

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO



Ejercicio de aplicación 71

TEMA: *La diversión y el tiempo libre*

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Incrementar las oportunidades de prácticas lúdicas que favorezcan el aprendizaje significativo y divertido desalentando el tedio, el ocio y el consumo de sustancias adictivas

PLANO: RELACIONAL

COMPETENCIA:

Comparte y disfruta actividades artísticas y deportivas grupales.

Se divierte con música y bailes con sus amistades sin necesitar consumir sustancias ni correr riesgos innecesarios

Generar espacios de convivencia creativa a través de diversos lenguajes artísticos para fortalecer el sentido de la amistad

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: *Huateque creativo*

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Generar espacios de convivencia creativa a través de diversos lenguajes artísticos para fortalecer el sentido de la colectividad.

Preparación de la actividad:

Con suficiente anticipación, el facilitador promoverá entre los miembros de la comunidad educativa una recolección de materiales diversos, pueden ser de origen natural, reciclados, etc. Deberá cerciorarse de que haya de todo tipo y también herramientas para cortar y diferentes tipos de pegamentos. Sería recomendable que el espacio en el que se trabaje esta actividad esté ventilado, iluminado, tenga mesas y sillas y contactos para conectar por ejemplo una pistola para silicón. Otro aspecto que el facilitador o la facilitadora deberá tomar en cuenta es para acompañar una experiencia creativa hay que ser profundamente cálido y respetuoso de las manifestaciones que resulten por parte

de los y las jóvenes. Es necesario confiar en su capacidad creadora y también sería importante que el propio facilitador o la facilitadora dejara fluir su propia creatividad y experimentara con los materiales haciendo la actividad antes de trabajar con el grupo. Parte del atractivo de este “Huateque creativo” es la forma en que se presentan los materiales a los participantes. Juguemos a que es una especie de muestra gastronómica para que se les antoje utilizar libremente los materiales, de acuerdo a sus necesidades de expresión. Se recomienda la participación de 3 o más voluntarios y voluntarias que apoyen al facilitador facilitadora en su labor de motivación a la creatividad.

Material que se requiere:

La diversidad es básica en esta actividad: tela, estambre, papel, periódico, cartón, alambre, semillas, hojas, ramas, incluso objetos de plástico rotos o reciclados. Es más enriquecedor cuando se resignifican objetos encontrados en el entorno, en lugar de comprarlos. Quizás sí será necesario pedir donados materiales como silicón, con pistola y extensión; pegamento blanco, maskin tape y puede prepararse engrudo. Herramientas de corte para alambre, tijeras y cutter también serán de utilidad. Pinturas de diferentes tipos y colores, ya sean vegetales, vinílicas, gises de colores, etc.

Ficha técnica

MOTIVAR LA CREATIVIDAD COMO FORMA DE DIVERSIÓN

La motivación tiene una estrecha vinculación con la creatividad, debido a que se trata de una de las características más importantes de la funcionalidad psíquica humana; tiene una importante influencia en la conducta de las personas, es un disparador de la acción o no acción, que responde a la satisfacción o malestar que buscamos deliberada o inconscientemente.

Este estado interno de activación derivado de estímulos que activan la conducta, son dirigidos por la persona para conseguir una meta determinada. La naturaleza de la motivación ha sido estudiada desde diversos campos del conocimiento: biológicos, psicológicos y sociales.

Intentando dar una respuesta a las interrogantes que unen la motivación con la creatividad, el educador Oscar Miguel Dadamia se refiere así a la relación que establecen:

“El exterior se hace significativo para cada persona en función de los elementos que la movilizan; el mundo adquiere un sentido personal cuando la persona siente una relación afectiva con aquél. Aquello que resulta indiferente no mueve a nada.”

Añade que para facilitar una actitud creativa, por ejemplo entre los y las jóvenes, es necesario desarrollar en ellos una relación con el mundo plena de curiosidad, asombro, indagación, espontaneidad, apertura intelectual y afectiva, adecuada seguridad en sí mismo, tolerancia a la frustración, conciencia de los valores.”

Abraham Maslow ha buscado explicar las motivaciones que impulsan a los seres humanos autorrealizados y dice que tienen en realidad motivaciones decrecimiento; no luchan, sino que se desarrollan según su propio estilo; dan entrada a los impulsos en lugar de rechazarlos, son menos dependientes de otras personas,

resuelven los problemas por sí mismos, son menos egocéntricos y más solidarios.

Si entendemos el aprendizaje, el crecimiento, la autorrealización como un proceso placentero, no nos costará trabajo vincularlo con la diversión. Nuestra vida puede ser divertida mientras nos desarrollamos y adquirimos conocimientos, al tiempo que encontramos formas de relación más auténticas entre las personas que amamos. La diversión puede ser entonces un sinónimo de recrear nuestra vida en el sentido que queremos darle.

Mecánica de aplicación:

La misión del facilitador o facilitadora será MOTIVAR A LA CREACIÓN COLECTIVA, por lo que deberá esforzarse en disponer en diversas mesas, los diferentes materiales recolectados. En una mesa habrá papeles de colores, periódico, envolturas recolectadas; en otra puede haber trocitos de madera, viruta de diversas formas, polvo de aserrín, etc. También en otras mesas telas diferentes, alambre, cartón, etc. En una mesa más estarán las herramientas para cortar y en otra los pegamentos. Se invitará a la colectividad a realizar una obra totalmente original y libre, con los materiales que cada quien decida usar. Así, se presentarán los materiales al grupo, quien se paseará a su alrededor para hacer la elección. De otro lado del salón, se habrán dispuesto mesas y sillas para que una vez que cada quien reúna su material, se ponga a crear. La labor de la facilitadora o el facilitador será auxiliar en cuestiones técnicas a los participantes, sobre todo para unir materiales o saber qué pegamentos usar en las circunstancias y materiales precisos. También será necesario crear un clima de aceptación y confianza, en el que los y las participantes se animen a desinhibir su creatividad. Al final se colgarán las obras resultantes en hilos amarrados en un espacio adecuado para una exposición, puede ser en otro de los extremos del propio salón. Cada participante hablará al final de su trabajo, tanto del resultado como del proceso que vivió. Se hará hincapié en la vivencia creativa como una nueva forma de diversión colectiva.



Ejercicio de aplicación 60

TEMA: MI COMUNIDAD (BARRIO, COLONIA etc.)

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Integrar de manera consciente y comprometida el mejoramiento de la vida comunitaria identificando y construyendo las redes de apoyo con un enfoque de derechos, respeto a la cultura tradicional y al medio ambiente.

PLANO: INDIVIDUAL

COMPETENCIA:

COMPETENCIAS

Aprende a ponderar sus valores

Actúa con autenticidad revalorando la cultura a la que pertenece

Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva; defiende su ecosistema porque respeta la vida.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: *“Descubre tus tradiciones”*

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 40 minutos

Propósito:

Identificar el papel que tienen los y las jóvenes de mi comunidad en las tradiciones que se han preservado de generación en generación y seleccionar aquellas que considero forman parte esencial de mi persona..

Preparación de la actividad:

Los facilitadores organizarán una visita de los y las jóvenes a a la comunidad en la que se encuentra su escuela; buscarán a dos adultos mayores que puedan contarles sobre las tradiciones que se han preservado de padres a hijos en la comunidad; abundarán sobre el papel que han jugado los jóvenes en la continuidad de esas tradiciones. Aprovecharán el momento para indagar sobre los cambios físicos que ha sufrido su comunidad. Posteriormente cada uno elaborará un ensayo en el que hable de sí mismo en relación con las tradiciones que le han dado identidad y la forma en que pueden preservar su medio.

Material que se requiere:

Libreta y pluma; si se puede, una grabadora de reportero para el grupo, con pilas y casete, aunque no es imprescindible.

Ficha técnica
<p>LA IDENTIDAD PERSONAL, EL SENTIDO DE PERTENENCIA AL BARRIO, LAS TRADICIONES Y EL MEDIO AMBIENTE.</p> <p>La identidad individual y colectiva</p> <p>Antes de los años 70 surge entre sociólogos, sicólogos y psicoanalistas una preocupación por entender la forma en que el sujeto va adquiriendo conciencia de sí mismo; la forma en que concibe su persona a partir de la interacción con los otros.</p> <p>Un estudio interesante en este sentido lo aporta Joaquín Hernández González en su trabajo sobre la identidad en estudiantes mexicanos de bachillerato. Buscando entender cómo los y las jóvenes se representan a sí mismos frente a los demás, hace un análisis de las diferentes concepciones teóricas sobre la identidad:</p> <p>Todos coinciden en afirmar que la identidad es una resultante del proceso de socialización del individuo, pero aportan aspectos significativos en cuanto a las formas en que ese sujeto se apropia de aspectos que le distinguirán frente a otros y a su vez le permitirán actuar y responder al medio.</p> <p>Es interesante en cuanto al abordaje del conocimiento de sí mismo en el medio escolar, de cara a la comunidad, la revisión que Hernández González hace sobre los autores que analizan “la identidad y el sí mismo”:</p> <p>G.M. Mead identifica dos aspectos o fases del sí mismo con respecto a la construcción de la identidad, los llama el “yo” y el “mí”. Para ella el sí mismo es un proceso social que atraviesa estas dos fases distintas; el “yo” es la respuesta inmediata, imprevisible y hasta cierto punto inconsciente, de un individuo a otro, y el “mí” es “el conjunto organizado de actitudes de los demás que uno asume”; es la adopción del “otro generalizado”, que constituye la actitud del conjunto de la comunidad hacia mí; son las expectativas de la comunidad hacia mi actuar.</p> <p>Mead concibe la socialización, a decir de Hernández González, como el proceso mediante el cual los hábitos comunes de la comunidad se internalizan en el individuo.</p> <p>Goffman, por su parte, abunda sobre las tensiones entre el “yo” y el “mí”, propuestos por Mead. Aborda el tema de lo que las personas esperan que hagamos y lo que queremos hacer espontáneamente. En este sentido podría hablarse de una pérdida de autenticidad por mantener una imagen aceptable de sí mismo y ser incluido en su medio. Finalmente Schutz destaca la actitud reflexiva como la forma en que se dota de significado a la acción social.</p>

LA IDENTIDAD PERSONAL, EL SENTIDO DE PERTENENCIA AL BARRIO, LAS TRADICIONES Y EL MEDIO AMBIENTE.

La identidad individual y colectiva

Antes de los años 70 surge entre sociólogos, sicólogos y psicoanalistas una preocupación por entender la forma en que el sujeto va adquiriendo conciencia de sí mismo; la forma en que concibe su persona a partir de la interacción con los otros.

Un estudio interesante en este sentido lo aporta Joaquín Hernández González en su trabajo sobre la identidad en estudiantes mexicanos de bachillerato. Buscando entender cómo los y las jóvenes se representan a sí mismos frente a los demás, hace un análisis de las diferentes concepciones teóricas sobre la identidad:

Todos coinciden en afirmar que la identidad es una resultante del proceso de socialización del individuo, pero aportan aspectos significativos en cuanto a las formas en que ese sujeto se apropia de aspectos que le distinguirán frente a otros y a su vez le permitirán actuar y responder al medio.

Es interesante en cuanto al abordaje del conocimiento de sí mismo en el medio escolar, de cara a la comunidad, la revisión que Hernández González hace sobre los autores que analizan “la identidad y el sí mismo”:

G.M. Mead identifica dos aspectos o fases del sí mismo con respecto a la construcción de la identidad, los llama el “yo” y el “mí”. Para ella el sí mismo es un proceso social que atraviesa estas dos fases distintas; el “yo” es la respuesta inmediata, imprevisible y hasta cierto punto inconsciente, de un individuo a otro, y el “mí” es “el conjunto organizado de actitudes de los demás que uno asume”; es la adopción del “otro generalizado”, que constituye la actitud del conjunto de la comunidad hacia mí; son las expectativas de la comunidad hacia mi actuar.

Mead concibe la socialización, a decir de Hernández González, como el proceso mediante el cual los hábitos comunes de la comunidad se internalizan en el individuo.

Goffman, por su parte, abunda sobre las tensiones entre el “yo” y el “mí”, propuestos por Mead. Aborda el tema de lo que las personas esperan que hagamos y lo que queremos hacer espontáneamente. En este sentido podría hablarse de una pérdida de autenticidad por mantener una imagen aceptable de sí mismo y ser incluido en su medio. Finalmente Schutz destaca la actitud reflexiva como la forma en que se dota de significado a la acción social.

Mi pertenencia al barrio, mis tradiciones y la preservación de mi medio.

Si pensamos, como Joaquín Hernández González, que la formación de la identidad personal es un proceso de apropiación de recursos identitarios, referencias compartidas y un aprendizaje experiencial, estaremos de acuerdo en que la comunidad, el barrio, ofrece a los y las jóvenes un sinnúmero de recursos que de ser identificados y revalorados mediante un proceso sensible, crítico y reflexivo, le otorgarán sólidos referentes para su sentido de pertenencia.

La identidad barrial tiene que ver con el lenguaje, los dichos populares, con los mitos, las leyendas, las anécdotas, pero también con el paisaje. Las festividades populares, el culto a sus santos, las representaciones de pasajes históricos a través de la música y la forma en que éstos se preservan de generación en generación.

Sensibilizar a los y las jóvenes respecto a la importancia de reconocer los aspectos de la cultura que le es propia, como una forma de conocerse a sí mismo; participar, preservar y difundir sus tradiciones, enmarca, da sentido a la identidad individual y abre la puerta a la participación juvenil en el desarrollo de su comunidad y el cuidado del ambiente, enfrentándose con inteligencia y audacia a riesgos y retos como el que representa la crisis ecológica que atraviesa la humanidad hoy día.

Cómo hacer un ensayo sobre las tradiciones de mi barrio que me dan identidad.

La relación que los y las jóvenes establecen con el medio y la cultura es dialéctica, a la vez que han sido influidos por ellos, se apropian y les confieren un nuevo sentido, desde su posición y condiciones; de ahí que sean capaces de construir nuevas voces en el mundo y sentidos de la existencia.

Mecánica de aplicación:

El facilitador hará una breve exposición sobre la importancia de las tradiciones en la identidad personal. Posteriormente elaborará con el grupo una guía para entrevistar a los ancianos de la comunidad y finalmente explicará los pasos básicos para elaborar un ensayo. Concertarán una cita para visitar a los ancianos de la comunidad y entrevistarlos; elaborarán un ensayo individual y se presentarán los trabajos en plenaria dentro de la escuela.



Ejercicio de aplicación 61

TEMA: MI COMUNIDAD (BARRIO, COLONIA etc.)

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Integrar de manera consciente y comprometida el mejoramiento de la vida comunitaria identificando y construyendo las redes de apoyo con un enfoque ecológico y de derechos.

PLANO: RELACIONAL

COMPETENCIA:

Reconoce plenamente sus derechos y los de los demás

Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de la comunidad, región, México y el mundo .

Propone y comparte redes de apoyo , acudiendo con espíritu de colaboración y de solidaridad con los demás.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: *“Mi escuela de cara a la comunidad”*

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 3 sesiones de 40 minutos

Propósito: Sensibilizar a los y las jóvenes sobre los problemas que aquejan a la comunidad, motivando su participación en la elaboración de una estrategia que oriente a personas clave del barrio para la resolución de los mismos.

Preparación de la actividad:

El facilitador abrirá la sesión sondeando las ideas que los y las jóvenes tienen sobre la importancia de sus derechos, identificando dónde empiezan y terminan los derechos individuales, y desde dónde hay que empezar a tomar en cuenta al “otro” “otra”. Asimismo se revisará el estadio más elevado sobre el crecimiento moral, que se refiere a los “principios éticos universales”, que hablan de la necesidad de querer para el otro el bienestar que quiero para mí. Se abrirá un intercambio de opiniones al respecto y posteriormente se formarán parejas para investigar los 5 problemas más importantes que aquejan a la comunidad.

Material que se requiere:

Libreta y pluma.

Ficha técnica**ES POSIBLE EL CRECIMIENTO MORAL**

A lo largo de su historia, los seres humanos se ha tratado de explicar cuáles deben ser los fundamentos de la ética, la moral. Diversas religiones han intentado dar respuesta a esta inquietud, expresando sus principios a través de mandamientos: no robarás, no matarás, etc. Después, con la revolución Francesa y la Ilustración, surge otro enfoque que desdice los preceptos religiosos; el racionalista, que basa sus parámetros sobre el bien y el mal en lo que la razón humana avala en su mayoría. Y basado en este enfoque, surge un documento que es el que ha la fecha rige los principios éticos de la humanidad: la Declaración Universal de los Derechos Humanos, elaborada por la ONU en 1948. Esta declaración evita cualquier alusión a las religiones, pero no contradice ninguno de los mandamientos de las religiones sensatas. Actualmente, basándose en esta Declaración Universal de los Derechos Humanos, hay un importante grupo de filósofos y especialistas trabajando en elaborar una “Ética Universal”.

La teoría sobre el razonamiento moral de Kohlberg

Los educadores han buscado dar un sentido práctico a las teorías sobre el razonamiento moral, que permitan a sus educandos o a jóvenes que han sido marginados de la sociedad por problemas de conducta, orientar sus impulsos a favor del crecimiento y bienestar propio en consonancia con la colectividad.

En su libro sobre el desarrollo de competencias sociales, el psicólogo educativo español Manuel Segura Morales desglosa paso a paso la propuesta que hace Kohlberg para acceder en forma práctica al crecimiento moral. Y explica así el mayor de los estadios de su escala moral:

El estadio 6, llamado Principios éticos universales, “ es el estadio supremo, al que Kohlberg deseaba que llegáramos todos. En este estadio se vive (y no solamente se piensa), que todos somos iguales, que todos somos hermanos. No sólo todos tienen derecho, como dice el estadio 5, sino que tienen el **mismo derecho** que yo y los míos. Lo que aplica en este estadio es la regla de oro: Haz al otro lo que quieras que te hagan a ti. Dicho de otro modo: No hagas a otro lo que no quieres que te hagan a ti. Éste es el estadio moral en el que han vivido Luther King, Teresa de Calcuta y muchas personas extraordinarias. Pero no es un estadio sólo de santos; todos tenemos en la familia alguna persona que comparte lo que tiene, que se compadece del que sufre, es decir que se porta como verdadero hermano o hermana de los demás. Si todos actuáramos así, el mundo sería un paraíso”.

Mecánica de aplicación:

Los y las jóvenes trabajarán con su facilitador temas relacionados con derechos humanos y principios éticos universales. Posteriormente se formarán parejas para hacer una “radiografía a la comunidad”. Cada pareja hará 5 preguntas a personajes claves para saber cuáles son los principales problemas del barrio. Traerán al grupo lo investigado y de los problemas que se repitan en las diferentes parejas, se hará una estrategia colectiva para orientar a la comunidad en la resolución de esos problemas.



Ejercicio de aplicación 62

TEMA: MI COMUNIDAD (BARRIO, COLONIA etc.)

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Integrar de manera consciente y comprometida el mejoramiento de la vida comunitaria identificando y construyendo las redes de apoyo con un enfoque ecológico y de derechos.

PLANO: COLECTIVO

COMPETENCIA:

Responde propositivamente frente al compromiso consigo mismo y los demás

Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “*Mi barrio ideal*”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 60 minutos

Propósito:

Promover entre los y las jóvenes, una mayor apropiación de su realidad. A través del aprendizaje cooperativo, los equipos recrean el barrio con cajas de cartón y elementos del entorno creando nuevos sentidos y significados en consonancia con un espíritu crítico e incluyente de las diversas manifestaciones sociales.

Preparación de la actividad:

El facilitador motivará a la comunidad escolar para aportar materiales reciclables como botes de leche, cajas, botellas de pet, etc., susceptibles de ser utilizados en la construcción de una maqueta sobre el barrio ideal. También orientará a los y las jóvenes para que consigan en cooperación pegamentos y pinturas para la decoración de su trabajo.

Material que se requiere:

Material reciclable: botellas de pet, botes de leche, cajas de cartón, etc.; barras de silicón y pistola de silicón; pinturas vinílicas, pinceles, brochas de zapatero y cutter.

Ficha técnica

LA CREATIVIDAD Y LA BÚSQUEDA DE SOLUCIONES NOVEDOSAS A PROBLEMÁTICAS SOCIALES

Para crear en conjunto hay que apreciar la diversidad, dejarse tocar por las ideas de otros y hacer florecer nuevas propuestas en conjunto. Para ello, no obstante, hay que permitir que fluya primero nuestra propia creatividad, ya que la experiencia creativa, la actitud creativa frente a la vida, es el modo espontáneo de ser que puede conducirnos a una vida auténtica.

Recordar que la creatividad no es don especial de unos pocos privilegiados, sino condición esencial de todos los seres humanos al nacer, debe llevarnos a la certeza, la confianza de materializar los recursos que posee cada quien en ese sentido. Cada persona es tan diferente y original como lo serán sus aportaciones siempre que respondan a un proceso creativo basado en la espontaneidad y la libertad.

El desarrollo de la creatividad no es privativo de aquellos que buscan expresarse en términos artísticos, sino de todo aquel que busca el desarrollo pleno de sus potencialidades en cualquiera de los campos de la sabiduría humana: en la ciencia, en la educación, en la economía, en la sociología, etc.

Así se refiere Oscar Miguel Dadamia a la conducta creadora, en su libro “Libertad y creatividad en la educación”:

“Todos los individuos tienen en sí potencial creador y pueden desarrollarlo con diversa intensidad. Buscar soluciones verdaderamente creativas requiere un espacio para la duda y para la pregunta. Nadie que tenga todas las certezas puede crear, pues ya nada le queda por indagar. Es sumamente difícil que quien no pueda jugar con alternativas, con flexibilidad, con originalidad, con asombro, con espontaneidad, superando lo convencional, siendo verdaderamente auténtico, pueda realizar un trabajo creativo. Un científico no sólo requiere lúcida inteligencia, sino también fantasía. El pensamiento lógico, si no va acompañado de imaginación y de valor, puede inmovilizar y paralizar. En el acto creativo, sea en la ciencia o en el arte, se funden necesariamente lo racional y lo afectivo, lo consciente y lo inconsciente, lo filosófico, lo metafísico, lo deontológico, lo ético, lo moral y lo teológico.”

Los y las educandos impulsan redes sociales.

Es importante que antes de realizar una actividad comunitaria, los y las jóvenes hayan formado su propia red juvenil. Una red responde generalmente a la necesidad de permitir que la gente se ayude a sí misma, utilizando sus propios recursos, y por lo regular existen de manera informal, antes que nos propongamos hacer consciente el papel que cada persona juega en su funcionamiento.

Hacer evidente la existencia de una red implica poseer una explicación mínima del porqué queremos desarrollarla y fijarse un hasta cuando o metas básicas para

realizar acciones en beneficio de la colectividad. Si los y las jóvenes han echado a andar su propia red, no les será difícil acompañar a ciertos actores clave de la comunidad para hacerse cargo de la búsqueda de soluciones a los problemas que les aquejan.

La intervención en red cuenta con varios momentos: hacer conciente la existencia de la red; identificar problemas de preocupación común y organizarse en torno a ellos; generar una historia común, explorar todas las voces y perspectivas; hacer surgir propuestas alternativas a las ya conocidas; consolidar esas alternativas.

Elina Nora Dabas, en su libro “Red de redes”, define a las redes sociales como “sistemas abiertos que a través de un intercambio dinámico entre sus integrantes y los de otros grupos sociales posibilitan la potenciación de los recursos que poseen. El efecto de red es la creación permanente de respuestas novedosas y creativas para satisfacer las necesidades e intereses de los miembros de una comunidad, de forma solidaria y autogestora.”

Los y las jóvenes organizados en red, pueden constituirse en orientadores de redes en su comunidad; pueden acoplarse sin perder su singularidad, potenciando su accionar conjunto.

Mecánica de aplicación:

Con la experiencia de los ejercicios anteriores sobre los jóvenes y la comunidad, los chicos elaborarán una maqueta del “barrio ideal”, señalando las funciones estratégicas que debe realizar cada actor para trabajar en red. Las bases para entender el funcionamiento en red serán aportadas por el facilitador, así como la recuperación de experiencias previas entre los estudiantes y la comunidad. La maqueta se mantendrá expuesta por una semana en algún espacio del plantel, junto con las ideas principales, emanadas de la reflexión colectiva.



Ejercicio de aplicación 72

TEMA: *La diversión y el tiempo libre*

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Incrementar las oportunidades de prácticas lúdicas que favorezcan el aprendizaje significativo y divertido desalentando el tedio, el ocio y el consumo de sustancias adictivas

PLANO: *COLECTIVO*

COMPETENCIA:

Propone alternativas de diversión en forma crítica y reflexiva,

Encuentra estilos creativos para la expresión de sus emociones

Emplea gran parte de su tiempo libre en proyectos de beneficio a su entorno y a la comunidad

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “ Encuentro de canciones por la amistad y la vida”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Reunir alumnos y alumnas de distintos planteles para compartir canciones inventadas y auténticas dedicadas al valor de estar con vida y el papel que juega la amistad en ello.

Preparación de la actividad:

El facilitador la facilitadora indagará con anticipación si dentro del grupo participante hay alguien que pueda sonorizar la canción con música viva o si posee un karaoke que pueda prestar para el trabajo colectivo; si no fuera así, se dará a la tarea de promover la recopilación de objetos reciclados susceptibles de ser utilizados para emitir sonidos agradables o para fabricar instrumentos musicales como tambores (botes), güiros (botellas de pet con un palito); sonajas (latas con piedritas o semillas), ollas de barro con agua, etc.

Material que se requiere:

Hojas, bolígrafo, y objetos para reciclar, susceptibles de ser utilizados para emitir sonidos agradables o para fabricar instrumentos musicales como tambores (botes), güiros (botellas de pet con un palito); sonajas (latas con piedritas o semillas), ollas de barro con agua, etc.

Ficha técnica
<p>REDESCUBRIR LA DIVERSIÓN, PROFUNDIZAR LA AMISTAD</p> <p>Redescubrir el sentido de la diversión tiene que ver con recuperar nuestra capacidad de asombro, con percibir con toda intensidad, con toda nuestra persona, a los demás, al entorno.</p> <p>Caemos en el tedio, en el aburrimiento, cuando nos relacionamos en forma marginal y superficial. Una relación amorosa o de amistad deja de interesarnos cuando creemos que sabemos todo sobre ella, cuando pensamos que ya no hay nada por descubrir allí.</p> <p>Erich Fromm habla de que generalmente vemos a las demás personas en forma poco realista, porque nuestra percepción está permeada con nuestras propias proyecciones y distorsiones. Dice que convertimos al otro en la percha de los trajes que no nos gusta ponernos y pensamos que todo él es eso “Si estamos enfadados, proyectamos nuestra ira sobre la otra persona y creemos que está enfadada. Si somos vanidosos percibimos a esa persona como vanidosa. Si nos da miedo, entonces la vemos amedrentada”. Y si codiciamos algo de otra persona, no podemos verla de forma objetiva. “La vemos distorsionada por lo que nuestras ambiciosas expectativas quieren que sea.”</p> <p>El problema de esta pobre percepción del otro es que nos impide verlo tal como es, disfrutar de su esencia con plenitud y la resultante será el aburrimiento, que se convierte en vacío y buscamos “llenar” con horas y horas de relaciones artificiales en internet o con montones de comida chatarra o con alcohol y drogas que nos “ayuden” a creer en el engaño colectivo de que somos nosotros mismos, de que estamos felices, de que nos estamos “divirtiendo” y nuestra vida y relaciones tienen sentido.</p> <p>Erich Fromm en su libro “La vida auténtica” habla de que es necesario tomar plena conciencia de la realidad interior y exterior de uno mismo, para poder ver de otra forma , “experimentar de forma creativa” a las personas que tenemos enfrente o que apreciamos.</p> <p>Explica que la experiencia de poder captar la realidad de otro individuo ocurre a veces como una experiencia repentina y sorprendente: “He visto a una persona en un centenar de ocasiones y, de pronto, cuando la veo por centésima primera vez, la veo plenamente y tengo la sensación de no haberla visto nunca hasta entonces. Su rostro, sus movimientos, sus ojos, su voz adquieren una nueva imagen, la cual se superpone a la anterior. Entonces comprendo la diferencia que existe entre los dos</p>

modos de ver. Lo mismo ocurre con un paisaje, un cuadro o con cualquier otro objeto conocido”.

Mecánica de aplicación:

Debido a que la música es un lenguaje diferente que requiere de preparación específica para ser utilizado, se proponen tres alternativas para sonorizar o musicalizar canciones:

- 1) Buscar entre los y las jóvenes a quienes ya sepan de música y puedan acompañar las canciones colectivas o en pareja.
- 2) Sonorizar las piezas con ruidos emitidos con el propio cuerpo, a manera de rítmica.
- 3) Inventar instrumentos con materiales alternativos o reciclados, para hacer cada quien un ritmo que se vaya incorporando poco a poco, mientras se canta la canción.
- 4) Conseguir una pista de alguna canción específica y cambiarle la letra para cantarla como en karaoke.

El facilitador abrirá un espacio para disertar sobre la importancia de la amistad en la vida juvenil; promoverá después la invención de una letra, ya sea en pareja de amigos (as) o en equipo y luego animará la musicalización o sonorización de la pieza para presentarse en grupo; incluso puede armarse un festival con esta propuesta.



Ejercicio de aplicación 76

TEMA: *El consumo y los medios*

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Promover foros de análisis y de debate a cerca de las prácticas consumistas

PLANO: RELACIONAL

COMPETENCIA:

Comparte vivencias, ligas, revistas, música encaminadas a la reflexión

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Videos musicales alternativos

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Experimentar la realización de videos musicales hechos por alumnos y alumnas con música e imágenes no comerciales y sin estereotipos enfocadas al consumo .

Preparación de la actividad:

Recopilar materiales videográficos de las y los alumnos que hayan sido grabados con cámaras o con teléfonos celulares, cuyo contenido permita analizar elementos de consumo para jóvenes

Material que se requiere:

Grabadoras de música, instrumentos improvisados que encuentren en su entorno y videos o celulares que pudieran tener a su alcance

Ficha técnica

El poder socializador de los medios

Diversos autores han estudiado como influye la televisión en la vida adolescente y se ha encontrado que la música y la televisión son los principales referentes que las y los jóvenes reconocen

Marie Gillespie en Londres 1995* estudió la construcción de la identidad en un barrio popular y el rol que tuvo la televisión fue una hibridación entre las propias raíces culturales y la cultura londinense, ella reconoce que es un proceso complejo y no afirma que los medios homologuen los valores y estilos de vida, pero que se establece una especie de negociación entre lo tradicional y lo nuevo.

Stuart y Du Gay (1996)** consideran que las identidades originales si resultan erosionadas y suplantadas

James Lull (1995) por su parte encuentra que se da el proceso en tres fases:

-transculturalidad

-hibridación

-indigenización, es decir, volver a la identidad original y reconstruir una identidad cultural propia.

Mc Luhan (1970) plantea que los medios dan soporte a la formación de la identidad y los medios más que moldear y crear identidades ofrecen patrones de comportamiento y de relación social, mediante los que transmiten valores.

Yolanda Montero Rivero en su libro: "Televisión, valores y adolescencia nos dice que, de acuerdo con Arnett las y los jóvenes identifican el papel de los medios como:

-*entretenimiento*.- consumiendo cultura popular en sus ratos libres

-*formación de identidad*.-tomando ideales de cómo ser hombre y cómo ser mujer, comportamientos sexuales y aspiraciones vocacionales

-*experimentación de sensaciones*.- sobre todo con una intensa y novedosa estimulación consumiendo películas de acción

-*escapismo*.-superando sentimientos adversos como ansiedad, preocupación e infelicidad

-*identificación con la cultura adolescente*.- ofreciendo a las y los adolescentes la sensación de estar acompañados, de estar cerca de otros iguales que influidos por la globalización incluso adolescentes de otros países, ven los mismos programas, comprenden los mismos simbolismos y escuchan la misma música.

El consumo y la adolescencia

Durante la adolescencia se experimenta con varios papeles, se transita por diversos roles que van imprimiendo características que el individuo decide o no apropiárselas.

Paralela a esta experimentación se manifiestan los patrones de consumo materiales y así como se apropian se van soltando, de manera tal que en la actualidad las ofertas aparecen a gran velocidad y el mercado responde de manera inmediata.

En esta etapa de la vida esa búsqueda de cosas nuevas incluye a los bienes de consumo, que si bien están permeadas por los propios patrones familiares, las y los adolescentes poco a poco van abandonando estos patrones para construir los propios, en la medida que se alcanza mayor autonomía y por supuesto poder adquisitivo.

Sin embargo la autoestima y la identidad son influidas por los aspectos aspiracionales, que la mercadotecnia ha estudiado muy bien y es bien recibida por los consumidores en tanto les proporciona sensaciones de alcanzar, sensaciones de parecer, sensaciones de llegar a ser.

Es ahí donde las y los jóvenes pueden estar atentos y voltear a mirar en su interior, indagar sobre sus auténticas necesidades, identificar las prácticas obsesivas de consumo en todos los aspectos (ropa, comida, tecnología, sustancias.)

Para profundizar en el tema: *“Televisión, valores y adolescencia”* Yolanda Montero Rivero, colección: estudios de televisión Editorial Gedisa 2006.

“No te azotes, no te drogues” .La neta en la recuperación de las drogas. Angela Alatraste Infante. Editorial Patria . Colección autoayuda y codependencia. 2008.

“Los trastornos alimenticios y las relaciones adictivas”. Andrea Weitzner. Cuando amar te destruye. Ed. Pax México.

Mecánica de aplicación:

Relacionarse con las y los demás compañeros de clases para compartir el respectivo video con alguien más, comentando cuales fueron los orígenes, las motivaciones, los desenlaces del material grabado.

Para poder cumplir con el objetivo de esta actividad los videos deberán mostrar alternativas viables para combatir el consumismo, qué entienden por consumismo, cual sería un consumo saludable para la persona misma y como relacionar la búsqueda de la identidad con el consumo..

Al final se comentan con el grupo qué les pareció cómo se sintieron.



Ejercicio de aplicación 78

TEMA: *El consumo y los medios*

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Promover foros de análisis y de debate a cerca de las prácticas consumistas

PLANO: *COLECTIVO*

COMPETENCIA:

Participa en prácticas colectivas orientadas a favorecer el SER, desalentando la inercia por el TENER

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Abajo las marcas, arriba los atuendos originales.

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Demostrar en un desfile la creatividad y originalidad para expresar mi yo auténtico con la participación de toda la comunidad escolar.

Preparación de la actividad:

Las y los facilitadores convocarán con antelación a una muestra de moda y creatividad juvenil entre los educandos. Asimismo, concertarán con las autoridades escolares un espacio en el que pueda llevarse a cabo un foro temático sobre moda y juventud y el desfile de la nueva moda.

Material que se requiere:

Ropa reciclada, tijeras, hilo y aguja y todo tipo de materiales que animen la creatividad.

Ficha técnica

MODA, JÓVENES Y AUTENTICIDAD PERSONAL

Los y las jóvenes de hoy han nacido en un entorno marcado por la sobreexposición a la oferta para el consumo. Las zonas urbanas y sus centros comerciales ocupan un lugar preponderante en el dictado de usos y costumbres juveniles y en dirigirles hacia dónde y cómo pensar, cómo “ser”; quienes presentan dificultades para acceder a este medio o están en el medio rural, se ven excluidos, marginados de las tendencias dominantes de la sociedad consumista, lo cual podría constituir una ventaja, sino fuera porque en el aspecto ideológico hay una aspiración por “tener” aquello que se oferta y no se alcanza a comprar; los productos son desechados para adquirir otros, independientemente de su desgaste material.

Erigidos con una cuidada, moderna y atractiva propuesta arquitectónica, provistos de música, entretenimiento, los centros comerciales ejercen una influencia directa en la transformación del hábitat juvenil. Convertidos en centros de socialización de la juventud, les convierten también en consumidores materiales y simbólicos de lo que ahí se ofrece.

Los jóvenes son objetivo ampliamente codiciado por los consorcios comerciales, ya que ejercen importante influencia en el consumo familiar, además de que las costumbres respecto al consumo que desarrollarán durante el resto de sus vidas, se conforman precisamente en esa etapa. Al mismo tiempo, los y las jóvenes son discriminados en este medio, al no ser considerados sujetos de crédito.

Dos investigadores del impacto que ha tenido el consumismo entre los jóvenes, Margulis y Urresti, opinan respecto a la atracción y presión que se ejerce sobre ellos a través de las marcas y la moda:

“La moda juega un papel fundamental en la definición de los contenidos del mundo juvenil y la distribución social de los recursos que sirven de soporte para la determinación de la condición de juventud, generando distintas formas de ser joven. Debido a que la moda produce la obsolescencia anticipada de los bienes, a partir de erosionar el valor simbólico, de espaldas al desgaste material, impacta sobre el dinamismo de la demanda, con particularidades asociadas a la posesión de recursos en su interior, pero con un claro apetito de adquisición a la par que se exalta la función signo de los consumos de espacios, bienes y servicios”.

Es fuerte la presión que los y las jóvenes tienen que soportar cuando deciden ser ellos mismos y hacen frente valientemente a las exigencias de un medio que busca estandarizarlos a través de la moda, abolir aquellos aspectos que los hacen únicos, irrepetibles, auténticos. La creatividad propia, ejercida con libertad y espontaneidad, es buena aliada cuando se está construyendo la identidad personal. Vestirse con originalidad, respondiendo a las necesidades propias, al bienestar y a la alegría de estar vivo, es un signo de autonomía, es muestra de fortaleza en la toma de decisiones y es fuente de afirmación y confianza individual.

Mecánica de aplicación:

La convocatoria sobre moda y creatividad juvenil comprenderá la confección de ropa a partir de otras prendas recicladas o bien confeccionadas con todo tipo de materiales de reuso, por lo que bien podríamos encontrar una falda de cucharas desechables o un saco de papel, por ejemplo. Entre los requisitos puede estar también el expresar a través de la confección de ropa, el concepto que se tiene de sí mismo. Antes del desfile de esta nueva moda, se realizará un foro en el que los y las jóvenes puedan disertar sobre el papel que juega la moda en sus vidas y la construcción de sus personas.



Ejercicio de aplicación 73

TEMA: *El consumo y los medios*

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Promover foros de análisis y de debate a cerca de las prácticas consumistas

PLANO: *INDIVIDUAL*

COMPETENCIA:

Ejerce su autonomía y su pensamiento crítico.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: *Contrastes fotográficos de mi entorno.*

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Reunir fotografías que muestren contrastes sociales, económicos, políticos y revisando los sentimientos que me generan, comparándolos con la forma en que estos temas son abordados por los medios de comunicación

Preparación de la actividad:

Reunir fotografías anuncios comerciales de revistas, periódicos, de internet, de you tube ,etc y colocarlas en pantalla como colage o como presentación o en una cartulina de colores procurando que muestren situaciones de contraste social de mi entorno social o ecológico

Material que se requiere:

Cartulinas, colores, pegamento o medios electrónicos disponibles, un cuaderno, bolígrafo o lápiz y hojas blancas.

Ficha técnica

EL CONSUMO JUVENIL EN LA SOCIEDAD MEDIÁTICA*

La juventud tiene ahora nuevos modos de lecto-escritura y la tecnología que tiene a su alcance le ha permitido establecer una fuerte relación con la música y las identidades sociales que ha construido.

A diferencia de la juventud de la posguerra en la que se estableció toda una industria del ocio, la diversión y el estilo, en la que predominaba el consumo hedonista y la cultura llamada de los “teenager” en Estados Unidos, las y los jóvenes de ahora han adoptado estilos en los que se pretende desaparecer las desigualdades económicas entre ellos, en realidad estas no desaparecen, pero adoptan posturas simbólicas de lucha contra las estructuras de poder, en un mundo donde no hay autenticidad ni razón sino un simple juego de estilos.

Con ese aspecto desenfadado, libre, vanguardista la juventud se apropia de los textos comerciales y los subvierte, los reinterpreta, sus consumos de bienes no son pasivos, sino prácticas de creatividad simbólica, rearticuladas los productos que consumen a través de los medios llevan un mensaje implícito:

“piensa global, actúa local”

cito a Hall 1990 en donde describe a las identidades juveniles como una gran experiencia diaspórica con sus continuos intercambios y fusiones, con intersecciones heterogéneas, diversas, híbridas que al mismo tiempo permiten la expresión de múltiples subjetividades.

Sin embargo las y los jóvenes en la búsqueda de cierta estabilidad de la identidad se basan en el valor simbólico relacionado con los productos que consumen y que son percibidos a través de los medios

La subcultura de los góticos que se caracterizaba por la creatividad y originalidad de sus atuendos, poco a poco fue neutralizada por la intervención comercial de la industria.

Las subculturas han sido recuperadas e incorporadas al torrente mercantilista, por lo tanto las auténticas subculturas han sido solo una construcción de los medios.

Se puede encontrar ahora que existe una estrecha interdependencia de las subculturas con la comercialización de los productos, lo que ha llevado a las juventudes de Latinoamérica a transitar entre la expansión del consumo simbólico y la restricción en el consumo material dadas las actuales condiciones del poder adquisitivo

La gran creatividad cultural ha generado identidades colectivas con rituales y prácticas de consumo que cambian con cierta libertad y rapidez de un estilo a otro.

La juventud actual goza de mas escolaridad y mayor fluidez en la convergencia digital y un uso más familiarizado con la comunicación interactiva a distancia. El teléfono celular es el instrumento encargado de establecer, cultivar y mantener

las relaciones sociales, es también otra forma de crear confianza y reciprocidad, de autoexpresión, una forma de proyección de la identidad y símbolo de status.

La CEPAL 2004 encontró que están más socializados en nuevos valores y destrezas pero más excluidos en los canales para traducirlos en vidas con mayor autonomía y oportunidades para realizar sus propios proyectos, lo que acrecienta la crisis de expectativas de los jóvenes en la actualidad.

* algunos fragmentos del artículo de la Revista Comunicación, Medios y Consumo “*El consumo juvenil en la Sociedad Mediática*” Germán Muñoz González. Universidad de Bogotá. Vol. 5 N12 pp 57-75. marzo 2008

Mecánica de aplicación:

Esta actividad brinda la oportunidad de dedicarle tiempo, analizar y reflexionar a cerca de los sentimientos y emociones que hay en cada participante con las ilustraciones o fotografías que haya elegido, se pueden agrupar o colocar en la forma que cada quien elija.

Los bienes de consumo que aparezcan en las fotografías también serán susceptibles de analizarse, sobre todo respondiendo a la pregunta ¿realmente lo necesito? O ¿realmente me encantaría?

Es opcional el análisis de cómo se presentan y como se pueden interpretar ciertos acontecimientos en algunos medios de comunicación.

En las hojas blancas o en el cuaderno o en la computadora se escribirán esos textos que explican o analizan los sentimientos y emociones generados en cada participante.

Cuando todos hayan terminado podrán compartirlo con los demás y se hará una reflexión final de cómo el entorno nos influye, nos motiva, nos afecta en el proceso de conocerse a sí mismo y a sí misma.



Ejercicio de aplicación 70

TEMA: *La diversión y el tiempo libre*

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Incrementar las oportunidades de prácticas lúdicas que favorezcan el aprendizaje significativo y divertido desalentando el tedio, el ocio y el consumo de sustancias adictivas

PLANO: *INDIVIDUAL*

COMPETENCIA:

COMPETENCIA

Atiende sus necesidades afectivas y situaciones de tristeza extrema.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Cuando la autoestima se enferma”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Habilitar a las y los jóvenes para detectar, en el uso de su tiempo libre, señales de alarma relacionadas con los niveles de aprecio por su persona que puedan inducirlos a situaciones de riesgo como el consumo de sustancias adictivas

Preparación de la actividad:

El facilitador tendrá que informarse acerca del tiempo libre y los jóvenes e incluso formular algunas alternativas que pueda sugerir a los educandos que no encuentren suficientes ideas para recuperar el tiempo en función de sí mismo, de la construcción de su persona sobre la base de lo que quieren llegar hacer a mediano plazo, en un año. Los materiales deberán ser también adquiridos con antelación.

Material que se requiere:

Hojas blancas o cartulina, tijeras y plumones de colores.

Ficha técnica

LA EDUCACIÓN EN EL TIEMPO LIBRE COMO COMPLEMENTO FORMATIVO Y COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR NUESTRO ESTADO EMOCIONAL

Contar con espacios para la diversión y el disfrute del tiempo libre, es fundamental cuando queremos mantener un equilibrio en los hábitos de vida saludable entre los y las jóvenes. Educar en el tiempo libre no es sobreeducación, ni una actividad prescindible por ser informal, es una potente herramienta de trabajo complementario a la educación formal que puede favorecer un acceso a la vida social y laboral en términos más saludables. Incluso sus planes de trabajo podrían estar orientados al éxito educativo como objetivo primordial, si así lo deseáramos.

Entre los temas que pueden ser abordados en un programa de educación en el tiempo libre, están: la igualdad de oportunidades, la equidad de género, el aprovechamiento de la tecnología, la exploración de las capacidades propias a través del desarrollo de la creatividad. Este último es de vital importancia porque es altamente atractivo para los educandos, de hecho es un medio natural que escogen los chicos para expresarse, relacionarse entre sí, por lo que allegarles oportunidades, espacios y recursos para optimizarlo sería de gran valía en su formación, en la construcción de confianza, en la autoafirmación.

Otro aspecto a tratar en la educación para el tiempo libre son los procesos participativos, que además de ser modelo de integración debe ser objetivo en sí mismo, una constante metodológica para propiciar que los y las jóvenes se apropien de las herramientas que les dan voz, les permiten incidir en las decisiones que sobre ellos se toman en la escuela.

Se entiende por tiempo libre todo aquel tiempo en el que no estamos realizando las tareas obligatorias que implica la cotidianidad: estudiar, trabajar, comer, dormir, etc. Pero también está el concepto del ocio, que puede responder al espacio que ocupamos dentro de nuestro tiempo libre con un objetivo enriquecedor, que nos permite desarrollar aspectos de nuestra persona que en otros momentos no atendemos.

Otra concepción del ocio sería la que se refiere al tiempo que dejamos pasar carente de significado, que hace a los y las jóvenes presa fácil de afanes mercantilistas, o del consumo exacerbado en diversos sentidos, sean sustancias adictivas, programas televisivos, Internet, etc.

Para el psicoanalista Erich Fromm una persona rica es aquella que tiene mucho tiempo libre para dedicarlo a lo que desee, pero cuando nuestra autoestima está enferma, estaremos en mayor riesgo de perder nuestro tiempo libre, de dejarlo pasar sin sentido o utilizarlo en contra de nuestra propia persona. Una persona es más susceptible de perder el sentido de su vida cuando los niveles de aprecio por su persona han bajado, cuando ha perdido la noción de ser competente para enfrentarse a los problemas de la vida; su autoestima está enferma si se siente poco estimable, se aísla o declina sus necesidades, deseos o propósitos en función de sentirse aceptada por el grupo.

Un indicador de cómo nos encontramos emocionalmente puede ser la forma en que estamos viviendo nuestro tiempo libre, por lo que es necesario detenernos a reflexionar al respecto.

Mecánica de aplicación:

El facilitador abrirá un espacio de discusión sobre el tiempo libre y la forma en que hacemos uso de él. Posteriormente se pedirá a los y las jóvenes que dibujen una pirámide en la que con palabras expresen en qué ocupan la mayor parte de su tiempo libre, concientizando y calculando el número de horas que nos hemos ocupado en ello, durante un año de nuestra vida; después la segunda instancia, la tercera, etc. En otra hoja se dibujarán imágenes que realizaremos pensando en lo que podríamos hacer en ese tiempo libre para alcanzar un objetivo importante para nuestra persona durante ese año. La idea es reflexionar acerca de la forma en que podemos restarle horas a las actividades que pueden estar robándonos la “vida auténtica” y ponderar el tiempo que realmente queremos dedicar a esas actividades, sin que la vida nos pase inadvertida.

Pegar cada imagen al espacio de la pirámide que corresponde y agregar una cifra porcentual a cada palabra e imagen. Por ejemplo, podríamos restarle un 30% de tiempo a ver televisión y aumentarle el porcentaje a escuchar música o leer temas de nuestro interés. Se trata de que el esquema quede suficientemente colorido, con letras y formas atractivas, como para que podamos dejarlo pegado en nuestro cuarto como decoración, o llevarlo en alguno de nuestros cuadernos o mochila.



Ejercicio de aplicación 68

TEMA: MI TRABAJO

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Identificar las áreas de desarrollo que brinda el ámbito laboral

PLANO: COLECTIVO

COMPETENCIA:

Desarrolla innovaciones y propone soluciones
A partir de métodos establecidos

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: "Encuentro de profesiones"

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Dialogar con profesionistas reales a cerca de sus condiciones de vida, desarrollo personal, sentimientos de propia valía, formación y crecimiento familiar y social

Preparación de la actividad:

Los facilitadores fungirán como enlace para que los jefes de grupo recaben información entre el alumnado; también apoyarán en el trabajo de concertación con autoridades. Asimismo, deberán apoyar que en todo momento sean los propios chicos y chicas quienes organicen el encuentro con los profesionistas de su interés.

Habrán que conseguir asimismo un espacio propicio para el encuentro entre estudiantes y profesionistas.

Material que se requiere:

Ninguno

Ficha técnica

DISTINGUIR LO QUE QUEREMOS PARA MOVERNOS EN ESE SENTIDO

La sociedad demanda hoy día que los y las jóvenes sean capaces de entender las causas de los acontecimientos que viven, las consecuencias de sus actos, escoger sus amistades, protegerse en sus relaciones amorosas, decidir qué estudiar y cómo proyectar sus vidas.

La escuela, no obstante, se ha quedado atrás en la respuesta a esas necesidades juveniles, así que hay que empezar por explicar a los educandos la importancia de contar con objetivos claros cuando hacemos algo, cuando salimos a la calle, cuando trabajamos, cuando nos relacionamos con amigos, para finalmente aclarar qué es lo que queremos conseguir en la vida.

Manuel Segura Morales, en su propuesta de entrenamiento del pensamiento estratégico, habla del pensamiento medios-fin que nos permite dilucidar lo que debemos hacer para alcanzar lo que queremos.

Insiste en que los objetivos claros son necesarios para movernos, para actuar, lo que se conoce como “saber a dónde vamos”, “tener un norte”, “saber lo que queremos”, que necesariamente implica trazarnos metas. Para él, los objetitos que nos trazamos están estrechamente relacionados con los valores que poseemos por que “cuando una cosa vale para nosotros, se convierte en objetivo: es decir, si algo vale de verdad para mí, deseo conseguirlo”, como pasa con la salud, el reconocimiento, el éxito. “Nadie lucha por conseguir lo que no vale para él”.

Para ejemplificar la habilidad cognitiva de saber aclarar y concretar lo que uno quiere, sus objetivos, su fin, el autor ejemplifica: “ Cuando uno quiere viajar, lo primero que hay que determinar es a dónde se quiere ir. Si uno fuera a una agencia de viajes y le dijera a la señorita: -Déme un boleto de avión-, ella preguntaría en seguida: -¿Para dónde?- Y si esa persona respondiera: -Usted déme el boleto de avión, que ya pensaré yo más tarde a dónde quiero ir-, la empleada de la agencia se moriría de risa. Lo primero, en los viajes y en la vida, es saber a dónde vamos y luego planificaremos ese viaje o esa vida.”

Mecánica de aplicación:

Se convocará a los y las jóvenes jefes de grupo para que en cada salón se sondee entre los alumnos qué profesiones son las que les causan mayor interés porque consideren que tienen que ver con apoyarles en su tarea de ser ellos mismos, mismas. Los jefes de grupo harán una lista y se decidirá a qué profesionistas invitar para que los y las jóvenes les hagan entrevistas en vivo. De manera complementaria pueden organizarse visitas a centros de trabajo en los que se pongan en práctica esas profesiones.



Ejercicio de aplicación 67

TEMA: MI TRABAJO

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Identificar las áreas de desarrollo que brinda el ámbito laboral

PLANO: RELACIONAL

COMPETENCIA:

Desarrolla su creatividad como fuente de seguridad personal e innovación en el trabajo

Se ejercita en nuevas formas de relación con las y los demás

Enfrenta su miedo a equivocarse

Concibe el error como una forma de aprendizaje

Pone en práctica el consumo saludable

Hace un uso juicioso del salario

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: " *Ideas creativas para sobrevivir en el trabajo* "

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Adquirir habilidades para desarrollarse en el trabajo con seguridad y creatividad.

Preparación de la actividad:

El facilitador preparará una introducción al tema abordando aspectos relacionales en el ámbito laboral; asimismo conseguirá y mostrará algunos ejemplos de señalizaciones que emiten mensajes a través de dibujos.

Material que se requiere:

Cartulinas blancas, plumones gruesos de colores, tijeras.

Ficha técnica

PRODUCIR RESPUESTAS ORIGINALES EN EL ÁMBITO LABORAL

Cuando estamos conscientes del valor que tienen nuestras aportaciones, aun cuando nos falte experiencia o no seamos expertos en la materia, actuaremos con mayor autenticidad y seguridad personal. La creatividad tiene la cualidad de permitir que el individuo constate los recursos que posee e investigue aquellas cualidades que lo hace único, diferente a los demás.

En investigaciones realizadas sobre diversos autores acerca de los rasgos que distinguen a la personalidad creadora, figuran:

Kneller, quien destaca como distintivos de la personalidad creadora: la inteligencia superior a la media, apertura a la percepción, flexibilidad, fluidez mental, capacidad de elaboración, originalidad, espontaneidad, autoconfianza, persistencia y dedicación, agilidad para realizar asociaciones, capacidad de imaginación, capacidad de juicio, receptividad respecto a los estímulos del medio, espíritu de investigación y curiosidad.

Otro autor, Taylor, destaca en este sentido: la curiosidad intelectual, habilidad para reestructurar ideas, ideas nuevas, independencia del pensamiento, aceptación de sí mismo, espíritu de humor, ingeniosidad, capacidad de imaginación.

Para Guilford, la creatividad se refiere al conjunto de aptitudes relacionadas con la fluidez, la flexibilidad, la sensibilidad ante los problemas, el pensamiento divergente y la capacidad de redefinición, de análisis y de síntesis de las informaciones.

Este último autor insiste en el pensamiento divergente, por ser el que posibilita la tendencia a lo creativo y a la búsqueda de todas las soluciones posibles, ya que está en condiciones de producir respuestas originales.

En la última década, el tema de la creatividad ha llamado la atención de especialistas en diversas áreas del conocimiento y de manera especial en el campo de la productividad, siendo altamente cotizados los individuos seguros del potencial creativo que poseen. Desarrollar entonces la creatividad de los y las jóvenes es una necesidad para preparar su inserción al medio laboral..

También para el psicopedagogo español Oscar Miguel Dadamia, el desarrollo del pensamiento divergente es uno de los puntos más sobresalientes a abordar en el campo de la creatividad humana.

Asegura que el pensamiento divergente, a diferencia del pensamiento convergente que se circunscribe a soluciones previsibles y estáticas, "hace referencia a la capacidad mental que todos poseemos en mayor o menor medida, en virtud del cual estamos en condiciones de poder adoptar puntos de vista distintos, partir de

supuestos diversos a los habituales, renunciando a posiciones rígidas y previamente establecidas., poder salir desde premisas particulares y personales, es decir, poder concluir en una producción divergente donde lo importante es la personalización del dato, la innovación, la síntesis, la originalidad, elaborar las situaciones de forma fluida y flexible.”

Y es en el cultivo de este tipo de pensamiento, en el que según Dadamia radica el motor de una educación para el cambio, si queremos educar a las nuevas generaciones para la vida en lugar de atiborrarlos de conocimientos que inevitablemente pasarán al olvido por carecer de sentido en la resolución de sus problemas existenciales, de relación con el medio y para su desarrollo como individuos.

Mecánica de aplicación:

Los participantes se dividirán en equipos de 5 personas. Diseñarán sobre sus experiencias laborales, respondiendo a estas interrogantes:

¿He tenido experiencias laborales?

¿Han sido satisfactorias o frustrantes?

¿Cómo percibí el medio laboral?

¿Cómo me relacioné con los compañeros de trabajo?

Las primeras 4 preguntas se contestarán de manera individual y posteriormente se compartirán con el equipo. Después se trabajará en colectivo sobre esta interrogante:

¿Qué soluciones creativas daría a los problemas que enfrenté, poniendo en práctica el llamado pensamiento divergente?

Finalmente se sintetizará cada idea en un dibujo, como si fueran señalizaciones de tránsito. La idea es lograr expresar un gran mensaje en una breve imagen contundente.



Ejercicio de aplicación 66

TEMA: MI TRABAJO

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Identificar las áreas de desarrollo que brinda el ámbito laboral

PLANO: INDIVIDUAL

COMPETENCIA:

Contribuye al desarrollo sustentable de una manera crítica con acciones responsables.

Aprovecha su propia experiencia

Hace un manejo adecuado de los sentimientos contrarios

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Jefe por un día”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Recrear una situación laboral poniendo en práctica la empatía, y la educación de las emociones

Preparación de la actividad:

El facilitador pedirá a los y las jóvenes que traiga cada quien una camisa vieja, un gancho y que vengan vestidos con pantalón o falda. Asimismo, se conseguirán cajas de cartón grandes y otros materiales, para que puedan ser utilizadas en la confección de personajes con los que se hará una representación teatral.

Material que se requiere:

Cada participante deberá conseguir una camisa o blusa, un gancho para colgar ropa, cartón. En forma colectiva puede conseguirse pegamento blanco, cutter y pinturas vinílicas de colores básicos y brochas o pinceles. En caso de no tener presupuesto para pinturas, conseguir gises de colores que remojados en agua con un poco de azúcar, pintan muy bien el cartón, sin necesidad de utilizar brochas o pinceles.

Ficha técnica

EL DESARROLLO DE LA EMPATÍA ENTRE LOS Y LAS JÓVENES, COMO VÍA PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES EN EL ÁMBITO LABORAL.

En su estudio sobre elementos de la psicología social, L. Mann, profesor de la Universidad de Harvard, sostiene en su capítulo sobre la cooperación y la competencia, que el trabajo en equipo y la cooperación en la sociedad humana implica un colaborar juntos en forma deliberada y planeada para promover el bienestar del grupo y de sus miembros.

“La interacción entre dos a más personas, aun en la situación social más simple, requiere de una colaboración de los participantes en vistas a promover la satisfacción de sus mutuos objetivos”.

Hay entonces un tácito acuerdo, aunque las personas no se conozcan, en esperar el turno para hablar en una conversación; ajustar la velocidad de movimiento al intentar cruzar una puerta giratoria; esperar pacientes a que sea atendida la primera persona en una fila o cola. De no ser así, se daría por terminada cualquiera de esas situaciones con resultados desastrosos, sin alcanzar a obtener el servicio esperado.

Se esperaría entonces que en las situaciones en que requieren cooperación para la satisfacción conjunta de los objetivos, la gente se comporte de un modo que promueva la armonía y reduzca las fricciones, refiere el autor.

La realidad nos muestra que no es así, pero mucho más allá de esperar turno en una conversación, está el desarrollo de una solidaridad sincera y el sentimiento de empatía frente a las necesidades del otro.

Las actitudes, según el propio Mann, representan un determinante de primera importancia de la orientación del individuo con respecto a sus medios social y físico. “Una actitud implica que hay una motivación despierta y una acción movilizada para acercarse o para evitar el objeto”. Y cita a varios autores:

Para Rosnow y Robinson, el término actitud “denota la organización de los sentimientos, de las creencias y de las predisposiciones de un individuo para comportarse de un modo dado”

Para Krech, Crutchfield y Ballachey, las actitudes sociales tienen un significado adaptativo, puesto que representan un eslabón psicológico fundamental entre las capacidades de percibir, de sentir y de emprender de una persona, al mismo tiempo que ordenan y dan significado a su experiencia continua en un medio social complejo.

Para educar las actitudes entre los y las jóvenes, habremos de transitar al menos en el terreno cognitivo y el emotivo. Con un enfoque sociológico, Manuel Segura Morales habla de desarrollar habilidades cognitivas en diversos terrenos y uno de ellos es precisamente en el terreno de la empatía. Lo llama el pensamiento de perspectiva, y

tiene que ver con saberse poner en el pellejo de otro, ver las cosas con los ojos (con la perspectiva) del otro, comprender lo que el otro piensa y lo que el otro siente.

Sostiene también que el pensamiento de perspectiva está más desarrollado en las mujeres que en los hombres de acuerdo a estudios criminalísticos, en un 88% en las mujeres, frente a un 12 % en los hombres y al parecer no tiene que ver con razones biológicas, hormonales, sino que responde a los roles sociales que ejecutan las mujeres, a quienes se les da más responsabilidad sobre otras personas.

La empatía es entonces una competencia social que puede ayudarnos a entender la situación que vive cada uno de nuestros compañeros de trabajo y ser más tolerantes y sensibles a su situación o necesidades, sin sacrificar nuestro propio bienestar o desarrollo.

Cuando nos insertamos al ámbito laboral tenemos que interactuar con personas desconocidas, a las que no elegimos como amigas y con quienes tendremos que sumar esfuerzos, llegar a acuerdos. Ejercitarnos en el juego de “ponernos en el lugar del otro” y ser un día el jefe o la persona de intendencia, o la secretaria, nos ayudará a tener una comprensión más certera de las realidades que nos toca vivir.

Mecánica de aplicación:

Cada participante elaborará un torso de cartón (cara, cuello, tronco y brazos), lo vestirá con la camisa o blusa; para darle forma humana colocará el gancho de ropa detrás de la cabeza de cartón y debajo de la ropa. Después cada quien introduce la tela de la camisa del muñeco en su pantalón o falda, de manera que parezca que nuestras piernas son las del muñeco que creamos. Con una mano sostenemos el muñeco y la otra se mueve de acuerdo a nuestros propios movimientos y parecerá que existen dos personajes y no uno. Se elaborará un breve diálogo en el que se ilustren las dificultades que viviríamos si fuéramos jefes en el trabajo, aunque fuera por un día. La idea es practicar la empatía con las personas que ejercen la autoridad en el trabajo, centrándonos en nuestras propias responsabilidades también.



Ejercicio de aplicación 65

TEMA: MI FUTURO

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Fortalecer la capacidad para tomar decisiones que conllevan a la elección de áreas afines a su orientación vocacional

PLANO: COLECTIVO

COMPETENCIA:

Previene situaciones de riesgo social.

Ejercita el aprendizaje cooperativo con las y los demás, preparando su participación en prácticas vocacionales

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “La bola gigante”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Propiciar el sentido de la colaboración y el trabajo en equipo al mover la bola sobre un lienzo gigante, se requiere coordinación y precisión colectiva.

Preparación de la actividad:

Coser tres tiras de tela de 2 por 6 metros para formar un cuadrado de 6m.X6m. y colocar en medio una pelota grande que rodará por el lienzo.

Material que se requiere:

Telas de colores o con parches o con diseños, estampados o dibujos elaboradas por las y los distintos miembros de la comunidad escolar que quieran participar en la actividad y dos pelotas muy grandes (una para cada equipo)

Ficha técnica

La escuela es quizá uno de los pocos sitios en donde se puede detener el tiempo para reflexionar, para comprender con calma, para generar todo tipo de actividades que permitan apropiarse del conocimiento sin preocuparse realmente del tiempo que sea necesario.

Contrario a este proceso hay quienes pretenden acelerar las cosas, hacer creer que todo debe hacerse aprisa porque no alcanza el tiempo para terminar los programas de español o de matemáticas, que las y los educandos **si pudieran**, deberían devorar los libros, engullirlos, sin importar la masticación y mucho menos la digestión de los textos o de las búsquedas por internet.

Los trabajos en “*equipo*”, pocas veces logran esa integración del aprendizaje en el que se comparten reflexiones y opiniones de lo que se está revisando y tratando de comprender.

Por el contrario, las y los jóvenes se concretan a repartir por el chat lo que a cada quien le tocará exponer, en el mejor de los casos. Y no porque esté mal, sino porque es indispensable practicar ejercicios de cooperación en el aula misma, entrenarse para practicar la paciencia, tolerancia, inclusión, la alternancia del habla y escucha, el discurso coherente y congruente con lo que se aprende.

Las y los docentes no enseñan a pensar a las y los alumnos, porque eso no se enseña, en cambio si se pueden propiciar espacios para la elaboración de conocimientos útiles, significativos, congruentes con el diario vivir.

Es un enorme reto romper con lo que causa seguridad, la simple repetición, la extensión del conocimiento (citando a Paulo Freyre)

Incluso las estructuras mentales se modifican al esforzarse para desarrollar el pensamiento divergente, la búsqueda incesante de los significados del conocimiento.

El ser gentil, considerado, paciente e incluyente, al final se traduce en agradables sensaciones y en apropiaciones más orgánicas, vivenciales y constructivas en el camino de aprender a aprender.

El aprendizaje cooperativo propicia esa sensación de ganar-ganar con la colectividad
Y para lograrlo se pueden integrar diversos ejercicios de este tipo con constancia, lo que contribuye a que las clases no sean tan aburridas o adormecedoras para las y los educandos

Mecánica de aplicación:

Se pueden formar dos equipos de participantes, cada uno tendrá un lienzo de 6x6 metros de tela o plástico y una gran pelota, se trata de lanzar la pelota al lienzo del otro equipo y viceversa.

Si no fuera posible formar los dos equipos, se hará con uno solo y se lanzará la pelota hacia arriba y entre todos deberán tomar decisiones para que la pelota no caiga al suelo, se requiere comunicación, actitud cooperativa, precisión y rapidez de movimientos conjuntos.

Es interesante practicarlo sin nombrar jefes de equipos, pueden participar adultos, siempre y cuando no quieran tomar actitudes de dominio sobre los demás.

Para aumentar el grado de dificultad del ejercicio cada equipo puede hacer preguntas al otro equipo para que las conteste y viceversa, en este caso será necesario elaborar las preguntas previamente y se pueden incluir temas de historia, de grupos musicales, incluso canciones que reflejen temas de

interés sin que sean competitivos, pero si divertidos y saludables, tomando en cuenta aspectos éticos y/ formativos.

Se trata de un ejercicio cooperativo y la reflexión final permitirá analizar como se sintieron cada uno y cada una de las participantes, que todos y todas tengan la oportunidad de ser escuchados y escuchadas y nuevamente destacar que no hay ganadores ni perdedores, que el resultado es producto de acciones conjuntas, precisas y coordinadas entre todas y todos.

Si consideran que los resultados no son satisfactorios, pueden realizarlo en repetidas ocasiones para mejorar la interrelación de las y los participantes, lo que mejorará la autoestima, la sensación de logro y de cooperativismo.



Ejercicio de aplicación 63

TEMA: MI FUTURO

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Fortalecer la capacidad para tomar decisiones que conllevan a la elección de áreas afines a su orientación vocacional

PLANO: INDIVIDUAL

COMPETENCIA:

Se supera

Sabe esperar y tiene claras sus necesidades

Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida

Orienta sus acciones a la persona que quiere llegar a ser

Se modela a si mismo o a si misma en forma original y creativa

Ejerce sus posibilidades de autotransformación

Objetivo:

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: " Cápsula futurista "

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 60 minutos

Propósito:

En un relato futurista se recrean elementos del presente aplicados a la vida que quiero lograr

Preparación de la actividad:

Es deseable contar con un sitio tranquilo y cómodo, quizá con estímulos de aromas agradables, música de fondo si así lo prefieren. El facilitador o facilitadora pueden inducir la actividad con una historia a cerca de que alguien les regala una bola de cristal para mirar el futuro,

Material que se requiere:**Ficha técnica**

Alvin Toffler dijo. “Toda educación surge de una imagen del futuro. Si la imagen de futuro que sostiene una educación es muy vaga, su sistema educativo decepcionará a su juventud.

Como educadores y educadoras nos preocupamos por que las y los educandos cuenten con un acervo que les permita ir desarrollando sus potencialidades, habilidades, actitudes y valores.

Con estos elementos serán capaces de elegir y dependerán de las elecciones responsables que tomen para concretar una vida satisfactoria, productiva y creativa tanto en el aspecto emocional como en el laboral.

Quisiéramos anticiparnos al futuro para saber si lo que aprenden les servirá para construir y resolver problemas, sin embargo enfrentamos diversos grados de incertidumbre...

Las actividades aquí propuestas les permitirán incentivar a las y los educandos para generar cambios y los resultados aumentarán la confianza en sí mismas y en sí mismos

Los ejercicios para visualizar las metas que les gustaría conseguir, a dónde quieren llegar, incluso llevar a cabo “pequeñas metas” que los acerquen hacia sí mismos o sí mismas de manera que puedan “darse cuenta” de lo que van alcanzando poco a poco y desarrollar la capacidad de pedir explícitamente lo que desean son los elementos básicos para:

Reflexionar acerca del futuro

Responsabilizarse de la consecución de sus objetivos y

Aprender a tomar decisiones a partir de las oportunidades que se van presentando

Es importante mencionarles que:

Cuentan con diversos recursos y cualidades personales

Ya han aprendido habilidades y aprenderán otras más

Reconocer sus rasgos menos positivos, algunos modificables y otros no

Al modificar sus propios comportamientos alcanzan metas acorto y a mediano plazo y esto mismo les va labrando un futuro

Para centrarse en el tema pudieran responder a las siguiente preguntas:

¿Cuál meta precisa y concreta quiero alcanzar?

¿Qué debo hacer para alcanzarla?

La resolución de DILEMAS JUVENILES puede proponerse para los casos que aún no tienen ideas personales muy claras

Antonio ha tenido problemas para obtener buenas calificaciones últimamente, sin embargo le gustaría aprobar todas sus materias, el tiempo que dedica a estudiar

parece insuficiente y cuando trata de leer pronto se cansa, se aburre y hasta se queda dormido.

Una reflexión grupal podría ir en el sentido de responder a la pregunta de que si Antonio está consiguiendo lo que quiere.

Otra reflexión discutida en grupo o analizada en conjunto podría ser: ¿qué está haciendo Antonio para solucionar la situación?

Con ayuda de la facilitadora o el facilitador se analizan las alternativas de solución y se recaban las que el grupo pudiera considerar las más viables, factibles y adecuadas.

Lectura recomendada: "Potenciación de la autoestima en la escuela". María Jesús Cava y Gonzalo Musitu. Módulo IV. Ed. Paidós 2000.

Mecánica de aplicación:

Cada quien hará su relato por escrito echando a volar la imaginación de cómo se visualizan en 20, luego 10 y por último en 5 años

Los dilemas juveniles se analizarán en conjunto

La actividad puede tener modalidad individual o grupal y hacer repeticiones a lo largo del año lectivo para afianzar y ampliar conceptos, así como aclararse o comparar avances en las respuestas



Ejercicio de aplicación 64

TEMA: MI FUTURO

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Fortalecer la capacidad para tomar decisiones que conllevan a la elección de áreas afines a su orientación vocacional

PLANO: RELACIONAL

COMPETENCIA:

COMPETENCIAS.

Se ejercita en nuevas formas de relación con las y los demás.

Experimenta de manera progresiva una mayor confianza de si y de las y los demás.

Participa activamente con redes de apoyo sociales para beneficio personal y comunitario

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: *“Astronautas en la cuarta dimensión”.*

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Con una dramatización se internan en lo que serían las telecomunicaciones espaciales descubriendo nuevas formas de relacionarse.

Preparación de la actividad:

Con plástico cristal las alumnas y los alumnos diseñarán cápsulas con las que puedan cubrirse por encima dos o tres participantes y puedan deambular en el aula emitiendo diversos mensajes.

Material que se requiere:

5 a 7 metros de plástico cristal por equipo, pinturas vinílicas de colores , plumones indelebles, papeles metálicos, platos , vasos de cartón o de unigel, limpiapiipas, etc. Incluso envases de pet reciclables,

cutter , tijeras, pegamento, silicón, cortador de unicel, materiales diversos y objetos del entorno, patines, patinetas, carritos deslizables

Ficha técnica

Según Cropley (2001) “lo que se requiere es que las y los estudiantes conserven o desarrollen la capacidad para construir estructuras desplegando novedad, mientras siguen siendo capaces de funcionar en el mundo circundante.

La era de la creatividad exige que las personas utilicen sus conocimientos de formas cada vez más novedosas y la educación creativa transforma a la persona no solo en su forma de relacionarse con el entorno sino también en su encuentro consigo mismo o consigo misma

La facilitadora y el facilitador comprometidos con la creatividad, lo van adoptando como su propia forma de vida, ya que representa un enorme disfrute, satisfacción y autorrealización

El “saber crear” implica otros cuatro saberes:

saber aprender,

saber ser,

saber hacer

y saber convivir

Las dimensiones de la creatividad de acuerdo con el enfoque sistémico son:

La persona (los aspectos internos del facilitador, como los afectivos y cognitivos)

El proceso (diseño de estrategias, a lo que Lilian Dabdoub le llama el aprendizaje generador)

El producto (estrategias de enseñanza creativa utilizando conexiones inusuales)

El contexto(el entorno en el que se desarrolla la creatividad, los factores externos, el clima)

El conocer y comprender estas dimensiones favorece la expresión creativa y la generación de ideas y una vez que se desencadenan se promueven el aprendizaje relevante y generador

Lilian Dabdoub muestra en su libro un análisis sobre el *aprendizaje acumulativo y el aprendizaje generador:*

A:ACUMULATIVO*Uniformidad de respuestas**Juicios estereotipados**Escasa iniciativa**Motivación tibia***A. GENERADOR:***Diferentes ideas**Distintas maneras de hacer**Multitud de intereses y necesidades**Entusiasmo por las actividades***Mecánica de aplicación:**

Los astronautas en la cuarta dimensión dentro o fuera de sus cápsulas empezarán a girar en el patio o en el aula emitiendo diversos mensajes para salvar a la tierra, al interior de cada cápsula se pondrán de acuerdo con sus compañeras y compañeros de que forma emitirán los mensajes (música, palabras, objetos, mímica, lenguaje de sordomudos, braille, etc.) de lo que se les ocurra que sea original, no estereotipado

Las y los docentes pueden aprovechar esta actividad para elaborar con las y los alumnos diversos contenidos ecológicos, quizá de cómo se observaría la tierra desde el espacio, aspectos químicos, de biología, de geografía, de física, de matemáticas, en fin también el o la facilitadora pueden echar a volar su imaginación.

La reflexión final puede girar entorno a la clasificación de los mensajes factibles, los mensajes originales, los cómicos, divertidos, catastróficos, de amor, de esperanza y fomentando la inclusión, el respeto, las prácticas saludables de análisis y convivencia, desalentando las prácticas competitivas.



Ejercicio de aplicación 59

TEMA: MI ESCUELA

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Identificar a la escuela como generadora de ambientes estructurados favorecedores del crecimiento y la formación humana incluyendo a las personas con necesidades especiales de aprendizaje

PLANO: COLECTIVO

COMPETENCIA:

Practica el aprendizaje cooperativo en el aula.

Participa en la estructuración grupal de límites y reglas.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “*Andar al unísono*”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 40 minutos

Propósito:

Promover la sincronía, comunicación y cooperación a través de juegos de creación musical colectiva.

Preparación de la actividad:

Con algunos días de anticipación se pueden ir llevando a la escuela diversos instrumentos de acuerdo a las capacidades de ejecución que tengan las y los participantes.

Como temas inspiradores pueden utilizarse noticias conmovedoras, dilemas juveniles o temas de interés de alguna materia en donde se involucren sentimientos o situaciones de interés para la juventud, cuidando que sea una expresión genuina y en la medida de lo posible original, si no se logra al primer intento podrá seguir intentándose

Material que se requiere:

Instrumentos musicales, patio o salón de clases.

Ficha técnica

Los físicos David Bohm y David Peat investigan sobre la creatividad en la ciencia y sostienen que los paradigmas incluyen no sólo sistemas de teorías, principios y doctrinas, sino también lo que ellos llaman la “estructura tácita de las ideas”, que se transmite de generación en generación de científicos y que constituye la base del aprendizaje

Las personas son creativas cuando dan algo de sí mismas, cuando son capaces de ensamblar y completar los estímulos y sensaciones que reciben del mundo y expresar esa reelaboración ya sea mediante palabras, el cuerpo, la música, cocinando, relacionándose con los demás, entre otras muchas posibilidades.

La actitud creativa impulsa la capacidad para asumir riesgos, buscar respuestas, vencer miedos, romper con hábitos de pensamiento, contactar el sentimiento y hace posible el que los seres humanos puedan configurarse a sí mismos partiendo del movimiento que les es propio.

Para poder adquirir una conciencia sobre lo que somos es menester confrontar esa “autoimagen”, la cual solemos concebir de manera equivocada como una realidad nacida con la persona, siendo ésta producto de la relación del individuo con los demás y con la sociedad en general.

El uso de los diferentes lenguajes artísticos permite explorar y divertirse sin ser demasiado explícito o preciso el resultado.

Esto es importante porque las y los participantes pueden experimentar toda la gama de sentimientos que conocemos y compartirlos con el resto de la comunidad escolar.

La clasificación que se sugiere a cerca de la familia de sentimientos se enumera a continuación de .

Las principales familias de emociones según Goleman son:

- Alegría y tristeza
- Esperanza, optimismo y pesimismo.
- Miedo y vergüenza.
- Deseo.
- Envidia y celos.
- Ira y rencor.
- Orgullo.
- Enamoramiento.
- Amor.

Exploración creativa de las familias de emociones

Partir del reconocimiento de emociones y sentimientos y allegarse una metodología que ofrezca posibilidades prácticas para mejorar su expresión y desarrollo, incluso vislumbrar caminos para una educación de las emociones, es una forma de acompañar la vivencia emocional plena y el enriquecimiento de relaciones interpersonales de los y las jóvenes.

Un ejemplo para favorecer el análisis de las emociones en el aula:

Aclarar las emociones como conceptos. **Consiste en definir y aclarar en colectivo qué es cada uno de los sentimientos, incluyendo definiciones científicas que se ponen a discusión**

- que se ponen a discusión del grupo.
- **Identificar los sentimientos contrarios**, por ejemplo: **esperanza-desesperación**.
- **Buscar en la propia experiencia**. Se trata de encontrar en las propias vivencias los momentos en que se han experimentado esos sentimientos o cuándo se han visto en otros.
- **Utilidad e importancia de los sentimientos**. Por ejemplo, reconocer la utilidad que tiene el sentir miedo, vergüenza o culpa en determinadas ocasiones, o la importancia de enseñar optimismo a las nuevas generaciones.
- **Jugar a identificar los sentimientos que prevalecen en alguna situación**. Se plantean momentos de la vida juvenil y se intenta entender los sentimientos que entran en juego, por ejemplo: “una joven decide dejar de estudiar porque el maestro y su grupo de pares la hacen a un lado”.

Encontrar formas no verbales de expresión. **El terreno emocional es delicado y, por lo tanto, hay que protegerlo. Las actividades de expresión creativa son un medio seguro de abordarlas y sanarlas.**

Mecánica de aplicación:

Se formarán dos equipos de nuevos músicos con los instrumentos que hayan elegido. Cada quien elige un instrumento, eligen el nombre del grupo ,y luego comenzará el juego de identificar sentimientos y cómo se interpretarían musicalmente, las participaciones serán simultáneas de manera que una vez que ambos grupos han tocado música con su instrumento, puede haber alguien que dirija la orquesta de manera rotatoria .

Pudiera ser que cada grupo interpretara musicalmente los relatos o sentimientos sugeridos a manera de diálogo y cada uno va mostrando el trabajo individual realizado y la interpretación colectiva en su conjunto..

Al terminar se hace un análisis y reflexión hacer para disfrutar la música colectiva y mejorar los sentimientos adversos



Ejercicio de aplicación 57

TEMA: MI ESCUELA

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Identificar a la escuela como generadora de ambientes estructurados favorecedores del crecimiento y la formación humana incluyendo a las personas con necesidades especiales de aprendizaje

PLANO: RELACIONAL

COMPETENCIA:

Mantiene una actitud abierta a los aprendizajes de ida y vuelta entre pares.

Busca experimentar en equilibrio sus potencialidades intelectuales y emocionales.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “*Ludiversión*”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 40 minutos

Propósito:

Abrir espacios dentro de la escuela –bailaderos- para propiciar la intensa y sana diversión.

Preparación de la actividad:

Las y los jóvenes y el facilitador o la facilitadora harán una selección de músicaailable que incluya a los diferentes géneros musicales y que sea representativa de todas las tendencias y preferencias juveniles y de acuerdo con los bailes de la localidad.

Material que se requiere:

Como se pretende trabajar el plano relacional y depende del tamaño del plantel o del número de alumnos, la actividad se puede llevar a cabo dentro del aula o en algún patio

Se requiere una grabadora o un equipo de sonido, lo que esté al alcance de todos.

Ficha técnica

Los alumnos y las alumnas que realizan actividades de aprendizaje cooperativo aceptan más a los demás y también se sienten más aceptados por los demás. Esto contribuye a potenciar la autoestima gracias a la mayor integración social en el aula, lo que aumenta las posibilidades de éxito académico.

Se desarrollan habilidades sociales que mejoran el contexto, mejorando la comunicación interpersonal, la resolución de conflictos y las habilidades de liderazgo repercutiendo en una mayor aceptación entre iguales y una mayor probabilidad de desarrollo de amistades.

La escucha, requiere no solo de disposición sino de tiempo y lugar apropiados y para ejercitar la escucha activa es necesario evitar actitudes negativas como las que se presentan a continuación: *

- tener una expresión crítica, con los labios apretados y la mirada fija
- desear juzgar y criticar rápidamente lo que los y las demás dicen
- parecer como si se escuchara solo lo que dice una persona, como si fuera la única que tiene buenas ideas.
- cuando alguien presenta un punto de vista opuesto, oír solo lo que conviene, quitando los comentarios con los que no se está de acuerdo.
- los modos y estilos de escuchar dejan a menudo a las personas frustradas y resentidas.
- el comportamiento no verbal parece decir “yo soy bueno y tu no”
- escuchar a una persona volteando para otros lados, denota aburrimiento y desinterés.

Fomentar el diálogo mientras se está bailando y fomentar que todos participen cumpliendo las reglas del diálogo contribuye a elevar la autoestima y la asertividad. Una persona que se expresa y aprende a contrastar sus ideas y a escuchar puntos de vista distintos al suyo sin exaltarse, es una persona segura de sí y que puede autorregularse.

La empatía entendida como la capacidad de percibir correctamente la experiencia de otra persona, significa: “sentir en o sentir desde dentro”.** Esta capacidad humana produce efectos positivos en la socialización, pues implica la identificación con las y los demás como personas, como colectividad.

Cuando se presenta un conflicto, la empatía es clave para la mediación, pues conlleva a considerar el sentir del otro o de la otra y a dotarle de razón.

La educación emocional y social de las y los jóvenes contribuye al conocimiento de sí mismos y de sí mismas y al reconocimiento de las y los demás, generando la solidaridad como un valor que parece perderse en un mundo que favorece e impulsa el individualismo.

Las actividades lúdicas frecuentes y con un propósito, acompañadas siempre de una reflexión grupal pueden llegar a contribuir a una percepción más favorable del profesor o la profesora, así como a ir entretejiendo sus propios códigos de valores de grupo

Lecturas recomendadas.- * Carla Curina y Mauricio Gras, “Escucha con el corazón. Aprende a valorar a tu interlocutor”. Barcelona, Editorial De Vecchi 2000. pp 99-101.

**Rafael Bisquerra Alzina, “Educación emocional y bienestar (Educación emocional, Barcelona) editorial Praxis, 2000.

Manual para construir la paz en el aula. Proyecto Juventud sin violencia Comisión Nacional de los Derechos Humanos del Distrito Federal Primera edición 2007..

Mecánica de aplicación:

El reto es que cada uno y cada una elija una piezaailable y un modo de bailarla.

de tal manera que todos y todas puedan enseñarle a los demás y a las demás un paso o un conjunto de pasos originales, en el turno de cada quien, los demás bailarán en esa forma, incluyendo a los y las que tengan alguna discapacidad.

Después de algún tiempo de estar bailando se sugiere parar la música para realizar un cambio de parejas bailadoras, no debe ser tan rápido, para dar oportunidad y tiempo de que hablen entre ellos, se conozcan, intercambien ideas y se platiquen partes de su historia personal.

Se trata de que nadie se quede sin su oportunidad, de respetarse, de no burlarse y sobretodo de divertirse.

Al final para concluir se relatarán las reflexiones, las experiencias y como se sintieron.

Más adelante se puede repetir la actividad con el propósito de mejorar la diversión , la originalidad, la inclusión y la superación de las inhibiciones, en otras oportunidades se pueden agregar elementos como disfraces, luces, carteles, decoraciones originales, siempre tratando de innovar, incluso al finalizar se puede hacer mención de los elementos relevantes, sin fomentar concursos ni competencias, simplemente haciendo reconocimientos en general.



Ejercicio de aplicación 55

TEMA: MI ESCUELA

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Identificar a la escuela como generadora de ambientes estructurados favorecedores del crecimiento y la formación humana incluyendo a las personas con necesidades especiales de aprendizaje

PLANO: INDIVIDUAL

COMPETENCIA:

Busca experimentar en equilibrio sus potencialidades intelectuales y emocionales.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “*Mis sentimientos en la escuela*”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 40 minutos

Propósito:

Hacer un análisis sincero de los sentimientos que nos profiere la escuela para intensificarlos o transformarlos.

Preparación de la actividad:

Escribir frases incompletas en papel y colocarlas en los muros alrededor del salón de clases, es mejor si quedan a buena altura para que las y los jóvenes tengan acceso a ellos, se pueden concentrar las sillas donde no impidan el libre tránsito.

Material que se requiere:

Música seleccionada por las y los jóvenes para ambientar el aula, 10 o más pliegos de papel grande como el rotafolio, el bond, estrasa, manila o el que sea accesible para todos, plumones de colores, y cinta adhesiva

Ficha técnica

La libre expresión de los sentimientos y las emociones que se producen al estar en la escuela son de gran utilidad para lograr una integración propositiva y diferentes análisis y reflexiones en todos los planos INDIVIDUAL; RELACIONAL Y COLECTIVO.

La adolescencia se nutre de las relaciones entre amigos y es necesario consolidarlas con cordialidad y con responsabilidad individual. con la convicción de que los aprendizajes cooperativos permiten hacer sentir que son significativas las aportaciones individuales.

La escuela alberga una enorme riqueza y variedad de personas con distintas creencias, maneras de vestir, distintos cuerpos, maneras de relacionarse, de hablar, de comportarse, con diversas capacidades, historias personales, costumbres, ambiciones, propósitos, es tan grande la diversidad que a menudo se experimenta la sensación de no tener cabida en ese lugar, se pone a prueba la capacidad de adaptación, los mecanismos de tolerancia y hay quienes no superan la incertidumbre y se alejan, la mayoría se adapta y va generando sentimientos de acuerdo a las experiencias y a las aspiraciones.

Tratar de encontrar un sitio propio, darse a conocer, darse a querer, darse a respetar son los desafíos que pueden presentarse en la comunidad escolar con docentes, administrativos, directivos y entre iguales.

Sentimientos favorables impulsan como un motor los propósitos de asistir a la escuela el interés de aprender, la alegría de compartir, la emoción de ver a las y los amigos, de conocer a otras personas, de compartir experiencias, de divertirse.

Los sentimientos adversos por el contrario, deben detectarse con rapidez para tratar de resolverlos, antes de que causen daños personales, a los demás o a la propia comunidad escolar.

Las y los adolescentes, pueden:

sufrir agresiones constantes,
discriminación,
acoso,
desprecio,
soledad,

y experimentar miedos, tristezas, irritabilidad, vergüenza, venganza, ira, tedio, aburrimiento, sentimientos de inferioridad, entre otros.

Para el y la docente puede resultar complicado, sin embargo, ejercicios de cooperación y una buena guía para encausar los sentimientos favorecen la cohesión del grupo, elevan la autoestima y se evita en cierta medida la deserción escolar.

Mecánica de aplicación:

Las y los alumnos irán pasando por cada cartel con su respectivo enunciado relacionado con los sentimientos y escribirán en cada uno de ellos: un mensaje, una reflexión, un cuento, experiencia o anécdota con la finalidad de que queden en evidencia y se compartan tantos sentimientos a cerca de la escuela y darse cuenta que no son los únicos, que hay otros y otras que comparten sus inquietudes, sentimientos y emociones.

El reto es tomar conciencia de estos sentimientos para modificarlos o bien, poco a poco ir encontrando la congruencia con los sentimientos, los pensamientos y las acciones.

No olvidar la importancia de hacer una reflexión grupal después de la actividad, haciendo un balance positivo o negativo, dependiendo de cuantos sentimientos adversos y cuantos positivos se encontraron.



Ejercicio de aplicación 50

TEMA: MI FAMILIA

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Recuperar las funciones de los diferentes tipos de familia, como garantes de la educación, desarrollo y satisfacción de las necesidades materiales y afectivas de los hijos e hijas, buscando relaciones de equidad entre sus miembros.

PLANO: COLECTIVO

COMPETENCIA:

Busca protección ante la autoridad racional y es capaz de sustentar argumentos ante la autoridad irracional.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “¿Prisioneros de las apariencias?”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 40 minutos

Propósito:

Aprender a ponderar los valores familiares en la preservación del bienestar e integridad de sus miembros, sobre las presiones y prejuicios sociales.

Preparación de la actividad:

Conseguir el material con anticipación, procurar un espacio iluminado, con sillas y mesas.

Material que se requiere:

Cartulinas blancas o de colores, plumones de colores, tijeras, pegamento blanco, papel de china de colores.

Ficha técnica

Investigaciones recientes aseguran que el vínculo entre los y las jóvenes con sus padres es altamente apreciado por los chicos, aún cuando prefieren “arreglárselas solos” o pedir ayuda a sus pares antes que a sus progenitores en situaciones de riesgo. Lo anterior se debe, según diversos especialistas en temas de adolescencia, a que atraviesan por periodos de afirmación personal y construcción de la propia independencia. Quieren a sus padres pero necesitan ser diferentes a ellos.

Se dice también que en la percepción que los y las jóvenes tienen de sus padres se perfila una imagen y actitudes poco diferenciadas de ellos mismos, sobre todo entre las llamadas clases medias. Ante esta similitud, se encuentran dificultades para encontrar seguridad y protección en una figura que representa una autoridad difusa.

Entre las clases más desfavorecidas socialmente, en cambio, los y las jóvenes, aunque también manifiestan valorar en gran medida la relación con sus padres, se sienten juzgados, criticados y cuestionados, además de percibirles como personas que no han podido realizarse, atrapados en las dificultades económicas, con serios problemas laborales, desesperanzados frente a una realidad dura de enfrentar y también necesitados de socorro.

En general, sin embargo, se habla de que se debe más a la necesidad de autosuficiencia, que a la falta de confianza en el vínculo paterno, el hecho de que los y las jóvenes no recurran a ellos en busca de ayuda en situaciones de dificultad.

Esta necesidad de independencia, sin embargo, contrasta con que los y las jóvenes aún no cuentan con todas las habilidades necesarias para enfrentar solos esas situaciones de riesgo, lo cual los hace especialmente vulnerables. En este sentido, es necesario que los padres y madres de estos jóvenes mantengan la confianza en ellos, sin perder de vista la necesidad que los chicos tienen de contar con límites establecidos en un ambiente de autoridad racional y comprensiva, protegido de falsos valores, presiones o prejuicios sociales.

Entre las características que los y las jóvenes han mencionado para un adulto ideal, están:

Que sepa escuchar, sin estar pensando tanto en lo que les pasa a ellos, que nos conduzcan, que sean confiables, que nos prevengan de situaciones difíciles. También dicen, con menos frecuencia, que necesitan padres que les sepan poner límites, que les digan claramente qué sí pueden hacer y qué no.

Mecánica de aplicación:

Se trata de inventar un escudo familiar, que sea símbolo de la identidad de sus miembros. A la manera de los escudos antiguos, se dibujará en la cartulina la forma que ha de llevar; luego se divide en cuatro, para colocar en cada espacio: los valores más importantes para la familia; las cualidades que la caracterizan; los temores que le han impedido “ser”, y finalmente los anhelos que poseen en colectivo. Este escudo protegerá a la familia de prejuicios sociales o apariencias que les desintegren o desunen.



Ejercicio de aplicación 49

TEMA: MI FAMILIA

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Recuperar las funciones de los diferentes tipos de familia, como garantes de la educación, desarrollo y satisfacción de las necesidades materiales y afectivas de los hijos e hijas, buscando relaciones de equidad entre sus miembros.

PLANO: RELACIONAL

COMPETENCIA:

Reflexiona acerca de la propia familia, busca entender la influencia, presión y apoyo que significa su persona frente a cada uno de sus miembros; reconoce las fortalezas de cada uno y con una mirada retrospectiva revalora los aciertos de cada uno de sus antepasados cercanos.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “*Mi árbol genial y lógico*”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Investigar y perfilar en un árbol genealógico la manera de ser de cada uno de mis antepasados y parientes actuales, para tomar conciencia de las transformaciones que ha logrado mi familia.

Preparación de la actividad:

El facilitador adquirirá los materiales con suficiente antelación ;y se procurará tener un espacio propicio para la creación, con mesas y sillas.

Material que se requiere:

Hojas blancas tamaño doble carta, plumones y plumines de colores.

Ficha técnica

Si pensamos la escuela como un espacio en el que es posible reconocer y expresar emociones y sentimientos, sin que sintamos temor o rechazo por ello; si encontramos la posibilidad de “ser auténticos” con nuestros pares y educadores, estaremos en posibilidades de incidir en transformaciones al seno de nuestra propia familia. A un “cañonazo de autenticidad”, sólo puede seguir otra manifestación similar. Una persona auténtica inspira confianza e invita a la espontaneidad también.

Carl Rogers en su libro “El proceso de convertirse en persona”, observó durante años en su práctica como terapeuta que el hecho de que la persona se permita “tener sus propios sentimientos”, aún cuando sean éstos distintos a los de su padre, su madre o hermanos, permite un proceso de sanación emocional al interior de la familia, facilita y promueve que cada quien tenga sus propios sentimientos, sin que por ello sea castigado o expulsado del grupo.

“Esta tendencia se desarrolla a medida que la persona descubre que puede confiar en sus propios sentimientos y reacciones, que sus impulsos más profundos no son destructivos ni catastróficos” –por ser diferentes.

La confianza entonces, entre los miembros de la familia, tiene que ver con la propia credibilidad “ En cuanto el individuo aprende que puede confiar en si mismo, en su propia unicidad, se vuelve más capaz de confiar en sus padres; esposa o en sus hijos, y de aceptar los sentimientos y valores únicos que existen en la otra persona”. Es así como se hace posible respetar la individualidad del otro y podemos percibir, revalorar, toda la grandeza que existe en su persona y las enseñanzas que nos otorga con su diferencia.

Mecánica de aplicación:

El o la facilitadora pedirá a los y las participantes que realicen un árbol genealógico con sus familiares más cercanos y hasta donde se acuerden con sus antepasados. En cada rama del árbol, en lugar de una imagen, colocarán la cualidad más significativa que hayan escuchado o recuerden de su familiar. Posteriormente, en el sitio que corresponde a su persona, colocarán las cualidades que consideren que poseen de sus antepasados, que se han podido preservar al paso del tiempo, y aquellas que quizás se hayan diluido y les gustaría retomar para fortalecer su persona. Al final se escribirá una reflexión individual sobre los aspectos más positivos que existan en sus relaciones familiares y los que quieran podrán compartirlo con el grupo.



Ejercicio de aplicación 44

TEMA: MI FAMILIA

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Recuperar las funciones de los diferentes tipos de familia, como garantes de la educación, desarrollo y satisfacción de las necesidades materiales y afectivas de los hijos e hijas, buscando relaciones de equidad entre sus miembros.

PLANO: INDIVIDUAL

COMPETENCIA:

Identifica las ventajas y desventajas de la familia a la que pertenece o de la que proviene, eligiendo con independencia el camino que desea andar.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Retratelas”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 60 minutos

Propósito:

Reforzar la identidad personal mientras se pertenece y se aprende del grupo familiar. Confeccionar un autorretrato de tela agregando lo que me gustaría tener de cada miembro de mi familia”.

Preparación de la actividad:

El facilitador conseguirá con antelación retazos de tela, puede ser manta o bien tela reciclada donada por miembros de la comunidad escolar, lo cual fortalece la red de apoyo

Material que se requiere:

Retazos de telas de colores lisos de 60 X40 cm, de 40 X 20 cm, pequeños trozos de telas estampadas para confeccionar falditas, sombreros, jorongos, listones, bisutería, materiales varios como estambres, ixtle, listones, cordones, etc.

Pegamento blanco, tijeras, plumines de punta delgada ara delinear ojos, bocas, palabras, etc.

Ficha técnica

La forma más conservadora de definir a la familia centra su constitución en un padre, una madre y los hijos; presupone también que los lazos biológicos determinan el tipo de unión que existe y la circunscribe a ser la célula básica de la sociedad.

Estudios recientes sobre la familia demuestran que en realidad esos roles tradicionales quedan rebasados en gran medida por diversos tipos de afectividad entre sus miembros. Es así como los hermanos mayores ejercen importante influencia en la formación de sus hermanos pequeños, o las nodrizas cumplen un papel preponderante en el grupo familiar. Así también, en las familias reconstituidas puede existir gran identificación o empatía entre aquellos que no tienen la misma sangre, o puede ser de importantes dimensiones el cariño que exista entre una madre por elección, con su hijo adoptado. Sin dejar de reconocer a la familia biológica, es necesario entonces, revalorar otras formas de vida familiar.

El sociólogo Alain Touraine, lejos de defender una concepción naturalista de la familia, o de ceñirse a su función socializadora, sostiene que la relación entre padres e hijos es como la que une a los amantes porque “no puede reducirse a una relación social, o a un proceso de socialización. De lo que aquí se trata es de la relación de los sujetos a través de las relaciones amorosas”.

Y en ese mosaico de afectividades que es la familia, es posible reconocerse y elegir qué aspectos de las relaciones que ahí he establecido son los que quiero preservar y seguir desarrollando en mi vida personal, no importa si los he tomado de mi abuelo o de mi hermano, o de mis padres.

Mecánica de aplicación:

Se trata de confeccionar un autorretrato de tela agregando lo que me gustaría tener de cada miembro de mi familia.

Con los retazos de tela estampada o la tela vieja y limpia donada por la comunidad, se realizarán dos rollitos pegados en su extremo final con pegamento blanco, para hacer simular la estructura corporal. El primer rollo se dobla a la mitad para hacer las veces de cabeza, tronco y pies; con el segundo rollo se anuda sobre el primero dejando un tramo de 2-3 cm para formar el cuello y brazos extendidos, lo que formaría una cruz y después se decora con plumones y se viste. Habrá que agregar aquellos elementos que he decidido resaltar o que me gustaría tener de cada uno de los miembros de mi familia. Puede enriquecerse la expresión con bisutería o materiales parecidos.

El trabajo es individual pero en grupo se reflexionará la doble tarea que tienen las y los jóvenes frente a sus familias: Aprender de ellos, pero también empezar a construir lazos secundarios que nos permitan independizarnos.



Ejercicio de aplicación 37

TEMA: MIS RELACIONES

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Generar espacios de expresión sobre las nuevas formas de sentir afecto: entre los iguales con alguien del mismo o diferente sexo, respetando su integridad e individualidad.

PLANO: COLECTIVO

COMPETENCIA:

Responde a sus pares con cuidado y compromiso; concibe su propio desarrollo como parte del desarrollo colectivo.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “*Caleidoscopio de afectos*”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Reflexionar sobre las mejores formas de cuidar la relación con los pares, en un marco de respeto a los derechos humanos.

Preparación de la actividad:

Formar equipos de 4 a 6 participantes, cada equipo debe contar con un ejemplar acerca de los Derechos de las y los jóvenes, estos ejemplares se pueden encontrar en las dependencias públicas o privadas de la localidad que se dediquen a los derechos humanos , también pueden encontrarse en internet,; reglas para medir o traer previamente recortadas las 10 o 20 tiras de cartulina de 10 cm. y lápices o plumones o crayones de colores.

Material que se requiere:

Un ejemplar del material sobre los derechos humanos con énfasis en la parte que se refiere al conocimiento de sí mismo para cada equipo de trabajo,

20 tiras de cartulina de 10 cm de ancho y de largo lo que sea necesario para escribir los textos seleccionados,

cinta adhesiva, tijeras y lápices de colores o crayones o plumones. Computadora con internet opcional (solamente para bajar los artículos en caso de no contar con los fascículos)

Ficha técnica

LOS DERECHOS HUMANOS Y EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

En esta selección de materiales sobre los derechos de los y las jóvenes, encontrarás una orientación sólida para saber cómo puedes ser tu ejerciendo tus derechos, pero también cómo puedes relacionarte mejor con tus iguales en un marco de respeto, afecto y solidaridad:

La Convención Iberoamericana de Derechos de los niños, las niñas y las y los adolescentes en su artículo primero señala que joven, jóvenes y juventud son todas las personas entre los 15 y 24 años de edad y esta población es sujeto y titular de los derechos que esta convención reconoce por aplicación de la Convención Internacional de Derechos del niño.

En su **Art. 14** a cerca del Derecho a la identidad y la personalidad propias.

- 1.- Todo joven tiene derecho a: tener una nacionalidad, a no ser privado de ella y a adquirir otra voluntariamente y a su propia identidad, consistente en la formación de su personalidad, en atención a sus especificidades y características de sexo, nacionalidad, etnia, filiación. Orientación sexual, creencia y cultura.
- 2.- Los estados Parte promoverán el debido respeto a la identidad de los jóvenes y garantizarán su libre expresión, velando por la erradicación de concernientes a su identidad

Art. 15. Derecho al honor, intimidad y a la propia imagen.

- 1.- los jóvenes tienen derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen
- 2.- Los Estados Parte adoptarán las medidas necesarias y formularán propuestas de alto impacto social para alcanzar la plena efectividad de estos derechos y para evitar cualquier explotación de su imagen o prácticas en contra de su condición física y mental, que mermen su dignidad personal

Art. 16 Derecho a la libertad y seguridad personal

- 1.- los Estados Parte reconocen a los jóvenes con la extensión expresada en el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, el derecho a la libertad y al ejercicio de la misma sin ser coartados ni limitados en las actividades que derivan de ella, prohibiéndose cualquier medida que atente contra la libertad, integridad y seguridad física y mental de los jóvenes.
- 2.- Consecuentes con el reconocimiento y deber de protección del derecho a la libertad y seguridad de los jóvenes, los Estados Parte garantizan que los jóvenes no serán arrestados, detenidos, presos o desterrados arbitrariamente.

DERECHOS ECONÓMICOS, SOCIALES Y CULTURALES

Art. 22 del Derecho a la educación

- 1.- Los jóvenes tienen derecho a la educación
- 2.- Los Estados Parte reconocen su obligación de garantizar una educación integral, continua, pertinente y de calidad.
3. Los Estados Parte reconocen que este derecho incluye la libertad de elegir el centro educativo y la participación activa en la vida del mismo
- 4.- La educación fomentará la práctica de valores, las artes, las ciencias y la técnica en la transmisión de la enseñanza, la interculturalidad, el respeto a las culturas étnicas y el acceso generalizado a las nuevas tecnologías y promoverá en los educandos la vocación por la democracia, los derechos humanos, la paz, la solidaridad, la aceptación de la diversidad, la

tolerancia y la equidad de género.

5.- Los Estados Parte reconocen que la educación es un proceso de aprendizaje a lo largo de toda la vida.

Art. 24 Derecho a la Cultura y el Arte.

1.- Los jóvenes tienen derecho a la vida cultural y a la libre creación y expresión artística. La práctica de estos derechos se vinculará con su formación integral.

2.- Los Estados Parte se comprometen a estimular y promover la creación artística y cultural de los jóvenes, a fomentar, respetar y proteger las culturas autóctonas y nacionales, así como, a desarrollar programas de intercambio y otras acciones que promuevan una mayor integración cultural entre los jóvenes de Iberoamérica.

Art. 31 Derecho a un medio ambiente saludable

1.- Los jóvenes tienen derecho a vivir en un ambiente sano y equilibrado.

2.- Los Estados Parte reconocen la importancia de proteger y utilizar adecuadamente los recursos naturales con el objeto de satisfacer las necesidades actuales sin comprometer los requerimientos de las generaciones futuras.

3.- Los Estados Parte se comprometen a fomentar y promover la conciencia, la responsabilidad, la solidaridad, la participación y la educación e información ambiental, entre los jóvenes.

Art. 32 Derecho al ocio y al esparcimiento

1.- Los jóvenes tiene derecho a la recreación y al tiempo libre, a viajar y a conocer otras comunidades en los ámbitos nacional, regional e internacional, como mecanismo para promover el intercambio cultural, educativo, vivencial y lúdico, a fin de alcanzar el conocimiento mutuo y el respeto a la diversidad cultural y a la solidaridad.

2.- Los Estados Parte se comprometen a implementar políticas y programas que promuevan el ejercicio de estos derechos y a adoptar medidas que faciliten el libre tránsito de los jóvenes entre sus países.

Art. 33 Derecho al Deporte

1.- Los Jóvenes tiene derecho a al educación física y a la práctica de los deportes. El fomento del deporte estará presidido por valores de respeto, superación personal y colectiva, trabajo en equipo y solidaridad. En todos los casos los Estados Parte se comprometen a fomentar dichos valores así como la erradicación de la violencia asociada a la práctica del deporte.

2.- Los Estados Parte se comprometen a fomentar en igualdad de oportunidades actividades que contribuyan al desarrollo de los jóvenes en los planos físico, intelectual y social, garantizando los recursos humanos y de infraestructura necesaria para el ejercicio de estos derechos..

Art. 34. Derecho al Desarrollo

1.- Los jóvenes tienen derecho al desarrollo social, económico, político y cultural y a ser considerados como sujetos prioritarios de las iniciativas que se implementen para tal fin

2.- Los Estados Parte se comprometen a adoptar las medidas adecuadas para garantizar la asignación de los recursos humanos, técnicos y financieros necesarios para programas que atiendan a la promoción de la juventud, en el área rural y urbana, la participación en la discusión para elaborar los planes de desarrollo y su integración en el proceso de puesta en marcha de las correspondientes acciones nacionales, regionales y locales.

LEY PARA LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.

EN SU CAPÍTULO II . De la Obligaciones de ascendientes, tutores y custodios

Art. 13 inciso C.- La obligación de familiares, vecinos, médicos, maestros, trabajadores sociales, servidores públicos o cualquier persona que tenga conocimiento de casos de niñas, niños o adolescentes que estén sufriendo la violación de los derechos consignados en esta ley, en cualquiera de sus formas, de ponerlo en conocimiento inmediato de las autoridades competentes, de manera que pueda seguirse la investigación correspondiente en las escuelas o instituciones similares, los educadores o maestros serán responsables de evitar cualquier forma de maltrato, prejuicio, daño, agresión, abuso o explotación, en contra de niñas, niños o adolescentes.

TITULO II (DE LOS DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES)

CAPÍTULO I (DEL DERECHO DE PRIORIDAD)

Art. 14. Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a que se les asegure prioridad en el ejercicio de todos sus derechos, especialmente a que:

- A) se les brinde protección y socorro en cualquier circunstancia y con la oportunidad necesario.
- B) Se les atienda antes que a los adultos en todos los servicios en igualdad de condiciones.
- C) Se considere el diseñar y ejecutar las políticas necesarias para la protección de sus derechos.
- D) Se asignen mayores recursos a las instituciones encargadas de proteger sus derechos

CAPÍTULO III (DEL DERECHO A LA NO DISCRIMINACIÓN)

Art. 18.- Es deber de las autoridades, ascendientes, tutores y de miembros de la sociedad promover e impulsar un desarrollo igualitario entre niñas, niños y adolescentes, debiendo combatir o erradicar desde la más tierna edad las costumbres y prejuicios alentadores de una pretendida superioridad de un sexo sobre otro.

CAPITULO IV .- De Los Derechos a vivir a en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo psicofísico

Art. 19. Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir en condiciones que permitan su crecimiento sano y armonioso tanto físico como mental, material, espiritual, moral y social.

CAPITULO V,. Del Derecho a ser Protegido en su integridad, en su libertad y contra el maltrato y el abuso sexual.

Art. 21. Niñas, niños y adolescentes tienen el derecho a ser protegidos contra actos u omisiones que puedan afectar su salud física o mental.

Todos los derechos de las y los jóvenes cobrarán vigencia en la medida que las comunidades escolares los comprendan y se apropien de ellos en el día a día de la vida escolar y comunitaria.

ESTOS ARTÍCULOS SON ÚNICAMENTE LOS RELACIONADOS CON EL CONOCIMIENTO DE SI MISMO

SI SE TIENE EL INTERÉS DE CONOCERLOS TODOS SERÁ NECESARIO CONSULTAR LAS FUENTES EN SU VERSIÓN COMPLETA.

Mecánica de aplicación:

La facilitadora o el facilitador organizan las mesas de trabajo por equipos y en plenaria se exponen las reflexiones, resaltando que todo este material les da elementos a las y los jóvenes para participar también en la toma de decisiones de sus propios derechos. Por equipos seleccionarán los artículos que les parezcan más pertinentes para elaborar un acordeón de cartulina sobre: **CÓMO RELACIONARME CON MI ENTORNO SIN PERDER MI YO**. De la selección hecha por el grupo, se tomarán 10 en total para elaborar el acordeón que podrá ser consultado por los y las jóvenes cuando lo crean necesario.



Ejercicio de aplicación 36

TEMA: MIS RELACIONES

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Generar espacios de expresión sobre las nuevas formas de sentir afecto: entre los iguales , o con alguien del mismo o diferente sexo.

PLANO: RELACIONAL

COMPETENCIA:

Se interesa por conocer a personas nuevas y no se deja influir por estigmas o prejuicios.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “*Ensalada de formas*”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Reconocer los aspectos más positivos que aporta a la vida cada tribu juvenil, fomentando el aprecio por las diferencias.

Preparación de la actividad:

Los materiales deben ser adquiridos con tiempo suficiente para asegurar la buena realización de la actividad. Es importante contar con mesas en las que cada participante tenga espacio para trabajar manualmente con libertad; se pueden forrar con periódico también para preservarlas en buen estado. Cada equipo contará con un tanto de periódico y una cinta maskin. En cuanto a las pinturas, pueden ser vinílicas de colores básicos en recipientes con tapa, pero si no se cuenta con recursos para ello, hay que recordar que gises de colores remojados en agua, con un poco de azúcar como fijador, pueden hacer las veces de pintura con resultados agradables a bajo costo. Se tensará un hilo en alto para que se cuelguen a secar las esculturas flotantes sobre la amistad, una vez realizadas

Material que se requiere:

Periódico, maskin tape, pinturas vinílicas en recipientes tipo pomadera con tapa de rosca, brochas de zapatero o pinceles, hilo cáñamo.

Ficha técnica

HASTA DONDE LLEGAR

Identificar los aspectos que diferencian la amistad del enamoramiento y tener en cuenta hasta dónde podemos llegar en estas relaciones, es útil para que las y los jóvenes fortalezcan su capacidad de tomar decisiones preservando sus necesidades y clarificando lo que les conviene o no de acuerdo a su proyecto de vida.

En su libro “Educación para la ciudadanía y los derechos humanos”, Aran, Guell, Marías y Muñoz, proponen algunos de los puntos del siguiente listado para que los jóvenes decidan cómo quieren vivir sus relaciones de amistad y de pareja. Los participantes habrán de escoger las facetas que aceptarían o rechazarían:

- 1.-Tener un físico agradable
- 2.-Tener amigos/as del otro sexo
- 3.-Relacionarme con personas de grupos juveniles diferentes al mío
- 4.-Tener actitudes ambiguas
- 5.-Tener falta de tacto o delicadeza
- 6.-Ser mentiroso o mentirosa
- 7.-Querer mandar
- 8.-Tener obsesión por practicar el sexo
- 9.-Tener facilidad para escuchar
- 10.-Tener complicidad contigo
- 11.-Ser fiel
- 12.-Tener mucha personalidad
- 13.-Tener experiencia sexual

- 14.-Ser muy macho o muy hembra
- 15.-Ser de la misma edad
- 16.-Mostrarse muy dependiente de ti
- 17.-Sentirte deseado o deseada
- 18.-Ser solidario o solidaria
- 19.-Ser afectuoso o afectuosa
- 20.-Ser cuidadoso o cuidadosa
- 21.-Se interesa por conocer más sobre ti

Estas son solo algunas características, pero se pueden agregar las que surjan espontáneamente como la ternura, la lealtad, la sencillez, la sinceridad, la arrogancia, la audacia, la valentía, el romanticismo, la alegría y muchas características más que pueden ser relevantes para enfatizar la amistad, la inclusión, la diversidad, el enamoramiento, el amor, el deseo, etc.

Mecánica de aplicación:

- 1) Se iniciará la actividad en grupo, disertando sobre: la importancia de la amistad entre pares; las diferentes formas en que puede entablarse esa amistad y se revisan las diferentes características que tiene cada grupo o tribu, destacando tanto aspectos positivos como negativos, desde la perspectiva juvenil.
- 2) Se hace un listado de lo que aceptaría y no aceptaría cada quien en sus relaciones de amistad o de pareja y se discuten en grupo las características que debe tener un grupo juvenil para asegurar que preserve la integridad, la dignidad y ayude al desarrollo de unos y otros, y en el caso de la relación de pareja, también buscar que no exista dominación o sumisión de uno hacia el otro.
- 3) Por equipo, cada quien hace 7 rollos de periódico, buscando enrollar el material de esquina a esquina, rematando con un poco de cinta adhesiva para evitar que se deshaga. Una vez hechos los rollos, los participantes jugarán en forma individual a doblar, enrollar y dar forma a cada uno de sus rollos, por separado. Después se colocan todos los rollos al centro del quipo para que se forme una gran ensalada de formas y luego cada quien vuelve a tomar 7 rollos, pero esta vez contará con una diversidad de formas realizadas por sus compañeros, a la que dará forma de escultura colgante uniendo cada una de sus partes de acuerdo a la inventiva particular
- 4) Pueden agregarse elementos con otros rollos de periódico si se cree necesario. Luego se pinta, de preferencia con pinturas vinílicas y se le pone un hilo para colgarla a secar. La idea es que cada quien realice una obra que simbolice lo que es la amistad o el amor, y que al fomentar la integración, también se respete la integridad de los participantes. Los que deseen pueden hablar sobre su escultura y lo que simbolizan sus partes, de acuerdo al tema trabajado. Al final se monta una exposición temporal en algún espacio del salón de clases.



Ejercicio de aplicación 29

TEMA: MIS RELACIONES

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Generar espacios de expresión sobre las nuevas formas de sentir afecto: entre los iguales con alguien del mismo o diferente sexo.

PLANO: INDIVIDUAL

COMPETENCIA:

Responde a los cambios propios de su edad experimentando sus habilidades naturales de indagación.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Encuentra las diferencias”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 40 minutos

Propósito:

Aclarar las características que existen entre la amistad y el enamoramiento, de acuerdo a la experiencia juvenil.

Preparación de la actividad:

Dentro del aula o en el jardín, en algún sitio donde las y los alumnos se puedan sentir completamente inspirados, en donde quizá puedan tener música o aromas agradables, tendrán tiempo razonable para pensar y buscar en sus emociones para escribir.

Material que se requiere:

Un cuaderno de hojas desprendibles y un lápiz para cada participante y una caja decorada o sencilla.

Ficha técnica

Durante la adolescencia tiene mucha relevancia para la autoestima el sentirse aceptado, el ser parte de uno o varios grupos, el aprender a autoaceptarse y encontrar un sitio propio entre los demás.

Los cambios sociales y biológicos se van entrelazando y construyendo rasgos de personalidad cada vez más sólidos y definidos.

Los lazos de amistad y el enamoramiento están presentes y generan sentido de vida, permiten avanzar en la madurez emocional y en la asertividad.

En esta etapa de la vida se empiezan a manifestar estilos de relaciones de amistad y de noviazgo que reflejan lo aprendido en familia, la cordialidad, la lealtad, la reciprocidad, la necesidad de aceptación, la dependencia, los celos, las inseguridades, la arrogancia, los complejos, el abuso, la conveniencia, la violencia, la subordinación, la promiscuidad y el ejercicio de la sexualidad.

Toda esta información se puede analizar cuando se profundiza en la lectura de los relatos de las y los jóvenes estudiantes, esta es una oportunidad de oro para escuchar con atención las opiniones de todos, tratando de evitar lo más posible la intervención de los adultos, en una palabra, dejar fluir, provocar silencios reflexivos, desalentar burlas, antes de iniciar las lecturas acordar compromisos de respeto, cordialidad y comprensión.

Ellos y ellas mismas van a ir aclarando las dudas que surgen, solo es conveniente intervenir cuando no tienen la suficiente claridad para entender los conceptos y orientar hacia estilos de relación más equilibrados y saludables.

La escuela como propiciadora de espacios para reflexionar y entender estos sentimientos, puede contribuir al sano desarrollo de las y los jóvenes en formación no solamente de los aspectos cognitivos sino también del los aspectos ético y emocional.

Las y los educadores pueden ir más allá del cumplimiento de las reglas de la gramática y la sintaxis cuando permiten que la juventud se apropie del lenguaje para expresar con autenticidad su voz.

En las actividades en donde se propone que las y los participantes escriban, se sugiere hacer mucho énfasis en acabar con las figuras retóricas y decorativas y permitir que surjan las representaciones emocionales y las abstracciones de su mundo y su contexto, porque solamente analizándolas así adquieren significado y profundidad.

En este sentido, si se logra poco a poco que surja esa interioridad de la juventud en lo que escriben y verbalizan podrán transitarán por el camino del conocimiento de si mismo con mucha mayor facilidad, buscando y encontrando en la inmensidad de su inteligencia.

La tarea de las facilitadoras y los facilitadores se tendría que encaminar a extraer la

esencia de lo que la juventud quiere expresar, de guiar en el camino de la apropiación de la palabra, de acabar con clichés y frases estereotipadas pero sin tacharlas, demostrando un profundo respeto a lo allí escrito, en cambio debieran esmerarse más en motivarlos para indagar más en su interior.

En una secuencia de actividades el facilitador y la facilitadora podrán proponer en el aula y en otros ámbitos una infatigable búsqueda de formas de dar a conocer los sentimientos, como son las representaciones teatrales, musicales, pictóricas, fotográficas.

Cuando la oralidad se cohibe se puede investigar con otros lenguajes artísticos, porque una vez que se despierta el proceso creativo se desborda en cascadas y torrentes que requieren tiempos, espacios y materiales disponibles para continuar.

A nuestra juventud le corresponde por derecho que existan esos materiales en los planteles para animarse a innovar, a desarrollar la inventiva que después se expresará en el ámbito laboral.

Lectura recomendada: "Cultura y creatividad infantil" *arte, juego y desafíos en los procesos formativos*. Ma. Teresa Montero Mendoza (coord..) *Una guía para docentes y padres*. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez 2007.

Link: <http://www.quadraquinta.org>.

Mecánica de aplicación:

El o la facilitadora propiciará en conjunto con el grupo un ambiente relajado, quizá cerrando los ojos y respirando profundamente, se pueden sentar cómodamente para evocar en las experiencias individuales los sentimientos de amistad y enamoramiento, con ése estado de ánimo, cada quien podrá escribir de manera real o imaginaria UNA CARTA DE AMOR y también CARTA A MI MEJOR AMIGO O A MI MEJOR AMIGA.

Si las y los participantes lo desean puede ser de preferencia anónima, también es necesario enfatizar la importancia de respetar y escuchar con atención evitando juzgar, criticar o comparar cuando vayan leyendo al azar las cartas previamente depositadas en una caja.

Se puede concluir haciendo una reflexión colectiva encontrando las diferencias de sentir amistad y sentirse enamorado, también se sugiere hacer mención de lo que cada carta va aportando para aclarar estos conceptos, sin propiciar competencias ni ganadores, por el contrario, tratando de exaltar que TODOS y TODAS aportan algo.



Ejercicio de aplicación 27

TEMA: MI MUNDO INTERIOR

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Explorar y desarrollar sus capacidades humanas en los ámbitos cognitivo, emocional y ético

PLANO: colectivo

COMPETENCIA:

Visualiza la importancia del compromiso individual en la participación organizada.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “Aprendiendo a ser”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Abrir espacios para la toma de decisiones juvenil en torno a papel que la sociedad ha de jugar para facilitar el aprender a ser.

Preparación de la actividad:

Adquirir plumones de colores y cortar cartulinas en cuartos. El facilitador dispondrá las sillas en círculo para formar equipos y favorecer la comunicación.

Material que se requiere:

Plumones de colores, cartulinas.

Ficha técnica

Los y las jóvenes como impulsores de cambios en la escuela

Conscientes de su derecho a contar con las condiciones y recursos para construirse como personas, los y las jóvenes serán los principales impulsores de la apertura de espacios dentro de la escuela para favorecer el “aprender a ser”.

Erich Fromm dice que para poder ser uno mismo, hay que practicar ser uno mismo. En la medida en que contemos con espacios para poner en común los recursos que poseemos como personas, podremos conocerlos, desarrollarlos y alcanzar así un “yo” fortalecido.

Internarse en la búsqueda del “yo”...

Cuando niños, estuvimos ávidos por conocer el mundo, por devorar conocimientos que nos explicasen la razón de ser de todo cuando se moviera a nuestro alrededor.

Al crecer, paralelo a los cambios que empezó a experimentar nuestro cuerpo, se fue acrecentando también la necesidad de voltear hacia nosotros mismos. Saber quiénes somos, cómo somos, qué hay dentro de nosotros, ampliar nuestra subjetividad, es el motor que nos mueve en la adolescencia.

Ese ímpetu por conocernos a nosotros mismos, reconocer nuestros sentimientos, nuestros deseos y nuestro propio cuerpo, se refuerza en la adolescencia con los de nuestra edad, con los pares, que nos ayudan como espejo para comprendernos.

A la par que vamos descubriendo quiénes somos, cómo somos, qué capacidades tenemos, es importante la aceptación de aquello con lo que nos vamos encontrando, valorarnos como somos, independientemente de lo que queramos llegar a ser.

La aceptación de nuestras capacidades y limitaciones es una buena plataforma para crecer y entonces sí partir de lo que somos para avanzar en la construcción de lo que queremos llegar a ser.

PERSEGUIR EL OBJETIVO DE SER NOSOTROS MISMOS

Una vez que logramos la introspección como forma de auto-conocimiento, podemos perseguir el objetivo de ser nosotros mismos, lo que no es un fin en sí mismo sino un proceso dinámico y continuo que dura toda la vida.

Explorar nuestras capacidades, conocerlas y valorarlas; dar cabida a nuestras emociones y sentimientos, nos alumbró el camino para ser nosotros mismos. No podemos llegar a un estadio pleno en este sentido, de un día para otro, pero sí podemos ampliar cada vez más el campo de nuestras sensaciones, actitudes y potenciales, para establecer una buena relación con lo que ocurre en nuestro interior y apreciar esas experiencias, disfrutarlas en lugar de sofocarlas o verlas con desconfianza.

Ser nosotros mismos es quitarnos las caretas que consciente o inconscientemente nos hemos puesto para negociar en un medio que tiende a uniformar a los seres humanos invalidando su riqueza individual. Se trata de enterarse de que nuestras emociones y reacciones pueden ser múltiples y diversas y aceptarlo, vivir con ello y enriquecernos con la posibilidad de entenderlas . También se trata de escuchar nuestro interior y saber expresarlo en forma de ideas, de emociones, de afecto, de sentimientos, para verterlo en nuestro quehacer cotidiano, en nuestras relaciones interpersonales y en el legado que queremos dejar a la humanidad con nuestra obra.

Mecánica de aplicación:

Se divide al grupo en equipos; cada uno elegirá un tema a abordar: escuela, hogar, comunidad. Los participantes, uno por uno, contarán al equipo alguna anécdota de su vida personal en la que hayan sentido que pudieron ser ellos mismos, en el ámbito de la línea temática que eligieron. Después el equipo escoge la anécdota que le parezca más ilustrativa y profundiza en su análisis sobre los factores que permitieron “ser” a esa persona , cómo fue que el medio pudo favorecer lo. Con la anécdota y el resultado de su discusión, cada equipo elegirá realizar una historieta, un cuento o una canción y la expondrá en plenaria al grupo.



Ejercicio de aplicación 23

TEMA: MI MUNDO INTERIOR

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Explorar y desarrollar sus capacidades humanas en los ámbitos cognitivo, emocional y ético

PLANO: RELACIONAL

COMPETENCIA:

Reconoce sus necesidades y las de los demás.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “*Danza de la escucha*”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Lograr , sin palabras, una comunicación asertiva, para expresar necesidades propias y entender las ajenas.

Preparación de la actividad:

Liberar el espacio de objetos o muebles brindará las condiciones necesarias para expresarse con espontaneidad. El facilitador de la actividad seleccionará con anterioridad objetos susceptibles de ser utilizados para favorecer la comunicación no verbal.

Material que se requiere:

En una funda de almohada, colocar bolas de calcetines para jugar durante la sesión de trabajo. Un reproductor de cd con música atractiva, seleccionada con suficiente tiempo para dar variedad al ejercicio, será de gran utilidad.

Ficha técnica

La comunicación no verbal resalta la emotividad y expresión del mundo interior

Los expertos en comunicación han llegado a la conclusión de que entre el 60% y 70 % de lo que expresamos cuando hablamos, tiene que ver con la comunicación no verbal y sólo alrededor del 30% corresponde al lenguaje verbal.

Los gestos, posturas, expresiones, tono de voz, dicen más de lo que imaginamos en una conversación y está ligado al inconsciente, por lo que se hace especialmente importante abordar esos recursos cuando intentamos abrir espacios a la exploración del mundo interior en la escuela.

Incorporar nuevos aspectos lúdicos que enriquezcan la comunicación con los otros, enriquece las posibilidades personales para expresar las emociones.

Si suspendemos por momentos la interdependencia que existe entre la interacción verbal y los mensajes que emitimos o recibimos en forma no verbal, aguzamos de forma natural nuestra capacidad de entender al otro en su totalidad.

La expresión corporal atrae a los y las jóvenes en forma espontánea; con música o sin ella, podemos visualizarla como un campo de oportunidad para sensibilizar a los y las jóvenes respecto a los mensajes que envía nuestro mundo interior en la interacción con los otros.

Mecánica de aplicación:

Ejercicios preparatorios para favorecer la desinhibición corporal:

El facilitador invitará al grupo a desplazarse por el espacio y al hacer sonar sus palmas, cada uno de los participantes irá diciendo una palabra, la que se le ocurra; puede ser por ejemplo “spaguetti”, a lo que el grupo responderá “haciendo cuerpo de spaguetti”, congelando su postura hasta que vuelvan a sonar las palmas del facilitador anunciando la caminata por el espacio.

Animando la creatividad corporal

El costal con bolas de calcetines será nuestra herramienta de trabajo. El grupo se sienta en círculo en el piso y van pasando de uno en uno al centro. Por turnos, lanzarán al compañero las bolas del calcetín y en su afán de evadirlas, sin dejarse tocar, se esmerará en hacer movimientos amplios que constituirán un juego coreográfico.

La danza de la escucha

Por parejas, a ritmo de diferentes tipos de música, los participantes mantendrán una conversación sin palabras, en la que es posible poner en juego todo tipo de gestos, movimientos, etc. Al final de la actividad se comparten en plenaria algunas de las vivencias sobre el ejercicio.



Ejercicio de aplicación 15

TEMA: MI MUNDO INTERIOR

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Explorar y desarrollar sus capacidades humanas en los ámbitos cognitivo, emocional y ético

PLANO: INDIVIDUAL

COMPETENCIA:

Ejercita su intuición y pensamiento estratégico para construirse como persona.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: *“Mosaico de pensamientos para construir mi vida”*

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Identificar y aplicar, en un menú variado de propuestas, los 5 tipos de pensamiento que son de mayor utilidad para resolver dilemas de la vida juvenil.

Preparación de la actividad:

El facilitador organizará el espacio y mobiliario de manera que cada persona pueda encontrar su lugar y trabajar con cierto grado de intimidad. Repartirá los materiales necesarios al principio de la actividad y dispondrá otro espacio en la pared para pegar, a manera de mosaico, las diferentes aportaciones de los participantes.

Material que se requiere:

Hojas doble carta, plumines de colores, bolígrafos.

Ficha técnica

Conceptos y herramientas útiles para abordar el
conocimiento de sí mismo en la escuela

Mirarnos por dentro es importante, pero también lo es empezar a adquirir destrezas para estar personalmente satisfechos y ser socialmente constructivos. Hablamos de tres factores que convergen en ello y que atenderemos en la escuela para favorecer el aprender a “ser de los y las jóvenes.:

- **el cognitivo**....para desarrollar formas de pensamiento estratégico.
- **el moral**.....conocer el estadio en que se encuentran nuestros valores y avanzar hacia formas supremas de ejercer nuestros principios éticos.
- **y el emocional** : para identificar, expresar y educar nuestros sentimientos y emociones.

El conocimiento de sí mismo en el aspecto **cognitivo** se favorecerá ejercitando estos cinco tipos de pensamiento:

1. **causal**
2. **alternativo**
3. **consecuencial**
4. **de perspectiva**
5. **medios-fin**

- ***El pensamiento causal***

Identificar el origen de una situación, problema o conflicto.

- ***El pensamiento alternativo***

Imaginar varias soluciones al problema que ya se ha identificado.

.El pensamiento consecuencial

Prever las cosas antes de que pasen.

- ***El pensamiento de perspectiva***

...Ver las cosas con la perspectiva del otro.

- ***El pensamiento medios-fin***

Aclarar y concretar lo que uno quiere y lograr ese fin.

Mecánica de aplicación:

El facilitador invitará a los participantes a formar un círculo, el ejercicio puede hacerse frente a un espejo y si no se cuenta con ello, se les pedirá que cierren los ojos y que en su mente recreen la imagen de sí mismos frente al espejo. Jugarán a verse como si no se conocieran, como si fuera la primera vez que se encuentran con su reflejo. Se detendrán a mirar, disfrutando cada detalle de sí, más allá de su aspecto. De esta manera, más que ver la forma de sus ojos, descubrirán cómo es su mirada; buscarán tomar conciencia de lo que dice su cuerpo internamente con la postura que tienen en ese momento. Se trata de detenernos y prestar oídos al mundo que traemos dentro. Se preguntará cada uno ¿Me gusta cómo soy? ¿Qué cambiaría para sentirme hoy satisfecho conmigo? Para responder a estas preguntas, cada quien pasará a su lugar y elaborará un mapa mental: Al centro de la hoja dibujará un óvalo y dentro de él escribirá: "Lo que quiero cambiar de mí"; De ese centro se trazarán cuantas líneas sean necesarias para nombrar aquellas cosas que quiero transformar en mi vida y al final de cada línea, un círculo que contenga el concepto que quiero cambiar, realizado con un dibujo que lo simbolice. El facilitador repartirá a los participantes una hoja volante en la que se detallan 5 tipos de pensamiento estratégico, de los cuales se elegirán aquellos que ayuden a hacer las transformaciones que necesitamos en nuestra persona. Cada tipo de pensamiento puede escribirse en las líneas que conecta al núcleo con los símbolos ideados.

CONTENIDOS DE LA HOJA VOLANTE:

Antes de determinar los tipos de pensamiento estratégico que pueden ayudarte a realizar algunos cambios en tu vida, practica analizando la forma en que funcionan en la resolución de los siguientes dilemas:

Causal. Saber responder a la pregunta ¿Cuál es la causa de,...qué le pasa a... o qué está pasando aquí?

- A) ¿Qué le ha pasado a Javier en su casa o en su medio para que decidiera consumir drogas?**
- B) ¿Qué precauciones ha tomado Gabriela antes de mantener relaciones sexuales con un joven al que conociera recientemente en una fiesta?**

Alternativo. Abrirse a nuevas respuestas y actitudes.

- A) Melitón está enojado porque un alumno lo ha insultado y quiere expulsarlo e incluso golpearlo para resolver las cosas. ¿Habrá otra forma de abordar esta situación?.**
- B) Siempre que encuentro una puerta resguardada por alguien que me impide pasar, me doy media vuelta para evitar sentirme rechazado.**

Consecuencial. Saber responder a la pregunta ¿Qué pasaría si...?

- A) Qué pasaría si.....en presencia de mi novio/a besara a otra persona.**
- B) Qué pasaría si.....el grupo me pidiera que les contara un secreto que me ha contado mi mejor amiga y yo me negara.**

Perspectiva. Poder mirar al otro empáticamente.

- A) La maestra de química humilló a Eduardo frente al grupo por no traer la tarea. ¿Cómo hubiera actuado si antes hubiera pensado lo que Eduardo sentiría al ser ridiculizado?.
- B) Evitamos hablar con Sara porque está tatuada y usa “pearcings” y cuando se acerca simplemente le damos la espalda. ¿Qué alternativas encuentras ejercitando el pensamiento con perspectiva?

Medios-Fin. Identificar reglas o medios para conseguir un fin.

- A) Mencionar las condiciones fundamentales para que un noviazgo funcione adecuadamente.
- B) Enumerar 10 aspectos a tomarse en cuenta para hacer una fiesta inolvidable sin molestar a los vecinos.
- C) ¿Qué reglas deberían inventarse –de mutuo acuerdo- para que un grupo de 100 personas empezaran una nueva sociedad en una isla desierta y fértil?



Ejercicio de aplicación 12

TEMA: MI CUERPO

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Fomentar el conocimiento, la aceptación y el goce por la corporalidad, orientados al autocuidado y la preservación de la salud, valorando las capacidades que se poseen, sean éstas similares o diferentes a las de los demás.

PLANO: COLECTIVO

COMPETENCIA:

*Tiene conciencia de que sus aportaciones benefician a la colectividad y las orienta hacia la adquisición de hábitos de vida saludables.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “MEGAPREVISORIUS VS. RIESGORIUM”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Idear actitudes seguras, poco seguras y nada seguras, con las que estos dos luchadores se enfrentarán en un duelo imaginario en el que los y las jóvenes deberán resultar ilesos

Preparación de la actividad:

Se necesita un espacio amplio que favorezca la comunicación del grupo, disponiendo del mobiliario en forma diferente a la usual.

Material que se requiere:

Dos máscaras de luchador, tarjetas, hojas blancas y bolígrafos o plumones.

Ficha técnica

Es importante que antes de emprender la actividad, el facilitador conozca la forma en que los y las jóvenes perciben las situaciones de riesgo que viven, sobre todo en su interacción con los demás, pues generalmente difieren de lo que se detecta a través de la perspectiva adulta. Se trata de un aspecto indispensable si queremos orientar la adquisición de actitudes de protección en los y las jóvenes en forma asertiva. Se hará especial énfasis en el cuidado del cuerpo como depositario y ejecutor de la vida que tenemos la oportunidad de disfrutar.

Para ampliar nuestra visión e información al respecto, es importante también conocer lo que arrojan los resultados de la Encuesta sobre la Exclusión e Intolerancia en el bachillerato, realizada por la SEMS a últimas fechas, y buscar la manera de socializar esta información con los y las jóvenes.

- **Las drogas y el alcohol: 70.8%, Hombres 74.4 y Mujeres.67.4.**
- **La falta de trabajo: 28.3 %, Hombres: 31.3 Mujeres: 25.4.**
- **Problemas del país: 17.5%, Hombres 18.7 y Mujeres 16.3.**
- **Violencia: 15.7%, Hombres 16.1 y Mujeres 15.4.**
- **Las oportunidades para estudiar: 14.5%, Hombres 14.0 y Mujeres 14.9.**
- **Problemas de dinero: 13.8 %, Hombres 12% y Mujeres 15%.**
- **Relaciones familiares y de pareja: 13.6%, Hombres 11.1 y Mujeres 16.0.**
- **Falta de valores y creencias: 7.1%, Hombres 5.3 y Mujeres 8.**
- **Soledad, tristeza: 6.7%, Hombres 6.4 y Mujeres 6.9.**
- **Salud: 4.0%, Hombres 3.6 y Mujeres 4.5.**

Mecánica de aplicación:

La persona que facilite la actividad puede ser un miembro del Comité escolar : docente, padre de familia, joven. Organizará al grupo en equipos, les repartirá diez tarjetas a cada uno, pidiéndoles que de un lado apunten las 10 situaciones de riesgo más comunes que enfrentan los y las jóvenes, y del otro lado 10 maneras de prevenir estas situaciones o las formas en que comúnmente son enfrentadas por los jóvenes. Posteriormente, en plenaria, se organiza al grupo en círculo y se reparten los papeles que se han de jugar: se escogen dos personajes centrales:, que son Riesgorium y Megaprevisorius, a quienes se hace entrega de máscaras de lucha libre para simbolizar la pelea imaginaria que librarán, debatiendo sobre los materiales elaborados por los equipos. Cada personaje intentará persuadir o convencer sobre con sus argumentos al resto del grupo, que representará a los y las jóvenes. Se marca el arranque del juego a la manera en que inician las luchas en la arena y al finalizar, los equipos volverán a reunirse para identificar las actitudes seguras, poco seguras e inseguras que adoptan los y las jóvenes en las circunstancias de su vida cotidiana. El facilitador cerrará con una exposición sobre las 10 situaciones de riesgo identificadas por los jóvenes en la encuesta realizada por la SEMS a nivel nacional, para que el grupo elabore un documento que complemente esa información con las actitudes seguras que sería deseable que los y las jóvenes tomaran en cuenta para protegerse.



Ejercicio de aplicación 9

TEMA: MI CUERPO

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Fomentar el conocimiento, la aceptación y el goce por la corporalidad, orientados al autocuidado y la preservación de la salud, valorando las capacidades que se poseen, sean éstas similares o diferentes a las de los demás.

PLANO: RELACIONAL

COMPETENCIA:

*Encuentra en la diversidad una forma de enriquecimiento personal, y establece sus relaciones más allá de prejuicios sociales.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “FIESTA DE IDENTIDADES”

A quién va dirigido: jóvenes y docentes.

Duración aproximada: 90 minutos

Propósito:

Reforzar la identidad personal y el respeto por la diversidad, en una lluvia de imágenes en las que cada participante muestra a la colectividad sus preferencias.

Preparación de la actividad:

Se puede preparar con varios días de anticipación para recolectar diversos objetos, accesorios, ropa, gorras, zapatos característicos de los distintos grupos juveniles que pueden ir llevando a la escuela poco a poco. Se puede trabajar su propia propuesta o en grupo, el o la docente tendrán la oportunidad de participar, de apoyar, de facilitar o de involucrarse permitiendo la libertad con respeto, la espontaneidad y la diversión de tal forma que nadie se sienta excluido.

Material que se requiere:

Varios metros o un rollo de papel kraft de 1.70 m. de ancho o cartón corrugado nuevo o de cajas en buen estado, si se prefiere hacer un desfile por toda la escuela será mejor hacer las figuras de cartón con palitos largos de madera o carrizos o cañas pegados por el reverso de las figuras para que puedan sostenerse;

Si se decide hacer un mega mural con las siluetas pegadas es suficiente con el papel kraft pinturas acrílicas o vinílicas, los gises de colores remojados en agua con un poco de azúcar son más

económicos y sustituyen muy bien a la pintura, brochas, envases para hacer mezclas de pinturas y si no se cuenta con tiempo para esperar a que se sequen las pinturas se puede sustituir por papeles de colores, periodicos pegados engrudo o con lápiz adhesivo, plumones de colores, estambre, listones, ropa, collares, etc.

Las siluetas también pueden quedar suspendidas con cordeles entre un muro y otro o colgando de los barandales de la planta alta.

Ficha técnica

En los ambientes juveniles donde se presentan confrontaciones, segregación social o exclusión de unos grupos hacia otros, esta actividad ayuda a aceptar la diversidad y verla como una forma de enriquecimiento personal y grupal.

Para cumplir con el propósito del ejercicio es necesario reflexionar o enfatizar a manera de conclusión que todos y cada uno aportan algo importante para el grupo.

Es recomendable realizarla al inicio del ciclo escolar como parte de las dinámicas de integración que requieren los grupos.

Lograr grupos integrados permite prevenir muchas desviaciones y conflictos entre las y los alumnos y contribuye a tener ambientes armónicos y de confianza dentro del aula.

Mecánica de aplicación:

El día de la actividad se harán siluetas de tamaño natural en cartón corrugado o con papel kraft dibujando los contornos de las y los jóvenes, en diversas posturas, luego se recortan y se visten con ropa, peinados y accesorios reales o de papel, de acuerdo con sus preferencias, cada quien.



Ejercicio de aplicación 2

TEMA: MI CUERPO

OBJETIVO DE LA TEMÁTICA:

Fomentar el conocimiento, la aceptación y el goce por la corporalidad, orientados al autocuidado y la preservación de la salud, valorando las capacidades que se poseen, sean éstas similares o diferentes a las de los demás.

PLANO: INDIVIDUAL

COMPETENCIA: No. 2 (AUTOESTIMA)

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “*Así soy yo en colores y formas*”.

Ubicación: formación para adolescentes y adultos.

A quién va dirigido: Docentes, administrativos y jóvenes.

Duración aproximada: 40 minutos

Propósito:

Trabajar sobre sí mismo, misma, mediante la libre utilización de materiales para la expresión plástica, con la finalidad de materializar las ideas y emociones propias de la manera más espontánea posible, como ejercicio para reconocer la riqueza interior que cada quien posee.

Preparación de la actividad:

El facilitador proporcionará materiales diversos a los participantes, de manera que cada uno elija aquel que más le atraiga para representarse, puede ser cualquier material de reúso con maskin tape para unir partes, periódico para moldear o cualquier otro recurso para pintar.

Material que se requiere:

Se recomienda contar con periódico, pegamento blanco o engrudo, gises de colores, papel kraft, plumones, material de reciclaje.

Ficha técnica

El amor a sí mismo, misma como impulsor del cambio.

¿Nacemos queriéndonos o nos desaprobamos de manera natural? Diversos autores coinciden en señalar que la autoestima se construye a partir de la interrelación que el sujeto entabla con su entorno. La relación con los padres será la primera determinante para que la persona tenga o no aprecio por sí misma. Tiene que ver con los niveles de aceptación o rechazo que experimenta la persona en su proceso de crecimiento. La escuela es el segundo espejo en el que ha de mirarse y corroborar, con sus pares y educadores, si se es o no una persona valiosa.

La propuesta será entonces encontrar alternativas para mantener la dignidad y el respeto por nuestra persona, suceda lo que suceda, aún cuando el medio sea hostil y nos rechace o pretenda doblegar nuestra voluntad y convicciones a cambio de un poco de aceptación. Para ello necesitaremos atender siempre nuestras necesidades y aspiraciones, en un marco de auto-respeto y aprecio también por las necesidades de los otros.

La psicopedagoga María Julia Vernieri opina al respecto que el amor a uno mismo es incondicional, lo que no significa que podamos actuar de cualquier manera, encima de los demás. El amor a sí mismo orientado a la vida y la libertad, nos ayuda a aceptar los propios límites y reconocer con fortaleza situaciones de fracaso, pero nunca debe depender de los logros, las realizaciones o “el éxito”.

El amor a sí mismo deberá preservarse porque –a decir de la autora- “Es justamente el que da la energía necesaria para resistir la adversidad. No impide el sufrimiento, pero protege de la desesperanza y además es el motor necesario que nos permite cambiar para ser cada día mejores personas.

Mecánica de aplicación:

En una mesa se ofrecerá la variedad de materiales, que puede ser recolectada con la comunidad escolar, de manera que se ofrezcan muchas opciones a los participantes. Cada quien seleccionará aquellos materiales que sienta que le puedan representar y los usará libremente simbolizando su persona. Al concluir la actividad, cada quien explicará brevemente por qué escogió esos materiales y deberá destacar por un lado aquellos aspectos de su persona que son valiosos y por otro lado los aciertos plásticos que logró y que son diferentes a los del resto del grupo, puede ser el colorido, el manejo del espacio, el ritmo que existe en su expresión, etc. La idea es que se tome conciencia sobre los mejores aspectos de sí, como una manera de elevar los niveles de aprecio que cada quien se tiene. Cada uno recibirá un aplauso por su participación.