o un no.

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron con la experiencia respecto al pedir y al responder a una petición?

Conversar

- A veces pedimos por pedir y no reflexionamos si realmente es necesario aquello que pedimos.
- Muchas veces nos es muy difícil decir NO porque pensamos que nos van a juzgar por nuestra respuesta. Es necesario poner en la balanza el juicio que pudieran tener otros y la transgresión que nos hacemos al responder positivamente a algo que no queremos o viceversa.
- El juicio que otros hacen sobre nosotros corresponde a sus propias creencias y no son nuestra responsabilidad. Somos responsables de nuestros actos y, en la medida en que los hacemos en coherencia, nos sentiremos en paz con nosotros mismos.

➤ Actividad: “Agradecer”

Aprendizaje: Aprender a dar y pedir ayuda

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: practicar la gratitud.

Materiales: hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio de la sesión; repita esta actividad cada cierto tiempo.

❗ Revisar la actividad de respiración, especialmente “Respiración y Escucha”, página 38.

Hacer

- Invite al grupo a respirar profundamente y entrar en un estado de calma. Pida que reflexionen en aquellas cosas que podrían agradecer en la vida.
- Entregue una hoja de papel y pida que cada uno haga una lista de diez cosas que quiera agradecer.
- Luego, solicite que compartan su lista con otra persona para que esta pueda ver si aparecen cosas que también quiera agradecer.
- Pida que cada pareja se junte con otra para formar un cuarteto y ver si aparecen otros agradecimientos.
- Invite a poner en común sus listados para ver cuántas cosas en total aparecieron en el grupo.

Preguntar

- Invite a comentar la experiencia.
- ¿Les fue fácil encontrar cosas que agradecer?

Conversar

- Muchas de las cosas que tenemos las damos por obvias y no somos conscientes de su valor. Tenemos mucho más de lo que creemos y no lo disfrutamos porque se nos hacen transparentes, es decir, no las vemos. Si lo pensamos bien, el poder caminar, el poder tomar decisiones, el desarrollar vínculos son enormes regalos que no valoramos.
- En la medida en que nos hacemos conscientes de lo que tenemos, nos consideramos más plenos y necesitamos menos.
- El sentimiento de gratitud nos ayuda a sentirnos más felices y satisfechos con la vida.

➤ Actividad: “Yo pido”

Aprendizaje: Aprender a dar y pedir ayuda

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: aprender a identificar lo que realmente necesitamos/queremos para alcanzar una meta.

Materiales: hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 30 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: en cualquier momento de la jornada.

 Revisar la actividad de respiración, especialmente, “Respiración y Escucha” página 38.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

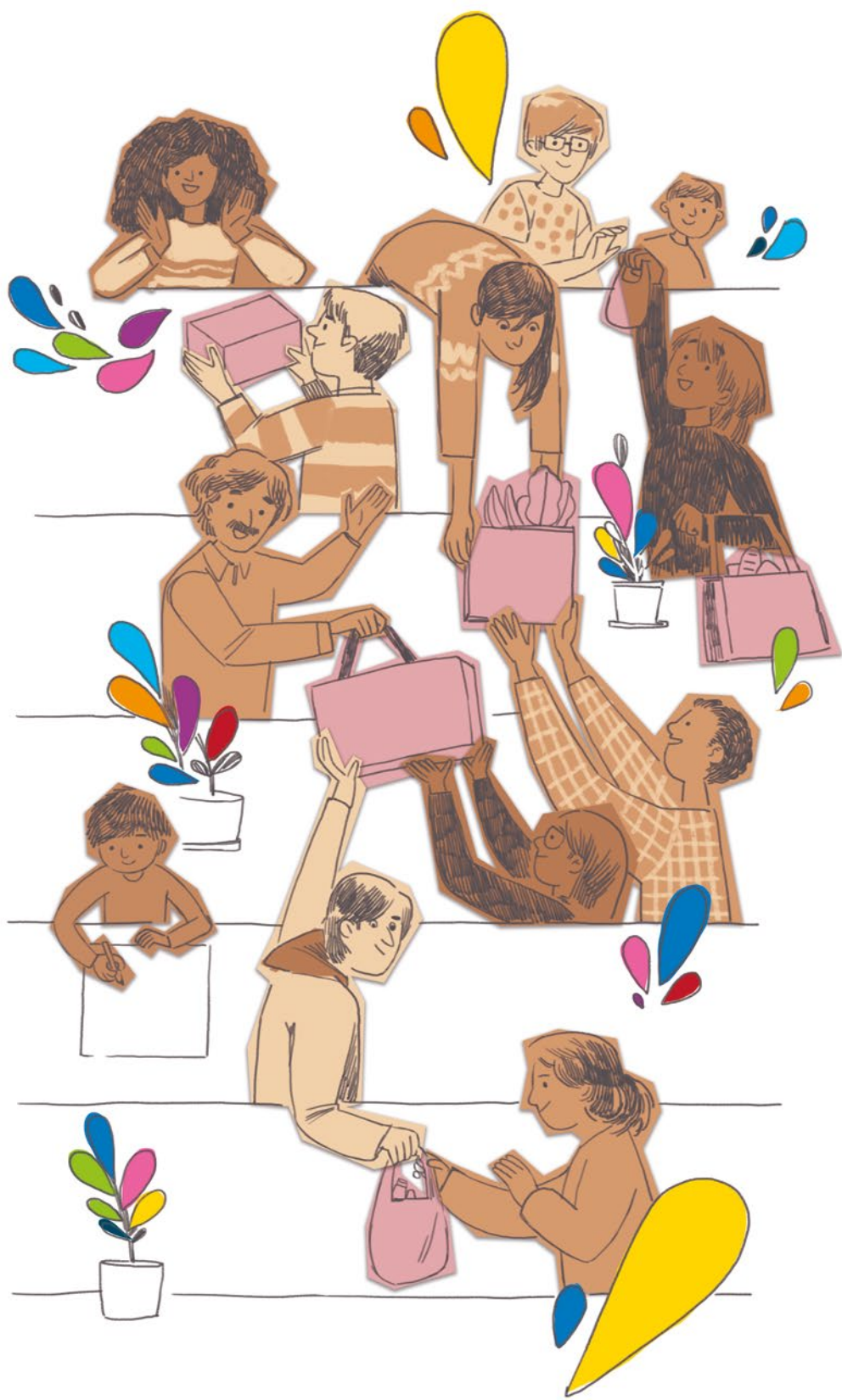
- Invite a los y las participantes a instalarse cómodamente y tener una respiración profunda que los lleve a la calma.
- Pida que se contacten con su corazón y se visualicen dentro de tres a cinco años estando en tranquilidad y en paz consigo mismos/as.
- Pida que reflexionen sobre qué necesitarían pedir para ser lo que siempre soñaron y que lo visualizan.
- Pida que, de su lista imaginaria, saquen todo aquello que podrían hacer por sí mismos/as.
- Solicite, además, que saquen los excesos y lo que implicaría abusar de otros u otras.

Preguntar

- Invite a compartir la experiencia.
- ¿Cómo quedó su lista de peticiones?
- ¿Estarían dispuestos/as a dar aquello que están pidiendo?

Conversar

- A veces ponemos nuestra creencia en que necesitamos muchas cosas, sobre todo de tipo material (por cierto, un mínimo siempre es indispensable) para desarrollarnos en plenitud. Sin embargo, las personas que tienen más no son necesariamente las más felices.
- Pedimos cosas que no necesitamos pedir, pues podemos hacerlas nosotros. Muchas veces tenemos creencias (culturales) respecto de lo que unos u otros deben hacer, y eso puede inmovilizarnos o hacernos abusar de otros.
- Cuando pedimos algo, necesitamos considerar la posibilidad de que nos den una respuesta negativa; ello está presente en la libertad de la persona a la que se le pida. El que exista la posibilidad de decir Sí o NO sin mayores consecuencias habla de la madurez y fortaleza del vínculo entre las personas.



Aprender a compartir

La palabra “compartir” viene del latín *compartiri* y significa “distribuir a todos”. Sus componentes léxicos son el prefijo *con* (junto, globalmente) y *partire* (dividir). Pareciera contradictorio, por un lado, juntar y, por otro, dividir, pero allí justamente está la riqueza del compartir, pues implica una entrega en la que no se pierde la propia individualidad.

Cuando compartimos lo que tenemos, sentimos o hacemos, nos hacemos parte de algo mayor, porque ponemos nuestra parte sabiendo que ella es importante para completar un todo. Cuando nos restamos de compartir, hay algo que se pierde, porque falta lo que solo cada quien puede entregar. Cada persona tiene una forma única y especial de hacer, sentir y pensar, que está relacionada con su propia experiencia y creatividad. Esa forma personal no puede ser entregada por otros, y allí reside la riqueza de la participación. Cuando compartimos, estamos participando.

Para participar, necesitamos de la empatía y la generosidad, pues estas nos ayudan a comprender que nuestro aporte es una parte que se potencia en el todo, por lo que necesitamos de los otros para desarrollarnos verdaderamente. El trabajo en equipos colaborativos permite que cada uno aporte desde su área de experticia y que todos puedan sentirse parte. Cada uno está trabajando para sí mismo y para el equipo.

El trabajo en equipos colaborativos nos habla también de inclusión, que nos impulsa a la valoración de lo otro y del otro diferente. No basta con la mera aceptación del otro, es necesario un paso más, ya que solo cuando somos valorados nos sentimos “vistos” y, por ello, amados. Cuando excluimos, invisibilizamos al otro y le negamos su posibilidad de existencia. Ante lo nuevo, tendríamos que recuperar nuestra capacidad de curiosidad y asombro para ir hacia aquello y develarlo con preguntas que aporten a la comprensión en vez de negarlo. Cuando excluimos, nos cerramos al otro y a nosotros mismos porque nos negamos la posibilidad de aprender.

Cuando valoramos y agradecemos aquello “nuevo” y “distinto”, estamos ampliando la mirada y abriendo nuevas posibilidades a nuestra forma de entender la vida. Nos hacemos más sabios y adquirimos nuevos recursos para enfrentar futuras dificultades.

Para trabajar colaborativamente, necesitamos compartir, y podemos hacerlo en varios niveles: físico, anímico, mental y espiritual.

Cuando compartimos nuestros bienes, nos humanizamos, comprendemos las necesidades de los otros, entramos en un nivel de empatía que busca el bienestar de otros, que también es el propio bienestar, ya que somos parte de un todo mayor. Si todos estamos bien, yo también puedo estarlo.

Cuando compartimos nuestros sentimientos y afectos, nos sentimos escuchados y amados; nos damos cuenta de que somos capaces de alegrarnos con otros y también de acompañar a otras personas en su dolor. Alegrarnos por otros y disfrutar de sus alegrías como si fueran nuestras nos genera un sentimiento de gratuidad y liviandad; somos felices porque otras personas lo son. Al acompañar un dolor, aliviamos la carga de otras personas y las ayudamos a comprender que ese dolor pasará.

En las páginas siguientes se ofrecen algunos ejercicios que permitirán trabajar a nivel del sentir – pensar – actuar la temática del compartir.

Figura 6
Compartir



Fuente: Autoras.

Actividades para niñas y niños entre 6 y 11 años

» Actividad: “Entre todos y todas”

Aprendizaje: Aprender a compartir

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: determinar y decorar un espacio en el salón donde los y las estudiantes puedan sentarse cuando no se sientan bien.

Materiales: de acuerdo con lo que esté disponible (leer la actividad).

Tiempo: 30 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio o final de la sesión.

Hacer

- Invite a niños y niñas a desarrollar un proyecto grupal, en el que todos participen y aporten. Se trata de armar un rincón de la amistad, un rincón cómodo y amable, al cual, cuando un niño o niña sienta tristeza, enojo o molestia, pueda ir y sentarse un rato. Del mismo modo, cuando alguien ve que hay otra persona en ese lugar, puede ir a acompañarla.
- Dé tiempo para que todos los niños y las niñas comenten sobre la idea de tener el rincón y la aprueben o no.
- Apunte las ideas que entreguen para construirlo; luego, elijan en conjunto algunas que sean más fáciles de implementar.
- Para cada idea, decidan en conjunto lo siguiente:
 - › los materiales que necesitan y cómo los conseguirán;
 - › quiénes quedarán a cargo (armar equipos).
- Una vez que esté listo, invite a valorar el resultado y a usar el rincón con libertad.
- Para armar el rincón, tenga en consideración la edad del grupo para asignar responsabilidades.

» Actividad: “Para esto soy bueno/a”

Aprendizaje: Aprender a compartir

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: identificar actividades que a niños y niñas les guste hacer.

Materiales: tarjetas con las actividades.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio o final de la sesión.

 Refuerza la promoción de la igualdad de género.

Hacer

- Invite a niños y niñas a jugar en grupos de cuatro integrantes con un set de tarjetas. En la página siguiente se adjuntan doce tarjetas que pueden multiplicarse.
- Cada grupo tendrá que poner un nombre a la actividad que muestra cada tarjeta.
- Una vez que todos acuerdan de qué se trata cada tarjeta, solicite que cada niño o niña elija dos o tres actividades que podría hacer fácilmente.
- Pida a cada niño o niña que muestre al curso las tarjetas que eligió.

Sugerencia

- Si está realizando este juego con estudiantes que todavía no están alfabetizados, entrégueles las tarjetas con el nombre de la actividad que representan o con un espacio en blanco que reemplace una o más letras para que completen.

Conversar

- Destaque que aquello que eligieron es algo para lo que tienen facilidad, uno de sus muchos talentos. Felicite a cada estudiante por ello.
- Destaque, además, que aquello que le resulta fácil a una persona puede ser muy difícil para otra.
- Enfatice que no hay actividades solo de niñas o solo de niños. Todas y todos podemos hacer los que nos gusta y nos hacer sentir felicidad.



(cocinar)



(cantar)



(jugar)



(leer y contar)



(pintar)



(chutear)



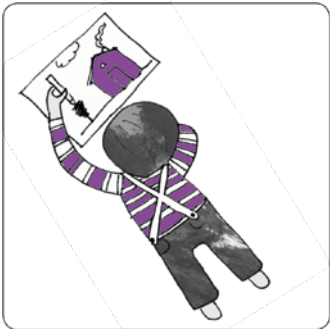
(bailar)



(ayudar)



(saltar)



(dibujar)



(poner la mesa)



(trepar)

Fuente: UNESCO/OREALC, 2017, pp. 61-62.

➤ Actividad: “¡Yo sé hacer!”

Aprendizaje: Aprender a compartir

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: aprender a compartir los propios conocimientos y habilidades.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: final de la sesión.

 Refuerza la promoción de la igualdad de género.

Hacer

- Invite a niños y niñas a sentarse en círculo para conversar.
- Pregúnteles qué cosas les gusta hacer en casa (por ejemplo, dibujar, cantar o jugar) y de qué manera ayudan con los quehaceres.
- Haga una lista con las cosas que van diciendo.
- Una vez que tenga la lista, pregunte individualmente quién quisiera aprender a hacer lo que dice la lista y quién sabe hacerlo para enseñar.
- Forme grupos en los que haya estudiantes que enseñan y estudiantes que quieren aprender.
- Comente la actividad con las personas adultas a cargo de niños y niñas con el fin de que den espacio en casa para ejercitar lo aprendido.

Conversar

- Enfatice que no hay actividades solo de niñas o solo de niños. Todas y todos podemos hacer los que nos gusta y nos hacer sentir felicidad.

➤ Actividad: “Parto y reparto!”

Aprendizaje: Aprender a compartir.

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: compartir algo entre todos a través de un acuerdo en común.

Materiales: un pastel, queque o galletas para compartir.

Tiempo: 30 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: final de la sesión.

! Revisar las actividades de respiración, especialmente “Soy un globo”, página 33.

Hacer

- Invite a niños y niñas a sentarse en círculo y respirar profundamente para llegar a un estado de calma.
- Presente el pastel (o lo que lleve para compartir) y comente que lo encontró con la siguiente nota:

Queridos y queridas estudiantes,

Con mucho cariño les dejo este regalito. Solo les pido que lo repartan de la manera más justa posible de modo que todos se sientan muy contentos.

Con cariño,

El amigo que comparte

- Presente la situación de cómo hacer para compartir el pastel cumpliendo lo que pidió el amigo: que sea justo para que todos se sientan contentos.
- Anote las ideas que den para que luego, entre todos y todas, puedan llegar a un acuerdo sobre qué estrategia utilizar.
- Una vez que se decida la estrategia para compartir, deben llevarla a cabo.

Preguntar

- Invite a comentar cómo se sintieron.

Actividades para adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años

➤ Actividad: “Secreto de muchos”

Aprendizaje: Aprender a compartir.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: expresar y compartir nuestras emociones con otras personas.

Materiales: una caja, papel y lápiz.

Tiempo: 20 a 30 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: final de la sesión.

❗ Se recomienda revisar la actividad “Respiración y escucha”, página 38.

Hacer

- Pida a cada participante que escriba en una hoja, anónimamente, dos frases que den cuenta de los sentimientos y emociones que tiene habitualmente en este último tiempo.
- Solicite que depositen los papeles en un sobre o caja.
- Vaya sacando hojas y lea, de manera sintética, los sentimientos que van apareciendo: depresión, angustia, alegría, euforia, pena, rabia...
- Uno o dos participantes van escribiéndolos en el pizarrón, anotando la frecuencia con que aparecen.
- En plenaria, pídale que comenten lo que les llama la atención.

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron escribiendo lo que están sintiendo?
- ¿Cómo se sintieron escuchando que otras personas también sienten esas emociones?

Conversar

- Es frecuente tener el tipo de sentimientos y emociones que aparecieron en la actividad. Las personas adultas en general las han tenido muchas veces, y los y las adolescentes comienzan a experimentarlas.
- Muchas veces pensamos que somos los únicos que nos sentimos de determinada manera, pero en realidad les pasa a otras personas. Cuando vivimos los sentimientos aflictivos en secreto, nos es más difícil superarlos; en cambio, cuando los compartimos, nos damos cuenta de que es parte del desarrollo y que son experiencias que nos ayudan a madurar.
- Cuando compartimos lo que nos pasa, también podemos compartir estrategias o herramientas que nos permiten salir de un estado emocional que nos abruma para lograr un mejor equilibrio.

➤ Actividad: “¡Para nosotros y para todos y todas!”

Aprendizaje: Aprender a compartir

Grupo etario: recomendado para mayores de 15 años.

Objetivo: aprender a identificar desafíos y necesidades de la comunidad y proponer, como grupo, soluciones.

Materiales: pizarra.

Tiempo: 190 minutos (la actividad está dividida en tres sesiones).

Momentos sugeridos para realizarla: esta actividad está diseñada para ser desarrollada en tres sesiones. Dependiendo de los proyectos, será necesario realizar sesiones de seguimiento.

Primera sesión (60 min) – Identificando necesidades

Hacer

- Invite al grupo a desarrollar un proyecto para la comunidad. Comente que los proyectos son instancias de trabajo en las que todos y todas colaboran para realizar algo y que requieren de las ideas de cada persona.
- Invite a visualizar necesidades que hay en la escuela, comunidad o barrio. Lístelas en la pizarra según indiquen (basura, señaléticas, ayuda a personas ancianas, cuidado de niños y niñas, etc.).
- Pida que elijan una o dos de esas necesidades para ayudar a resolverlas. Si es necesario, realicen una votación para llegar a un acuerdo.

Segunda sesión (60 min) – Buscando soluciones

Hacer

- Para cada una de las necesidades elegidas, inste al grupo a crear y desarrollar un “proyecto ciudadano” (proyecto de ayuda).
- Para la elaboración del proyecto, indique que deben realizar estos pasos:

01

Entender bien lo que se necesita. Para ello, deben **mirar**, **preguntar**, **pensar** las causas y **explicar** los efectos del problema.

02

Buscar alternativas para resolver el problema (sin pasar a llevar a otros que no estén en el proyecto).

Todas las alternativas se anotan.

03

Elegir una alternativa según algún criterio (la más fácil de implementar, la más económica, la más simple, la que usa menos tiempo, la que mejor resolverá el problema u otras).

04

Organizar las responsabilidades de cada quien, los que liderarán cada grupo, los tiempos y los recursos. Cuide que todos y todas tengan algo que hacer y que estén conformes con ello.

Fuente: Autoras.

- Invite a definir un marco de tiempo para la implementación del proyecto a fin de que la planificación y la meta sea alcanzable con el tiempo disponible.
- Haga seguimiento del proyecto acompañando su ejecución. Ayude a flexibilizar y tomar soluciones alternativas cuando algo no resulte.
- Una vez terminado el proyecto, invite a revisarlo para comprobar los aprendizajes que el proyecto les ha brindado.

Tercera sesión – Reflexionando sobre la experiencia

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron realizando este proyecto?
- Sobre el proceso de construcción del proyecto: ¿qué les resultó?, ¿qué no funcionó?, ¿qué quedó pendiente?, ¿qué aprendieron en el proceso?
- ¿Qué harían distinto en otro proyecto y qué repetirían?

Conversar

- Cuando tenemos una experiencia, esta nos habilita para nuevas experiencias. Todo nos sirve: lo que funciona nos permite probar nuevamente (sabiendo que en otro contexto podría no resultar) y lo que no funciona nos permite saber que no es un camino adecuado para seguir.
- Un proyecto comunitario nos sirve a todos y todas: a nosotros mismos (somos parte de la comunidad) y a otras personas; por ello, es un proyecto que todos pueden valorar.

➤ Actividad: “Solidaridad, ¿solo en las tragedias?”

Aprendizaje: Aprender a compartir

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: reflexionar sobre cómo podemos desarrollar la solidaridad en nuestro cotidiano.

Materiales: hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 40 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar en una sesión completa.

 Refuerza la promoción de la igualdad de género.

Hacer

- Entregue a los y las participantes el texto adjunto “Solidaridad en las crisis”, que trata sobre hechos comunes en países de América Latina.
- Pídales que lo lean individualmente y, luego, que lo comenten en grupos de tres o cuatro personas y reflexionen en torno a las preguntas que se plantean al final del texto.

Solidaridad en las crisis

En momentos de crisis, como una guerra, un terremoto, una inundación o un gran incendio, vemos que como país nos unimos, nos ayudamos mutuamente. Surge un sentimiento de comunidad, de preocupación por el otro.

Todo el país se organiza para enviar ayuda de diferentes tipos a los afectados. Se produce un gran movimiento comunitario que da paso a la reconstrucción.

Asimismo, varios presidentes o presidentas de naciones cercanas también hacen llegar su colaboración en ese momento de crisis. Llegan personas voluntarias desde diferentes puntos del planeta que trabajan de acuerdo con su área de conocimiento y otros tantos que van aprendiendo y se disponen para aquello en que puedan colaborar. Se forman centros de acopio oficial y de organizaciones no gubernamentales o sin fines de lucro. Además, desde los distintos rincones del país llegan donaciones de ropa, frazadas, alimentos no perecibles y artículos de aseo personal. Es importante recordar que mujeres y niñas son afectadas de manera distinta a hombres y niños. En general, las niñas y mujeres se encuentran en situaciones de más riesgo.

Cuando surge una catástrofe juntamos los esfuerzos por ayudar, nos coordinamos, ayudamos a otros, conocemos gente, compartimos, nos movemos como una comunidad.

Fuente: Autoras.

Preguntar

- ¿Por qué estos sentimientos de solidaridad surgen en las situaciones de emergencia? ¿Por qué no surgen en la vida cotidiana? ¿Por qué solo en tragedias?
- ¿Qué habría que hacer para que estos mismos sentimientos surjan sin necesidad de una emergencia?
- Recoja las respuestas de todos en un plenario en el que puedan comentar libremente proponiendo ideas para abordar lo cotidiano.

Conversar

- En las tragedias, surge un sentimiento de hermandad y una percepción de mayor vulnerabilidad, lo que hace que sea más fácil la empatía, el ponerse en el lugar del otro, ya que “a cualquiera podría pasarle”, también a uno mismo. Nos enfrentamos a algo que no podemos controlar.
- Cuando hay una catástrofe, el país se paraliza y las personas tienen más tiempo para ver lo que ocurre y sintonizar con el sufrimiento de otras personas.
- En lo cotidiano, la rutina nos sumerge en los quehaceres, y lo que ocurre a otras personas se hace invisible; muchas veces no vemos y tampoco queremos ver, ya que nos complica y nos saca de las tareas habituales.
- Hay muchas cosas que ocurren muy cerca del lugar donde nos desenvolvemos en las que se necesita de nuestra ayuda. Posiblemente, en nuestra propia familia hay situaciones de injusticia o abuso respecto a la designación de las tareas domésticas. ¿Quién las hace?, ¿cómo se reparten?, ¿hay alguien en la familia que está sobrecargado de tareas?, ¿hay diferencias en la asignación de tareas y en la sobrecarga de ellas entre personas de diferente sexo en mi familia?

➤ Actividad: “Uno para todos, todos para uno”

Aprendizaje: Aprender a compartir

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: compartir tareas para llegar a un objetivo en común, en este caso, mejorar el ambiente de aprendizaje.

Materiales: papelógrafo y otros materiales requeridos de acuerdo con lo propuesto por las y los estudiantes.

Tiempo: 30 minutos + tiempo de ejecución de las tareas.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar en una sesión completa.

Hacer

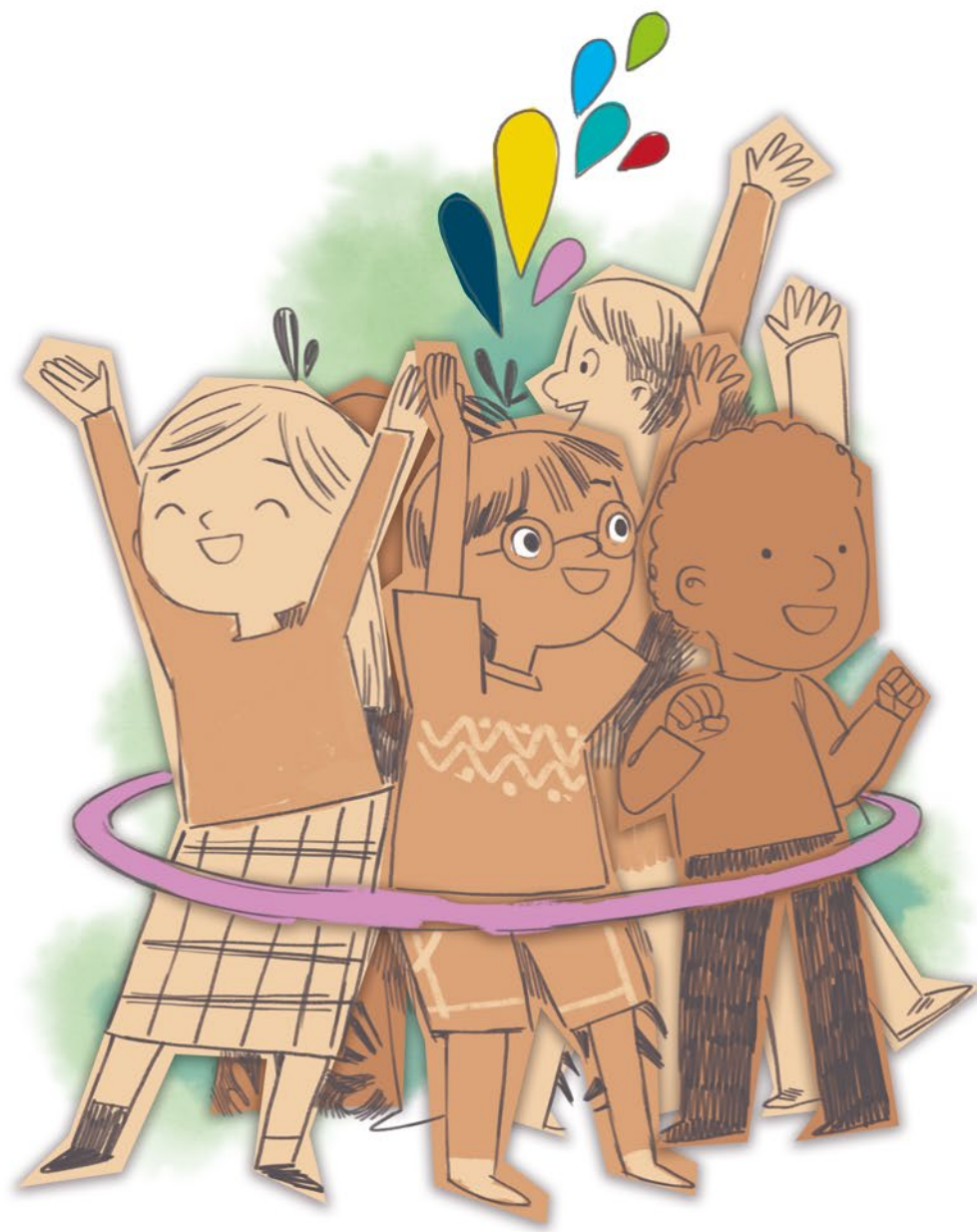
- Divida al grupo en equipos de tres o cuatro personas.
- Proponga un trabajo colaborativo para mejorar el espacio donde se encuentran.
- Disponga de un papelógrafo en un lugar visible.
- Cada grupo decide hacer algo diferente, para lo cual se inscribe con su idea en el papelógrafo.
- Una vez que todos y todas se han inscrito, revisan en conjunto las tareas para ver si falta algo importante.
- Dé tiempo para la ejecución de lo planeado.
- Una vez terminado, destaque cómo mejoró el lugar e invite a comentar la experiencia.

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron trabajando en equipos?
- ¿Cambiar el entorno hace diferencia respecto de cómo se sienten?

Conversar

- Siempre es posible mejorar un espacio, y las ideas de diferentes personas pueden complementarse. Se trabaja en cosas diferentes, pero para un objetivo común.
- Cuando se termina el trabajo, podemos darnos cuenta de que el todo es mayor que las partes, que se ha producido sinergia, ya que lo que hizo cada equipo es solo una parte del todo, pero el resultado es mayor.
- El tiempo que se destina para un trabajo compartido es considerablemente menor que si lo hiciera solo una persona.
- Cuando se trabaja en equipo, las personas pueden aprender modos diferentes de hacer las cosas, y muchas veces estos son más efectivos. De la misma forma, otros aprenden de nosotros.



Aprender a cuidarse y a cuidar

Aprender a cuidarnos y a cuidar a otros es tal vez el desafío más grande que tenemos como planeta. El fenómeno del calentamiento global es la evidencia más grande de que no hemos sabido responder a él y que esto debiera ser nuestra prioridad en los años venideros. Cuidar la casa, que es nuestra y de todos, es la base que nos muestra cómo vamos en nuestro aprendizaje. Aprender a cuidar el planeta ha sido resumido en la ya famosa trilogía de las 3R.

» Aprender a Reducir el consumo

Esto implica un consumo consciente, es decir, que no compremos aquello que no necesitamos y no desperdiciemos aquello que compramos. Lo anterior implica, por ejemplo, no botar desperdicios de comida, sino aprender a cocinar lo justo; preferir los productos cuya elaboración necesita menos cantidad de agua; no cambiar constantemente ropa o decoración de acuerdo a los dictados de la moda y preferir aquello de mayor calidad y, por tanto, de mayor durabilidad, evitando así la obsolescencia programada¹¹.

» Aprender a Reutilizar

Consiste en dar un segundo uso a aquello que pensamos que no nos sirve. Cuando queremos hacer un cambio, podemos evaluar si es realmente necesario hacerlo y mirar en qué se puede reutilizar el objeto.

» Aprender a Reciclar

Aprender a reciclar implica separar residuos y llevarlos a un centro de reciclaje en donde nos den garantías de que serán procesados. Además, en nuestros consumos podemos preferir productos reciclados, con lo que fortalecemos a las empresas que trabajan en esto y posibilitamos la existencia de más centros de reciclaje.

Sin embargo, el cuidado del planeta no se reduce solo a estas 3R; requiere también del cuidado de la naturaleza, lo que implica cuidar la flora y fauna. Para ello, es necesario, por ejemplo, mantener el entorno libre de basura, no contaminar y cuidar a los animales, sean o no nuestras mascotas. Comunicarnos con la naturaleza nos ayuda a comprender de mejor manera que somos parte de ella y que nos afectamos si ella se afecta. Para favorecer esas conductas, podemos, por ejemplo, nombrar y diferenciar árboles y plantas que nos circundan, y dar nombres a los animales que conviven con nosotros, lo que ayuda a crear vínculos con ellos.

¹¹ Programación anticipada del tiempo de vida útil de un producto por parte del fabricante. Cumplido ese periodo, el producto se vuelve obsoleto, inútil o inservible, lo que obliga al consumidor a adquirir uno nuevo.

Por otro lado, debemos considerar y aprender el cuidado de uno mismo y el cuidado de los otros. Aprendemos a cuidarnos a nosotros mismos cuando somos capaces de cuidar el cuerpo y el espíritu.

El cuidado del cuerpo, más allá de pensar en la higiene y la salud, las que por cierto son indispensables, apunta a buscar una concepción diferente que comprende que tenemos y habitamos un cuerpo, y que este es nuestra mejor herramienta, aquella que nos permite comunicarnos y ser. Este es un nuevo desafío que nos obliga a una nueva mirada sobre nosotros mismos y sobre los otros.

El cuidado del espíritu implica encontrar el sentido y el propósito de la existencia. Implica una conciencia ética que pueda autorregularse gracias al autoconocimiento y la autoestima: el autoconocimiento, que permite conocer nuestros propios límites para no pasar a llevarlos, y la autoestima, para no buscar fuera (en otros o en el consumo) aquello que nos hace felices y completos.

Si somos capaces de autocuidarnos, podemos cuidar a otros, tanto a los cercanos, es decir, aquellos con quienes tenemos fuertes vínculos afectivos, ya sea familiares o de amistad; como a los más lejanos, es decir, aquellos con quienes nos relacionamos más ocasionalmente, como colegas o conocidos.

Finalmente, podemos aprender a cuidar a los desconocidos a través del cuidado de los bienes públicos y del ambiente; así, todos y todas, conocidos y desconocidos, en cualquier punto del planeta en que nos encontremos, nos beneficiaremos de ello.

En las páginas siguientes se ofrecen algunos ejercicios que permitirán trabajar a nivel del sentir – pensar – actuar la temática de aprender a cuidarse y a cuidar.

Figura 7
Cuidarse y cuidar



Fuente: Autoras.

Actividades para niñas y niños entre 6 y 11 años

» Actividad: “La mascota”

Aprendizaje: Aprender a cuidarse y a cuidar

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: reflexionar y pensar en ideas concretas sobre cómo cuidar de otro ser.

Materiales: un peluche, una planta o un objeto.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: la actividad puede generar mucha energía y distracciones, por lo cual se recomienda realizarla al final de la jornada.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite a niños y niñas a aprender a recibir y dar cuidados a sí mismos/as y a otros. Para ello, sugiera tener una mascota.
- La mascota puede ser un peluche. Deben imaginar que está vivo y tiene necesidades. También puede ser una planta o un objeto. En el caso de ser un ser vivo, es necesario comprometerse a fondo con su cuidado porque está en juego su vida.
- Pida a niñas y niños que busquen un nombre para la mascota. Si es necesario, haga una votación para elegir el nombre. Una vez que la mascota tenga nombre, pídale que piensen: ¿cómo pueden cuidar a la mascota?, ¿qué necesitará? Ejemplifique con un cuidado que le daría.
- Recoja en la pizarra o en un papelógrafo las ideas que dan niños y niñas. Si no han salido muchas ideas, complementa con las siguientes: que no pase frío, que no tenga hambre, que pueda estar tranquila, que nadie le grite, que le hablen con cariño, que la abracen, que le hagan cariño y que no sean bruscos.

Preguntar

- ¿Cómo se sienten cuando pueden cuidar de alguien?

Sugerencia

- Invite a turnarse para llevar a la mascota a su casa (y traerla al día siguiente) y cuidarla durante la noche.

➤ Actividad: “Esa plantita”

Aprendizaje: Aprender a cuidarse y a cuidar

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: practicar ejercicios de cuidado de otros seres vivos.

Materiales: paños de algodón y agua.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio o final de la sesión; repita esta actividad cada cierto tiempo.

Hacer

- Invite a niños y niñas a cuidar las plantas que haya en el sector. Para ello, les limpiarán sus hojitas.
- Muestre una señal de respeto a la planta dirigiéndose a ella y explicando que la va a limpiar: “plantita, con mucho cariño voy a limpiar tus hojitas”. Luego, muestre cómo limpiar pasando suavemente un paño húmedo por cada hoja de la planta.
- Entregue a cada niño o niña el paño húmedo e invite a cuidar las plantas.
- Haga notar que las hojas quedan limpias y brillantes, y que las plantas lucen diferentes después de que las han limpiado.
- Invite a niños y niñas a agradecer a la planta el haberles permitido limpiarla.

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron al limpiar las hojas de la planta?

Conversar

- Haga énfasis en que el cuidado es un gesto de amor y que es nuestro deber cuidarnos a nosotros mismos y a nuestro entorno.

» Actividad: “Ordenando los juguetes”

Aprendizaje: Aprender a cuidarse y a cuidar

Grupo etario: recomendado para niños y niñas entre 6 y 9 años.

Objetivo: practicar ejercicios de cuidado de su entorno.

Materiales: juguetes.

Tiempo: 10 a 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: durante o al final de una sesión en que se hayan utilizado juguetes u otros materiales.

Hacer

- Comente a niños y niñas que los juguetes viven en el lugar donde se guardan. Si los dejan tirados por cualquier parte, ellos no tienen su casa bonita y agradable para esperarlos cuando quieran jugar.
- Invite a prepararles un mejor lugar ordenando el espacio donde se encuentran los juguetes para cuidarlos mejor.
- Dé tiempo para que puedan ordenar, pero no incentive a ordenar espacios demasiado grandes, ya que debe ser una tarea abordable para un niño o niña.
- Mientras lo hacen, seguramente descubrirán juguetes olvidados y querrán ponerse a jugar con ellos. Acompañe la actividad de manera que terminen de ordenar antes de comenzar a jugar.
- Felicite por la acción y comente que usted cree que los juguetes ahora se ven mucho más contentos.

Sugerencia

- Puede adaptar la actividad y realizarla con otro tipo de materiales que no sean juguetes, por ejemplo, los útiles que usaron durante la jornada.

➤ Actividad: “Así me cuidan”

Aprendizaje: Aprender a cuidarse y a cuidar

Grupo etario: recomendado para niños y niñas mayores de 6 años.

Objetivo: aprender a identificar las distintas acciones de cuidado de sí mismos/as.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio o final de la sesión.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite a niños y niñas a ponerse en círculo para conversar.
- Pregúnteles cuándo se sienten bien cuidados; qué cosas les hacen sentir que son cuidados. Puede dar ejemplos, como cuando les dan comida nutritiva o les dan la mano para cruzar la calle.
- Haga un listado con las cosas que va diciendo cada niño o niña.
- Finalmente, lea el listado y resalte que son muchas las acciones que se realizan para cuidarlos.

Actividades para adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años

» Actividad: “Cuido mi espacio”

Aprendizaje: Aprender a cuidarse y a cuidar

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: tomar conciencia respecto del cuidado de su entorno.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 15 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: inicio, durante o final de una sesión,

 Se recomienda revisar las actividades de respiración, página 32.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite al grupo a sentarse cómodamente y respirar profundo para entrar en un estado de calma.
- Solicite que cierren los ojos y visualicen el entorno en que normalmente viven y trabajan.
- Pida que lo recorran con ojos críticos pero cariñosos para revisar cuán limpio, despejado y ordenado se encuentra.
- Indique que el estar en un lugar ordenado proporciona tranquilidad y sensación de mayor bienestar. Pregunte: ¿creen que ese lugar podría mejorar?, ¿qué tendrían que hacer?
- Invite a buscar una acción que podrían hacer fácilmente para mejorar su lugar y a visualizarse haciéndola.
- Invite a conectarse nuevamente con su respiración y abrir los ojos.
- Invite a comentar la experiencia.

Preguntar

- Pregunte si pudieron visualizar su entorno y respecto de qué tomaron conciencia.

Conversar

- No es necesario que cada persona comente de qué se dio cuenta; lo importante es tomar conciencia. El contenido es personal, por ello, se deja en libertad para compartir o no.
- Es a partir de lo que nos damos cuenta que podemos tomar decisiones de cambios que nos permiten estar mejor y cuidarnos más.
- Estar en un espacio despejado y ordenado nos entrega una sensación de calma y tranquilidad. Un entorno atiborrado de objetos nos inquieta porque sentimos que no podemos abordarlo, que todo se nos viene encima.

- Es importante mantener los espacios despejados. Para ello, necesitamos cierta disciplina de modo que cada poco tiempo revisemos y despejemos nuestros lugares cotidianos. Esto también es muy importante para los espacios en donde viven niñas y niños pequeños.
- Muchas veces nuestros espacios están atiborrados por la gran cantidad de cosas que consumimos. De hecho, si lo pensamos bien, las casas de hoy tienen mucho más lugar de almacenaje que las de antes, y el mercado incentiva a que compremos en grandes cantidades.

Sugerencia

- Puede proponer que realicen la acción de cuidado que visualizaron.

» Actividad: “Eso que consumo”

Aprendizaje: Aprender a cuidarse y a cuidar

Grupo etario: recomendado para mayores de 15 años.

Objetivo: evaluar mi consumo, y si estoy comprando cosas que no necesito.

Materiales: papel y lápiz.

Tiempo: 30 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar como una sesión completa.

! Se recomienda revisar la actividad “Respiración y escucha”, página 38.

🖥️ Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite al grupo a respirar profundo para entrar en un estado de calma.
- Reparta a cada persona una hoja y un papel, y pida que hagan un listado con todo lo que compraron el último mes, independiente del alimento que efectivamente consumieron.
- Pida a cada persona que marque de su lista aquello que era realmente imprescindible. Luego, invite a responder de manera individual: ¿quedan otras cosas en la lista?, ¿son necesarias todas las cosas de la lista?, ¿habría cosas de la lista que, pensándolo con más detención, dejarían de comprar?, ¿cuál es la razón de esas compras?

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron con su lista? ¿Creen que están comprando cosas que no son necesarias?
- Comente que no es necesario que cada uno comparta de qué se dio cuenta, lo importante es darse cuenta en sí mismo. El contenido es personal y solo le incumbe a cada persona; por ello, se deja en libertad si se quiere o no compartir.

Conversar

- Es a partir de lo que nos damos cuenta que podemos tomar decisiones de cambio que nos permiten estar mejor y cuidarnos más.
- Nos encontramos en una sociedad de consumo; por ello, muchas veces no nos damos cuenta de lo mucho que consumimos. En ocasiones, la razón de una compra no tiene que ver con una verdadera necesidad, sino con el precio de un objeto o su representación en nuestra sociedad.
- Muchas personas no tienen conciencia de todo lo que tienen guardado; por ello, cuando ordenan, se dan cuenta de que tienen cosas que no necesitan o que han comprado algo que ya tenían.

» Actividad: “Lo que reciclo”

Aprendizaje: Aprender a cuidarse y a cuidar

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: reflexionar sobre el reciclaje y cómo podemos incorporar hábitos de reciclaje en nuestro día a día, en casa y en la comunidad educativa.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 30 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar como una sesión completa.

❗ Se recomienda revisar la actividad “Respiración y escucha”, la página 38.

💻 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite al grupo a respirar profundamente para entrar en un estado de calma.
- Invite a comentar respecto del reciclaje: ¿tienen alguna costumbre de reciclar algo?, ¿qué se recicla en su entorno?, ¿es una costumbre personal o familiar?, ¿tienen alguna intención de reciclar?, ¿sienten que es algo importante?

Preguntar

- ¿Qué cosas les facilita reciclar y qué cosas se los dificulta?
- Como grupo o comunidad, ¿sienten que podrían mejorar las condiciones de reciclaje del lugar?, ¿cómo?

Conversar

- Desde hace bastante tiempo, hay muchas voces que nos insisten en la necesidad urgente de reciclar. ¿Les creemos a esas voces?, ¿por qué sí o por qué no?
- Invite a comentar si están de acuerdo o no con las siguientes afirmaciones:
 - › Reciclar es una responsabilidad social.
 - › Lo que una persona en particular haga da lo mismo; lo que importa es lo que contaminan las grandes empresas.

Hacer

- Llegue a un acuerdo grupal respecto a cómo podemos reciclar más en nuestra comunidad educativa.

➤ Actividad: “Reutilizar: ferias de ideas”

Aprendizaje: Aprender a cuidarse y a cuidar

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: reflexionar y proponer ideas para reutilizar objetos que son parte de nuestro cotidiano.

Materiales: papelógrafos, pegamento, hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 40 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar como una sesión completa.

! Se recomienda revisar la actividad “Respiración y escucha”, página 38.

Hacer

- Invite al grupo a sentarse cómodamente y respirar profundo para entrar en un estado de calma.
- Entregue lápiz y papel a cada participante y pida que escriban o dibujen una o dos ideas de reutilización de diferentes objetos que están presentes en la escuela o en su casa.
- Ponga algunos papelógrafos en el suelo y también pegamento para que, a medida que escriban en los papeles, los puedan pegar (si es el caso, también se pueden poner en la pared).
- Invite a todo el grupo a pasear por el lugar para recoger las distintas ideas que aparecen en los papeles y a votar por las tres mejores ideas.
- Invite a que, voluntariamente, comenten las ideas que les parecieron novedosas y que quisieran adoptar (no se comentan las ideas propias, solo las de otros).

Preguntar

- Invite a comentar la experiencia.
- ¿Qué sintieron al buscar sus propias ideas de reutilización? ¿Podemos aplicarlas en nuestro día a día?

Conversar

- Cuando tomamos ideas de otros, ya estamos reutilizando, y ello es muy bueno para la ecología del planeta, ya que es una disposición a la cooperación.
- Algunas ideas nos pueden parecer más efectivas que otras, pero a la larga todo suma y es importante.
- La idea de reutilizar va en contra del bombardeo que nos hace la sociedad de consumo, para la cual lo mejor y lo más perfecto es lo nuevo, aun cuando dure muy poco. Por ello, implica un cambio de conciencia.

➤ Actividad: “Este es mi pasatiempo”

Aprendizaje: Aprender a cuidarse y a cuidar

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: identificar pasatiempos que nos gusta y que nos hacen bien.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar como una sesión completa.

❗ Se recomienda revisar la actividad “Respiración y escucha”, página 38.

Hacer

- Invite al grupo a sentarse cómodamente y respirar profundo para entrar en un estado de calma.
- Pida que cada participante piense en sus pasatiempos. ¿Qué hacen o que les gustaría hacer en sus tiempos de ocio?
- Pida que piensen en cosas que les gustaba hacer hace algunos años. ¿Alguna actividad artística, alguna manualidad?
- Pida que cada persona identifique un pasatiempo que le gustaría retomar y que lo comparta con una persona que esté cerca.

Conversar

- Comente que es muy importante tener pasatiempos, ya que ellos nos conectan con la gratuidad y la creatividad. Darse tiempo para esto es regalarse un espacio de autocuidado, lo que beneficia a uno mismo y a todos quienes están a nuestro alrededor, porque nos hace más felices.
- A menudo, las personas dicen que no tienen tiempo para ningún pasatiempo, pero esto a la larga incide en su calidad de vida. Es importante buscar algo (que no necesariamente implique un gasto) y desarrollarlo.
- Si todavía no se tiene un pasatiempo, se está a tiempo de buscarlo. Se pueden probar nuevas actividades para encontrarlo. Haga énfasis en que se puede tener más de uno.

» Actividad: “Cuidando a los lejanos y desconocidos”

Aprendizaje: Aprender a cuidarse y a cuidar

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: identificar comportamientos que nos ayuden a cuidar tanto a personas desconocidas como los espacios públicos.

Materiales: no requiere.

Tiempo: 20 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar como una sesión completa.

 Se recomienda revisar la actividad “Respiración y escucha”, página 38.

 Adaptable a entornos virtuales.

Hacer

- Invite al grupo sentarse cómodamente y respirar profundo para entrar en un estado de calma.
- Pida que cada participante recuerde cuándo fue la última vez que fue a un organismo público o usó un servicio (por ejemplo, bus, baño público, solicitud de un documento, servicio de banco, etc.).
- Pida que hagan consciente cómo fue el trato que se les dio en ese lugar o situación: ¿saludaron o los saludaron?, ¿sienten que fueron escuchado en su necesidad?, ¿creen que pudieron comunicarse en forma cortés?, ¿sienten que los trataron en forma educada?
- Invite a pensar ahora en su propia forma de habitar la ciudad: ¿cuidan los bienes públicos pensando que otros también los van a usar?, ¿qué sienten cuando llegan a un lugar (por ejemplo, un baño público) que está sucio y mal cuidado?

Preguntar

- ¿Pudieron recordar alguna situación? ¿Quién se anima a compartir una situación?
- ¿Qué podemos hacer para cuidar mejor a personas desconocidas y los espacios públicos?

Conversar

- Comente que muchas veces las personas descargamos nuestra impotencia en otros, y eso hace que nos tratemos mal. Muchas veces no distinguimos entre la persona y la institución, y eso hace que entremos en una escalada de agresividad. Cuando entramos en esa escalada, difícilmente las otras personas nos podrán ayudar, ya que su cerebro se acciona en sistema de “ataque” o “huida”, y se inhiben las funciones más creativas capaces de buscar nuevas soluciones.
- Cuando cuidamos los bienes públicos, estamos cuidándonos a nosotros mismos y a otros que no conocemos. Por ello, es una acción profundamente democrática, ya que estamos considerando a todos y todas (incluso a quienes no conocemos) como iguales en dignidad.



Volver a jugar

Sin lugar a dudas, el juego es el motor más grande de la infancia. A través de él, niños y niñas aprenden y disfrutan integrando todo lo que la experiencia del juego les hace vivir. Al jugar con otros, aprenden a convivir, compartir, colaborar, cuidar, autoconocerse y conocer a otros, además de pedir y entregar ayuda. Todos los aprendizajes esenciales para la vida pueden darse en el juego y, de ese modo, pueden aprender sin que conlleve una carga. El juego también implica una actitud de curiosidad y proactividad necesarias para desarrollar el propio propósito de vida. La importancia del juego no se limita solo a la infancia, pues adolescentes, jóvenes y personas adultas también pueden disfrutar y aprender de él.

La clave del juego (que los niños y niñas siempre quieren y del que no se cansan) está en el gozo y disfrute que producen el movimiento y la gratuidad.

Los juegos son producciones culturales con múltiples dimensiones. Implican decidir libremente con quién, dónde, cuándo y a qué jugar; obliga a aceptar, negociar, pactar, tomar decisiones, resolver conflictos, ensayar, equivocarse, asumir riesgos y sobrepasar límites, todo lo cual mejora la confianza y la resiliencia. Permiten aprender a sobreponerse a la frustración en forma natural (es solo un juego), sin que esta se transforme en agresividad, y a posponer la gratificación (cuando se debe esperar turnos), lo que implica aprender el autocontrol y asumir consecuencias.

El juego es el instrumento que tienen niños y niñas para interpretar la realidad, para entender cómo funciona la vida y para explicarlo todo. El juego puede ser también un excelente apoyo para el proceso de aprendizaje de personas jóvenes y adultas. El aprendizaje a través del juego es un aprendizaje para la vida (González-Grandón *et al.*, 2021).

Para todas las personas, durante y después de una emergencia o en tiempos de crisis, la recreación y el juego son muy importantes, pues favorecen el alivio de la tensión producida por las situaciones vividas (o que se continúan viviendo). Además, brindan la posibilidad de recuperar ritmos de vida más tranquilos, que dan conciencia de otros ritmos de normalidad necesarios para la experiencia cotidiana: ritmo diario, con rutinas necesarias, que pueden verse de forma natural con la salida y puesta de sol; ritmos semanales, que pueden explicitarse al contar los días de la semana, el número del mes o la posición de la luna. En especial para niños, niñas y jóvenes esto resulta imprescindible, pues otorga seguridad en la continuidad de la vida.

Volver a jugar después de tiempos de crisis favorece la posibilidad de participar y, con ello, “ser parte” de algo, de estar con otros que viven las mismas situaciones y que tienen diferentes respuestas ante aquello que ocurre. La resolución de problemas en la construcción del juego modela la capacidad de resolver otros problemas mayores que se puedan presentar, porque da a entender que puede haber salidas diferentes a las antes pensadas y propuestas.

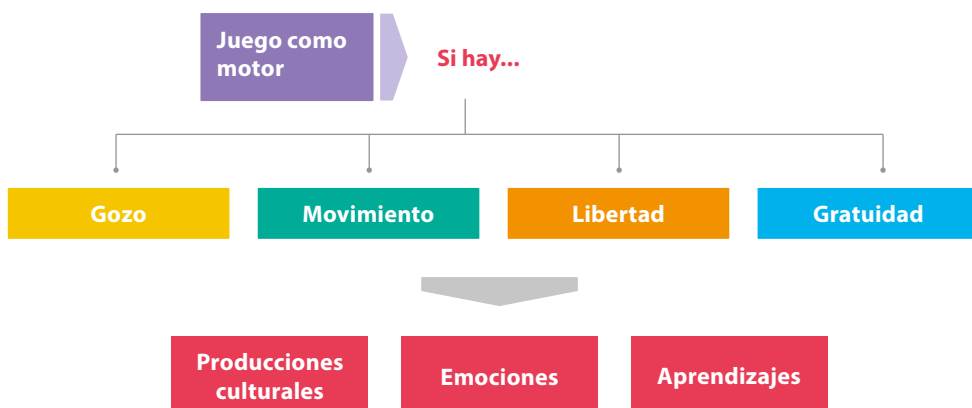
El juego es una instancia de gratuidad que permite desarrollar la amistad y, con ella, vínculos afectivos que dan seguridad y confianza en el porvenir. La acción de jugar (cuando quien juega disfruta de lo que está realizando) se constituye en un espacio valioso para la expresión de las emociones y el procesamiento del trauma vivido. El placer resultante de las acciones de jugar es un estimulante reconocido en las teorías de desarrollo como movilizador de aprendizajes. En virtud de estos argumentos, una propuesta lúdica puede brindar la posibilidad de analizar acontecimientos que sucedieron de forma inesperada y rápida, y facilita la reflexión y la búsqueda de alternativas y de estrategias que se visibilicen como útiles en el futuro y que hagan que los involucrados se sientan más seguros y reduzcan su ansiedad.

Para niños y niñas, el juego se da en forma natural; son las personas jóvenes y adultas quienes pueden haber olvidado jugar. Por ello, una forma de recuperarlo es que las personas adultas jueguen con los niños y las niñas, para lo cual deben dejar de lado la necesidad de control y el sentido de competencia en términos de imponerse para ganar. Se propone, entonces, que no realicen juegos competitivos, sino más bien imaginativos y que se dejen guiar por la imaginación.

A continuación, se ofrecen algunos ejercicios que permitirán trabajar a nivel del sentir – pensar – actuar la temática de volver a jugar.

Figura 8

Volver a jugar



Fuente: Autoras.

Actividades para adolescentes y jóvenes entre 12 y 19 años

Niñas y niños pequeños juegan en forma natural; si no lo hacen, tendríamos que preocuparnos porque algo está afectando su desarrollo. Tendrían que querer salir al aire libre y moverse. Lamentablemente, el estrés de las ciudades hace que las personas adultas tiendan a “entretener” a niños y niñas de manera que estos se muevan lo menos posible, y así los vemos, desde muy pequeños, inmóviles y sumidos en una pantalla.

Niños y niñas necesitan desarrollar muchos juegos al aire libre, lo que implica acciones arriesgadas, como trepar o saltar desde alturas.

El exceso de supervisión adulta y la prohibición de juegos “peligrosos” inciden en el desarrollo de niños y niñas. A modo de ejemplo, cuando trepan, están desarrollando su sentido de equilibrio, el que luego les servirá a lo largo de toda su vida en diferentes aspectos. Trabajar el sentido de equilibrio aporta también a la flexibilidad. Cuando saltan, aprenden a calcular distancias, a observar el espacio circundante y a buscar lugares seguros.

La invitación es a incentivar el juego libre con niñas y niños más pequeños, acompañando y no intimidando, dando seguridad en sus posibilidades de logro y sorprendiéndonos por sus enormes capacidades.

📌 Actividad: “¡Todo nos sirve!”

Aprendizaje: Volver a jugar

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: revivir la experiencia de jugar y reflexionar sobre su importancia.

Materiales: caja con diferentes elementos (restos de tela, muñecos, pelotas de tela, cordeles, hojas, palos, ramas, pequeñas piedras, objetos diversos; todo sirve).

Tiempo: 40 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda una sesión completa.

🔊 Refuerza la promoción de la igualdad de género.

Hacer

- Ubique en la sala una caja con diferentes elementos en su interior (ver materiales).
- Invite al grupo a abrir la caja para descubrir qué hay en ella (si es un grupo muy grande, puede disponer de varias cajas y ponerlas en diferentes sectores).
- Invite simplemente a jugar a lo que deseen y dé mucho tiempo para que puedan involucrarse en el juego venciendo vergüenzas e inhibiciones.
- Observe y registre los distintos juegos que las personas van desarrollando.
- Luego de un rato y de acuerdo con los tiempos de que disponga, invite a comentar la experiencia.

Preguntar

- ¿Cómo se sintieron con la experiencia de jugar?
- ¿A qué estaban jugando? ¿Se inventaron juegos nuevos o intentaron usar los materiales para juegos que ya existen?
- ¿Percibieron dificultades, en sí mismos/as y en otras personas, para entregarse al juego?
- ¿Hay materiales y objetos con los cuales están más acostumbrados/as? ¿Ustedes creen que en los juegos también se reproducen los estereotipos de género?

Conversar

- Durante el juego se dan momentos de mucha armonía, porque todos logran integrarse y ponerse de acuerdo en un objetivo común. Cuando están jugando, se produce una sinergia en la que todos caben y pueden jugar.
- Cuando el grupo se propone jugar y comienza a preparar el juego es más importante el proceso que el juego mismo. Proponen, acuerdan, planifican y trabajan mucho para lograr el efecto deseado; una vez realizada la preparación, el juego en sí dura bastante menos. El proceso se disfruta tanto o más que el juego.
- Haga énfasis en que no existen “juegos de niñas” o “juegos de niños”; todos pueden jugar a lo que deseen.

➤ Actividad: “Inventemos nuevos juegos”

Aprendizaje: Volver a jugar.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años (puede aplicarse también a niñas y niños más pequeños).

Objetivo: desarrollar la flexibilidad frente a otras formas de pensar y hacer, y llegar a acuerdos mediante el juego.

Materiales: caja con elementos de juego tradicionales (pelotas, sogas, aros, muñecas, autos, etc.).

Tiempo: 40 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar como una sesión completa.

Hacer

- Invite al grupo a reunirse en torno a la caja de juegos.
- Muéstrelos uno a uno y vaya explicado que, por ejemplo, pueden jugar como quieran con las sogas, menos saltando al cordel... las pelotas ya no se pueden chutear (podría ser la cabeza de un muñeco u otra cosa)... y así con cada elemento que muestre.
- Proponga que, en grupos, creen nuevos juegos con algunos elementos disponibles y acuerden reglas para jugarlos.
- Después de un rato, invítelos a compartir el juego inventado con el resto.
- Finalmente, invite a comentar la experiencia.

Preguntar

- Pregunte si se divirtieron.
- Comente que, en la medida en que se divirtieron, efectivamente jugaron, ya que el juego está relacionado con el gozo. Si no se divirtieron, solo cumplieron una tarea que se les encomendó.

Conversar

- Al inventar nuevos usos de un elemento de juego, incentivamos nuestra creatividad y la del grupo, y nos damos la posibilidad de ver las cosas de otra manera. Esto nos ayuda a ser más flexibles, lo que es muy importante en épocas de crisis.
- Inventar nuevas reglas implica ponerse de acuerdo. Esto puede ser muy fácil o muy complejo. Una de las cosas que incide en ello es nuestro estado de ánimo; cuando sentimos alegría, tranquilidad y relax nos es más fácil llegar a acuerdos, pero si estamos molestos nos cuesta más. Cuando necesitemos llegar a acuerdos (de cualquier tipo), será importante chequear nuestro estado anímico.

➤ Actividad: “Este es mi favorito”

Aprendizaje: Volver a jugar.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: explorar el juego como una herramienta para conocer a las demás personas y su cultura.

Materiales: materiales y juegos de acuerdo con lo que proponga el grupo.

Tiempo: 30 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: en cualquier momento de la sesión.

❗ Se recomienda revisar la actividad “Respiración y escucha”, página 38.

Hacer

- Invite al grupo a reunirse en círculo y a ubicarse cómodamente. Pida que hagan una respiración profunda para llegar a un estado de calma.
- Invite a cerrar los ojos y visualizarse de pequeños o pequeñas, y recordar aquel juego que más les gustaba y que se jugaba en su barrio, ciudad o país.
- Pida que en su mente vuelvan a jugar ese juego y lo disfruten. Dé un tiempo para que puedan hacerlo.
- Pida que, lentamente, abran los ojos y comenten los juegos que recordaron. Vaya registrando los juegos que se comentan.
- En grupo, solicite que elijan uno o dos de los juegos que se registraron para jugar. Los otros quedan para otra oportunidad.
- ¡Jueguen a los juegos elegidos!

Preguntar

- ¿Se divirtieron? ¿Aprendieron un juego nuevo? ¿Las personas juegan de forma distinta un mismo juego?

Conversar

- Cuando compartimos los juegos que jugábamos en nuestra infancia, compartimos una parte de nuestra vida y nos damos a conocer; así nos podemos sentir más en casa, estemos donde estemos.
- Cuando recibimos la experiencia de otro y aprendemos sus juegos de la niñez, podemos conocerla mucho más. Con ello, generamos una mirada mucho más comprensiva respecto a la persona y sus costumbres.
- Aprender nuevos juegos nos abre horizontes; conocemos otras formas y eso incentiva nuestra propia creatividad.

➤ Actividad: “¡Ahora lo jugamos así!”

Aprendizaje: Volver a jugar

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: explorar la flexibilidad frente a nuevas formas de pensar y hacer a través del juego.

Materiales: pelotas, sogas, aros, arcos, etc.

Tiempo: 40 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: se recomienda realizar como una sesión completa.

Hacer

- Invite al grupo a reunirse en círculo para escuchar las indicaciones de la actividad.
- Entre todos deberán elegir un juego (puede ser cualquier juego tradicional que conozcan).
- Una vez que tengan su juego, indique que está muy bien, pero que en esta oportunidad deberán pensar en nuevas reglas para ese juego. Pida a alguien del grupo que registre las reglas y, una vez que estén de acuerdo, dé tiempo para que jueguen.

Preguntar

- ¿Cómo fue jugar con nuevas reglas un juego que ya conocían? ¿Se les hizo difícil? ¿Lo disfrutaron o les pareció aburrido poner nuevas reglas?

Conversar

- Al darnos nuevas reglas, aprendemos a darnos nuevas oportunidades, lo que es fundamental para la forma en que entendemos nuestra vida y también la de los demás. Aprender que algo puede ser de otra forma nos da un enorme alivio, porque nos indica que podemos buscar formas alternativas y diferentes de enfrentar aquello que estamos viviendo.

➤ Actividad: “Saltemos a la cuerda”

Aprendizaje: Volver a jugar.

Grupo etario: recomendado para mayores de 12 años.

Objetivo: disfrutar del juego, reforzar el trabajo en equipo y compartir diferentes tradiciones.

Materiales: cordel largo (15 a 20 metros).

Tiempo: 30 minutos.

Momentos sugeridos para realizarla: al finalizar una sesión o puede ocuparse una sesión completa.

Hacer

- Invite a jugar al cordel.
- Muestre cómo dar vuelta al cordel ayudándose con los que estén en el grupo.
- Dos personas del grupo dan vuelta la cuerda y el resto se pone en fila (se turnan para dar vuelta).
- Invite a saltar al cordel recordando un verso (ver algunos adjuntos).
- Motive a los participantes a enseñar otros versos de su propia tradición oral.
- Apoye a las personas que temen saltar facilitando su tarea.
- Destaque que jugar al cordel es un juego de equipo. Unos ayudan a otros a jugar, ya sea dando vueltas el cordel o respetando turnos.

Ejemplos de cantos para saltar al cordel	
A la vuelta de la esquina me encontré con don Pinocho y me dijo que contara hasta ocho: pin 1, pin 2, pin 3, pin 4, pin 5, pin 6, pin 7 y pin 8	Chascona date una vuelta, Chascona salta en un pie, Chascona toca el suelo, Chascona saleté.
Juanito bandolero, se metió en un sombrero, el sombrero era de paja, se metió en una caja, la caja era de cartón, se metió en un cajón, el cajón era de pino, se metió en un pepino, el pepino maduró y Juanito se salvó.	Manzanita del Perú, cuántos años tienes tú, todavía no lo sé, pero pronto lo sabré, 1,2,3,4,5,6,7...
Bate, bate chocolate con harina y con tomate.	Al cocherito le -le, le dije le-le, que yo quería le-le, pasear en coche le-le ...

Preguntar

- Al terminar el juego, invite a comentar la experiencia.
- Pregunte si se divirtieron.

Conversar

- Comente que, en la medida en que se divirtieron, efectivamente jugaron, ya que el juego está relacionado con el gozo. Si no se divirtieron, solo cumplieron una tarea que se les encomendó.
- El saltar al cordel es algo que no se olvida. Al hacerlo, se activan memorias pasadas y las personas (si no tienen miedo) vuelven a saltar aun cuando hayan pasado muchos años. Además, permite compartir experiencias, recuerdos y tradiciones.
- Algunas personas temen meterse en una cuerda que ya está en movimiento. Con ellas podemos ir más lento y esperar a que se ubiquen al lado de la cuerda para comenzar a moverla. Es interesante para las personas darse cuenta de qué les pasa cuando tienen que integrarse a algo que ya está en movimiento. Eso lo pueden trasladar a lo que les ocurre con la vida misma, que siempre está en movimiento.
- Los juegos de movimiento mejoran el ánimo, se liberan endorfinas y las personas se sienten más contentas. Por esto, cuando se está de mal humor, hace bien salir al aire libre y pasear o correr. Simplemente moverse.



Referencias bibliográficas

- Achotegui, J.** 2009. Estrés límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Gaceta Médica de Bilbao*. Vol. 106, nº 4, pp. 122-133. <http://www.gacetamedicabilbao.eus/index.php/gacetamedicabilbao/article/view/278>
- ACT Alianza e Iglesia de Suecia.** 2015. *Community based psychosocial support training manual*. https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/actalliance_community_based_pss_training_manual.pdf
- Antunes, C.** 2000. *Estimular las inteligencias múltiples. ¿Qué son, cómo se manifiestan, cómo funcionan?* Madrid, Narcea S. A.
- Asher, S.R. y Rose, A.J.** 1997. Promoting children's social-emotional adjustment with peers. P. Salovey y D. J. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Nueva York, Basic Books, pp. 196–230.
- Bisquerra, R.** 2000. *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, Praxis.
- Byram, M.** 1997. *Teaching and assessing intercultural communicative competence*. Clevedon, UK, Multilingual Matters.
- . 2008. *Intercultural citizenship and foreign language education*. Durham, Durham University. <https://www.frl.auth.gr/sites/congres/Interventions/FR/byram.pdf>
- CIPDH-UNESCO.** 2018. *ODS y ciudades. Movilidad humana internacional. Guía práctica para gobiernos locales de América Latina y el Caribe*. Centro Internacional para la Promoción de los Derechos Humanos (CIPDH)- UNESCO. <https://www.cipdh.gob.ar/wp-content/uploads/2019/09/guia-movilidad-humana-on-line-30-9-2019-baja-OK.pdf>
- Deardorff, D.K.** 2011. *Promoting understanding and development of intercultural dialogue and peace: A comparative analysis and global perspective of regional studies on intercultural competence*. Report of the State of the Arts and Perspectives on Intercultural Competences and Skills, UNESCO.
- Deardorff, D.** 2020. *Manual para el desarrollo de competencias interculturales: círculos de narraciones* [online]. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373828>

- Denham, S.A.** 1999. *Emotional development in young children*. New York, Guilford Press.
- Elias, M., Zins, J., Weissberg, R., Frey, K., Greenberg, M., Haynes, N., Kessler, R., Schwab-Stone, M. and Shriver, T.** 1997. *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Association for Supervision and Curriculum Development. <https://earlylearningfocus.org/wp-content/uploads/2019/12/promoting-social-and-emotional-learning-1.pdf>
- INEE.** 2010. *Normas mínimas para la educación en situaciones de emergencia, crisis crónicas y reconstrucción temprana*. París, Red Interinstitucional para la Educación en Situaciones de Emergencia (INEE). https://www.eird.org/publicaciones/INEE_MSEE_Espanol.pdf
- FICR.** 2009. *Intervenciones psicosociales*. Manual. Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial (centro AP) de la Federación Internacional de las Sociedades de la Cruz Roja y la Media Luna Roja (FICR).
- Goleman, D.** 1996. *Inteligencia Emocional*. Barcelona, Kairós.
- González-Grandón, X., Chao Rebolledo, C. y Patiño Domínguez, H.** 2021. El juego en la educación: una vía para el desarrollo del bienestar socioemocional en contextos de violencia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*. Vol. 51, n° 2, pp.233-270. <https://rlee.iberro.mx/index.php/rlee/article/view/375>
- Guillén, J.** 23 octubre 2014. *Experimentos sobre el altruismo en niños*. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=zksz-o_n8QQ
- Lewis, M. y Haviland, J. M. (Eds.)** 1993. *Handbook of emotions*. New York, The Guilford Press. M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.). *Handbook of Emotions*, 3rd Ed. (pp. 628-642). New York: Guilford Press.
- Maturana, H. y Varela, F.** 1984. *El árbol del conocimiento*. Santiago: Editorial Universitaria.
- McCann, I. y Pearlman, L.** 1990. Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*. Vol. 3, n° 1, pp. 131-149.
- OIM e IPPDH.** 2017. *Derechos humanos de personas migrantes. Manual Regional*. Organización Internacional para las Migraciones (OIM) e Instituto de Políticas Públicas en Derechos Humanos del MERCOSUR (IPPDH). <https://www.ippdh.mercosur.int/wp-content/uploads/2017/06/Version-web-Manual-Derechos-humanos-de-personas-migrantes.pdf>
- ONU, División de Población.** 2022. *International Migrant Stock 2020*. <https://www.un.org/development/desa/pd/content/international-migrant-stock>

- Pena, M. y Repetto, E.** 2008. Estado de la investigación sobre Inteligencia Emocional en España en el ámbito educativo. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology (Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa)*. Vol. 6, n° 2, pp. 400-420. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924008.pdf>
- Rossi, V.** 2018. *Caja de herramientas. Conceptos y herramientas para la comunicación y la mediación intercultural*. OIM e Coop. Mondo Aperto.
- Saarni, C.** 1999. *The development of emotional competence*. Nueva York, NY, Guilford Press.
- . 2000. Emotional competence. A Developmental Perspective. R. Bar-On y J.D.A Parker (Eds). *The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. San Francisco, Jossey-Bass, pp.68-91.
- Salovey, P. y Sluyter, D.J. (Eds.)** 1997. *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. Nueva York, Basic Books
- Shaffer, D. R.** 2004. *Desarrollo social y de la personalidad*. Madrid, Thomson
- Shonkoff, J.P. Boyce, W.T. y McEwen, B.S.** 2009. Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: building a new framework for health promotion and disease prevention. *JAMA, The Journal of the American Medical Association*. V. 301, n° 21, pp. 2252–2259.
- Slater, A. y Lewis, M.** 2002 *Introduction to infant development*. Oxford, Oxford University Press.
- UNESCO.** 2009. *Protecting education from attack: a state-of-the-art review* [online]. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000186732>
- . 2013. *Intercultural competences: conceptual and operational framework*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000219768>
- UNESCO/OREALC.** 2017. *Reconstruir sin ladrillos: guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencias. Guía Soporte socio-emocional*. Santiago, OREALC/ UNESCO Santiago. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000259057>
- Universidad Nacional de Colombia.** 2017. *Competencias interculturales: marco conceptual y operativo*. Bogotá, Cátedra UNESCO-Diálogo intercultural. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000251592>

Bibliografía consultada

- Acosta Vera, J.M.** 2015. *Inteligencia emocional: desmontando tópicos*. Madrid, ESIC.
- Brunner, I. y Rottensteiner, E.** 2006. *El desarrollo de las inteligencias en la infancia. Ejemplos prácticos para una enseñanza exitosa*. México, FCE.
- Cerlalc.** 2018. *La fuerza de las palabras*. Protocolos para una intervención cultural en situaciones de emergencia. Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe (Cerlalc). <https://cerlalc.org/wp-content/uploads/2018/11/La-fuerza-de-las-palabras-VF-1.pdf>
- Cyrulnik, B.** 2008. *Del gesto a la palabra. La etología de la comunicación en los seres vivos*. Barcelona, Gedisa.
- Huizinga, J.** 2012. *Homo ludens*. Madrid, Editorial Alianza.
- Maldonado, C., Martínez, J., y Martínez, R.** 2018. *Protección social y migración: una mirada desde las vulnerabilidades a lo largo del ciclo de la migración y de la vida de las personas*. CEPAL. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/44021-proteccion-social-migracion-mirada-vulnerabilidades-lo-largo-ciclo-la-migracion>
- Ogden, P. Minton, K y Pain, C.** 2011 *El trauma y el cuerpo*. Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia. Bilbao, Editorial Desclée.
- Rubio, L. y Puig, G.** 2015. *Tutores de resiliencia*. Barcelona, Gedisa.
- Ruf, B.** 2012. *Pedagogía de emergencia. Fundamentos antropológicos para la intervención en casos de catástrofes y traumas*. Editorial Tales & Tales.
- Toro, B. y Boff, L.** Noviembre de 2009. *Saber cuidar: el nuevo paradigma ético de la nueva civilización. Elementos conceptuales para una conversación*. <https://docplayer.es/12392186-saber-cuidar-el-nuevo-paradigma-etico-de-lanueva-civilizacion.html>



unesco

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



fundación sm

Herramientas de inclusión educativa para aulas diversas

Reconstruir sin ladrillos

La movilidad internacional ha alcanzado proporciones sin precedentes en América Latina y el Caribe. Según datos de Naciones Unidas, 3,9 millones de niños, niñas y adolescentes de 0 a 19 años son migrantes en la región (ONU, 2022). Los flujos migratorios actuales se caracterizan por una mayor precariedad y peligrosidad, por lo que las personas se ven expuestas a múltiples vulneraciones y necesidades de protección, especialmente la infancia y la adolescencia en movilidad.

En este contexto de emergencias, las experiencias migratorias de muchos niños y niñas pueden devenir en experiencias traumáticas, por lo que la disponibilidad de espacios educativos protectores y el desarrollo de habilidades socioemocionales son acciones fundamentales para su desarrollo psicosocial, la normalización de sus trayectorias vitales y la inclusión plena en las sociedades de destino. Las habilidades socioemocionales permiten vincularse de manera positiva con los demás y su entorno, favoreciendo la convivencia escolar y la cohesión social.

Esta publicación brinda herramientas metodológicas para contribuir a la gestión de la diversidad en espacios educativos multiculturales, con el objetivo de que docentes y equipos educativos puedan acompañar a sus estudiantes en su dimensión socioemocional y promover la construcción de paz.



Objetivos de
Desarrollo
Sostenible