

Educación para la ciudadanía y la convivencia

Ciclo Tres

(Quinto, Sexto y Séptimo):
Protagonistas de la realidad,
dirigimos la historia



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANA

Educación para la ciudadanía y la convivencia



Ciclo Tres
(Quinto, Sexto y Séptimo):

Protagonistas de la realidad, dirigimos la historia

**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO**

**Proyecto de Educación para la Ciudadanía
y la Convivencia – PECC**

Alcalde Mayor
Gustavo Petro Urrego

Secretario de Educación del Distrito
Oscar Sánchez Jaramillo

Subsecretaria de Integración Interinstitucional
Gloria Mercedes Carrasco Ramírez

Subsecretaria de Calidad y Pertinencia
Patricia Buriticá

Jefe Oficina Asesora de Comunicación y Prensa
Rocío Jazmín Olarte

Directora de Participación y Relaciones Interinstitucionales
Adriana Mejía Ramírez

Directora de Inclusión e Integración de Poblaciones
María Elvira Carvajal Salcedo

Directora de Educación Preescolar y Básica
Adriana González

Director de Ciencias, Tecnología y Medios Educativos
Oswaldo Ospina Mejía

Directora de Bienestar Estudiantil
Andrea Verú Torres

Gerente de Proyecto
Deidamia García Quintero

**Educación para la ciudadanía y la convivencia
Ciclo tres (Quinto, Sexto y Séptimo):
Protagonistas de la realidad, dirigimos la historia**

**Equipo técnico de Educación para la
Ciudadanía y la Convivencia - SED**

Lizbeth Alpagatero y Rigoberto Solano
Coordinadores Gestión del Conocimiento
Sandra León

*Coordinadora Planes Integrales de Educación
para la Ciudadanía y la Convivencia*

Andrea Cely
*Coordinadora Equipo Territorial
Ciudadanía y Convivencia*

Ariel Fernando Ávila
Coordinador Respuesta Integral de Orientación Escolar – RIO

Revisión de Contenidos -SED

Alejandro Toro Peña
Yudy Velásquez Hoyos

FEY ALEGRÍA DE COLOMBIA

Director Nacional
P. Hernando Gálvez S.J.

Director Ejecutivo Nacional
Víctor Murillo Urraca

Coordinador Proyecto Educación
para la ciudadanía y la convivencia
Jaime Benjumea Pamplona

Autoría Fe y Alegría
Amanda J. Bravo Hernández
Víctor Martínez Ruiz

Con la colaboración de
Paulina Heyck Puyana

Aportes lectores
Marco Raúl Mejía J.
Rosa González Pozo

Corrección de estilo
Claudia Patricia Vinueza

Equipo de arte

Dirección de arte
María Fernanda Vinueza
Ilustración
Humberto Ruiz

Colaboración en color
Andrea Guzmán
Yessica Bernal
Carlos Muñoz

Diseño de manilla
Nicolás Pineda (Propuesta
hecha por niño de 12 años)
Diseño y diagramación
María Fernanda Vinueza

**Docentes participantes de la
validación de los módulos:**

Romelia Nuste Castro
IED Juan Francisco Berbeo
Gladys Guerrero García
Carlos Pizarro León Gómez

Guimar Edith Mostacilla Marmolejo

Débora Arango Pérez

Maritza Gutiérrez

Grancolombiano

Nilsa Yineth Rojas Ruiz

Leonardo Posada Pedraza

Maria Cristina Ardila

Campestre Monteverde

Melba Patricia Ortega

Simón Rodríguez

Blanca Isabel Forero

Ciudad de Montreal

Carvajal Galindo Yeimy

El Minuto de Buenos Aires

Gloria Del Pilar Bejarano Agudelo

Mochuelo Alto

Javier Cely

Francisco José de Caldas

Flor Elisa Roper Palacios

José Asunción Silva

Ángela Chicangana Ramírez

José Asunción Silva

Diana Patricia Murillas

Colegio Prospero Pinzón

Martha Alexandra Useche Quintero

IED Saludcoop Sur

Rosa Yamile Prieto Bogotá

Colegio San Pedro Claver

Liliana Maffiold

IED Los Periodistas

Marleny Díaz

IED Los Periodistas

Mariluz Muñoz Sotaquira

IED Los Periodistas

Patricia Castellanos

Agustín Nieto Caballero

Maria Victoria Orozco Díaz

Colegio Republica Bolivariana de Venezuela

Angélica María Rodríguez

Colegio Andrés Bello

Julieta Rojas Charry

Domingo Faustino

Maria Margarita Acuña Rodríguez

Colegio José Joaquín Casas

Ricardo Murcia Roncancio

Manuel Del Socorro Rodríguez

Luis Edilberto Novoa

Marruecos y Molinos

Sandra Johana Albarracín Lara

Aguas Claras

Miryam Bautista Gil

Entre Nubes

Claudia Liliana Gómez Rodríguez

IED Atenas

Rosa Elena Carrillo

IED Atenas

Raúl Sánchez Lara

IED Juan Rey

José Rafael Quilaguy Bernal

IED Los Alpes

Mireya Moreno Hernández

La Belleza

Martha Helena Lagos Beltrán

Florentino González

Lida Mireya Rodríguez

Florentino González

Nelson Enrique Flórez

Atabanza - I.E.D

Natalia Cruz Cárdenas

Eduardo Umaña Mendoza

Karol Viviana Sarmiento

Eduardo Umaña Mendoza

Danny Paola Villamil Villamil

Ofelia Uribe de Acosta I.E.D

Blanca Inés Rodríguez

Ofelia Uribe de Acosta I.E.D

Nubia Liliana Ortiz Cárdenas

Paulo Freire

Luz Stella Olaya Suárez

Sorrento

Patricia Padilla Casas

Col. Ciudad Bolívar Argentina

Martha Isabel Torres

IED Los Periodistas

Martha Alejandra Montoya

Luis Eduardo Mora Osejo

Sandra Emilia Sierra Zanguña

Nueva Delhy

Ingrid Natalia Cruz Cárdenas

Eduardo Umaña Mendoza

Maria Fernanda Medina

IED El Porvenir

Yenny Patricia Castellanos

Agustín Nieto Caballero

Maria Victoria Orozco

República de Venezuela

Rafael Quilagua Bernal

Los Alpes

Yeimy Carvajal

El Minuto De Buenos Aires

Guillermo Ibáñez

IE Eduardo Santos

Aura Nieves Riascos

IE Alexander Fleming

Diana Carolina Villate

IE Eduardo Santos

Lida Yolima Cárdenas

IE Eduardo Santos

Victoria Orozco

República de Venezuela

Yulliete Rojas Charry

Domingo Faustino

Liliana Ortiz Cárdenas

Paulo Freire

Lorenzo Zúñiga Goyeneche

Antonio Villavicencio

María Esperanza Castillo

Antonio Villavicencio

Luz Ofelia Borbón

CEDIT San Pablo

Alejandra Gutiérrez Ballén

Ciudad de Bogotá

Viviana Méndez Munévar

Ciudad de Bogotá

Myriam Cortes Mendieta

Colombia Viva

Andrea Murcia

Delia Zapata Olivella

José de Jesús Ovalle Balaguera

Delia Zapata Olivella

Ivon Pajaro Olmos

Escuela Normal María Montessori

Omar Gutiérrez González

Escuela Normal María Montessori

Martha Patricia Torres

Gustavo Rojas Pinilla

Luz Liliana Sarmiento

IED Estrella del Sur

Ana Rita Roza Suárez

IED Montebello

Orfi Yineth Delgado Santamaría

IED Villa Rica

Inna Pahola Muñoz

John F. Kennedy

Luz Gabriela Gómez Montoya

Juan Francisco Berbeo

Clara Liliana Rodríguez

La Victoria

Leonor Delgado Herrera

La Victoria

Mallivi Melo Rey

La Victoria

Martha Patricia Montero

La Victoria

Patricia Patiño

La Victoria

Mauricio García Hernández

Magdalena Ortega

Myriam Zambrano Roza

Manuel Cepeda Vargas

Luis Edilberto Novoa

Marruecos y Molinos

Liliana Zambrano Roza

Orlando Higueta Rojas

Vladimir Viteri Gutiérrez

Paulo Freire

Clara Millán Reyes

República de Panamá

José Eustacio Medina Vargas

República de Panamá

Olga Lucero Castro Castañeda

República de Panamá

Víctor Baquero Rincón

Rural Pasquilla

Eduardo Ortiz Rodríguez

San Martín de Porres

Adilia Castillo Martínez

San Pedro Claver

María Leila López Contreras

San Pedro Claver

Estudiantes participantes en la validación de los módulos ciclo tres, cuatro y cinco

John Fredy Nope Moreno

Orlando Higueta Rojas

Johan Orlando Rubiano Rincón

Orlando Higueta Rojas

Ana María Peña Guzmán

Orlando Higueta Rojas

Erika Fernanda León Macana

Orlando Higueta Rojas

Julián Leandro Valbuena González

Gustavo Rojas Pinilla

Fredy Romero Chaparro

Gustavo Rojas Pinilla

Doran Steeward Yepes

Gustavo Rojas Pinilla

Lesly Daniela Combita

Gustavo Rojas Pinilla

Valentina Capera Avila

Gustavo Rojas Pinilla

Lisa Fernanda Díaz Romero

Gustavo Rojas Pinilla

María Camila Flores González

Gustavo Rojas Pinilla

Diana Carolina Tenjo

Escuela Normal María Montessori

ISBN: 978-958-8731-89-6

Esta publicación hace parte del Convenio 2965 del 2013, cuyo objeto es “Aunar esfuerzos para desarrollar una Caja de Herramientas Pedagógicas de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia”, suscrito entre la Secretaría de Educación y Fe y Alegria de Colombia, Fundación para la Reconciliación, Fundación Centro de Investigación y Educación Popular-CINEP y el Instituto para la Construcción de la Paz-FICONPAZ.

Secretaría de Educación del Distrito Fe y Alegria de Colombia

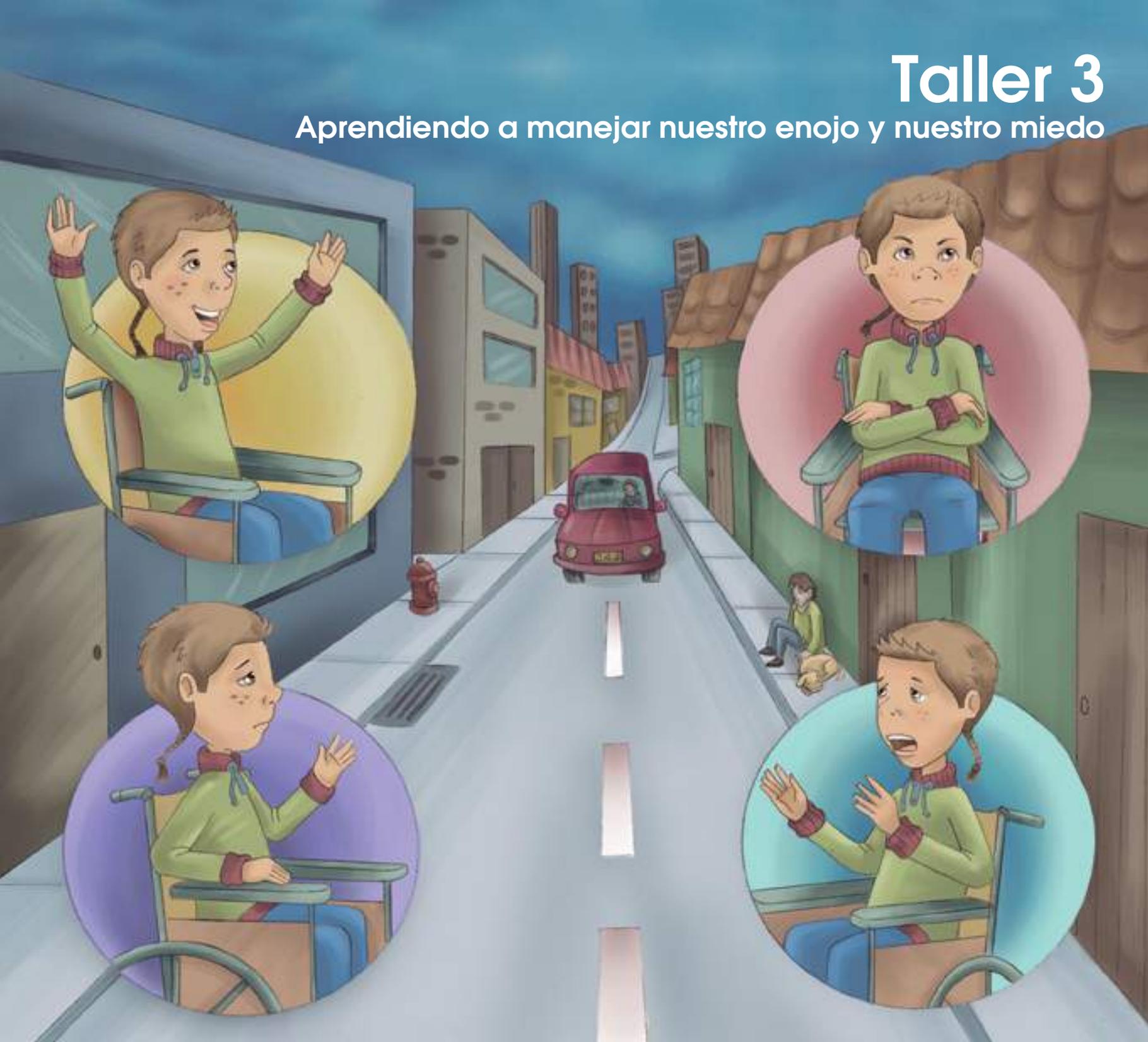


EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA Y LA CONVIVENCIA



Taller 3

Aprendiendo a manejar nuestro enojo y nuestro miedo





T.3

Dignidad y derechos



Concepto relacionado

Las definiciones que empleamos aquí se están enfocando en su aplicación a vivencias personales en situaciones relacionales o sociales que tienen que ver con el ejercicio de la inclusión de las personas con todas sus diferencias y diversidades posibles.

En este taller hacemos énfasis en la capacidad ciudadana esencial de dignidad y derechos que dispone a los niños, las niñas y los jóvenes a reconocer, comprender, valorar y defender que todos los seres humanos tenemos una igualdad inherente a esta condición, que nadie tiene mayor o menor dignidad y derechos que otra persona. El respeto por los derechos de los y las demás está profundamente relacionado con el desarrollo de actitudes y disposiciones para aceptar y valorar a las y los demás desde su forma de ser y vivir y su especificidad, es decir, la capacidad de aceptar y reconocer las identidades de los ‘otros’ en su semejanza o diferencia con la propia.” (SED, 2014b, p. 23).

Uno de los aspectos personales más importantes para la ciudadanía y la convivencia es aprender a reconocer que sentimos enojo o miedo y tratar de controlar nuestros impulsos de actuar cuando los experimentamos sin considerar las posibles consecuencias dañinas de nuestra acción sobre nosotras y nosotros mismos, sobre nuestras y nuestros oponentes y sobre el entorno o medio en que vivimos. Necesitamos aprender a identificar el tamaño de la fuerza —primeramente individual, pero también colectiva— que debemos aplicar a esas situaciones amenazantes según su importancia, teniendo en cuenta criterios de cuidado de la vida y de los sentimientos, nuestros y de quién/es será/n objeto de nuestra acción. Esto nos ayuda a ampliar nuestro círculo del



cuidado, incluyendo en él a personas que antes estaban por fuera del mismo y en dicha condición no nos importaba lo que pudiera sucederles.

La IRA o el ENOJO es una emoción desagradable frente a algo en lo que estamos directamente involucradas e involucrados o que observamos. Sentimos irritación, molestia, una gran incomodidad interior y puede ir desde un leve fastidio hasta la furia incontrolada. Aclaremos que se pueden encontrar referenciados los siguientes sinónimos de enojo: enfado, enfurecimiento, irritación, cabreo, disgusto, exasperación, ira, rabia, furia, cólera (Espasa-Calpe, 2005).

Cumple la función de activar nuestra fuerza corporal y mental cuando estamos atrapadas y atrapados, cuando percibimos que intencionadamente se nos da (o quiere dar) un trato injusto, inadecuado, desconsiderado, dañino o atentar contra nuestro bienestar y que debemos afirmarnos y defendernos para que ello no suceda. Generalmente reaccionamos asumiendo posturas corporales y gestos faciales que indican a la otra parte que debe cesar en sus intentos de avanzar en sus propósitos porque estamos en disposición de usar nuestra fuerza para impedirlo.

El enojo deja de cumplir una función de protección cuando pasa de ayudarnos a afirmar nuestros derechos y se torna excesivo, llevándonos a lastimar a otros seres, a ponernos en riesgo, a tomar decisiones destructivas o a hacer o decir cosas de las que luego nos arrepentimos. Frente a la emoción del enojo podemos aprender a atenuarla hasta disiparla y recobrar la tranquilidad, y a reconocer aquellas cosas que lo disparan o tornan incontrolable, como por ejemplo, el deseo de venganza y el rencor, que descontrolan la emoción del enojo y alimentan su potencial de desembocar en daño.

Para manejar el enojo proponemos **empoderarnos** mediante el aprendizaje del uso de algunas herramientas psicosociales como el “alto afectivo” (Bravo y Martínez, 2003a) y el fortalecimiento de nuestra asertividad (Bravo y Martínez, 2003b), la que implica afirmarnos, asumir que nosotras y nosotros también contamos sin desconocer a nuestras y nuestros oponentes, y conducirnos en esas relaciones difíciles también en el marco de los derechos humanos.

El MIEDO es una emoción desagradable que aparece cuando advertimos que algo real o imaginario nos pone en riesgo o en peligro inminente de sufrir daño, y nos prepara para responder con mucha velocidad y fuerza, enfrentándolo, huyendo o paralizándonos. Es una emoción muy importante, pues gracias a ella nos protegemos de diversos riesgos y puede ir de un pequeño susto al terror o pavor. Si no sentimos nunca temor, podemos exponernos a riesgos frecuentes y lastimarnos.

El miedo deja de ser una emoción que nos ayuda a protegernos cuando ya no cumple esta función con aquellas cosas que realmente representan un peligro, sino que se torna excesivo y se generaliza a distintas situaciones en la vida. Se nos vuelve entonces limitante y hace que no podamos vivir la vida con disfrute y espontaneidad.



Socioculturalmente también aprendemos a temer y no temer a cosas y situaciones, lo cual proponemos que cada quien identifique para realizar, si lo considera pertinente, una transformación personal (ganar seguridad personal o superar algunos miedos “cultivados”) en perspectiva de fortalecerse para la acción pública y de aprender a tomar distancia crítica cuando se usa socialmente el miedo para controlar o someter a las personas.

En el taller también nos referimos a la **ALEGRÍA**. Hablamos de ella como una emoción muy agradable que nos brinda un estado general de bienestar interior. A diferencia de otras emociones en las que el exceso de estas puede causar daño o limitar la vida, con ella no sucede lo mismo, aunque en ocasiones se puede intensificar mucho y convertirse en euforia, y si lo permitimos, su expresión puede descontrolarse. Diferenciamos entre la alegría y la búsqueda del goce, o de una idea de placer momentáneo, pues aunque este también nos genera bienestar y nos hace la vida más agradable, puede convertirse en un problema para nosotros cuando de manera excesiva, todo lo giramos en torno suyo. Metafóricamente hablamos que la alegría es como una buena amiga tranquila, mientras que el goce es una loca y divertida compañía que a veces viene y se va.

Hablamos también de la **SORPRESA** como una emoción muy corta de carácter “neutro” que se produce ante una situación no esperada, extraña, súbita, que tiene que ver con el carácter no predecible de la vida y nos ayuda a ubicarnos para dar una respuesta a la situación novedosa que ha aparecido. Resulta sumamente útil desarrollar nuestro potencial para sorprendernos, encontrar la novedad, la particularidad en todo aquello que nos rodea, pues ello está a la base de la curiosidad, del cuestionamiento, y por ende, del pensamiento crítico, tan necesario para mirar lo que sucede en nuestra vida.

Hacemos un breve acercamiento a la **TRISTEZA** como una emoción que inevitablemente aparece por momentos de la vida, de la que paradójicamente podemos aprender cosas importantes y de la cual nos ocuparemos en el taller 5 de esta unidad. La tristeza nos ayuda a procesar una pérdida, un fracaso, una decepción o un dolor afectivo que está en curso, ya sucedió o la prevemos para el futuro. Las manifestaciones corporales de esta emoción nos ayudan a concentrarnos más en nosotras y nosotros mismos, para hacer un cierre de la vivencia dolorosa, aceptarla y volver a adaptarnos a las circunstancias de la vida, encontrando nuevas motivaciones para seguir adelante con ella.

Objetivo del taller

- ❁ Trabajar la habilidad del manejo emocional, con énfasis en el miedo y el enojo, para fortalecer la capacidad de dignidad y derechos, así como la de participación.



Herramienta 3



Afiche de Nicolás



Sobre de Herramientas



Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

- Fotos de la representación de algunos niños y niñas sobre “El corral de las emociones”
- Carteleras sobre qué cosas hacen que nuestro enojo y nuestro miedo se conviertan en “monstruos” interiores
- Elaboraciones del símbolo personal del “pare afectivo”
- Fotos de imágenes corporales de niñas y niños representando el principal aprendizaje del taller

Duración del taller

2 horas aproximadamente, sin contar el tiempo de trabajo en la sección de ejercicios prácticos de ciudadanía entre taller y taller

Materiales de apoyo

- Símbolos y objetos diversos para ambientar el salón que podamos emplear en la reflexión sobre las emociones del enojo y el miedo
- Objeto simbólico para representar el *poder de la palabra*
- Un rollo de papel kraft –pliegos de papel blanco o periódico (como preferamos)
- Témperas, pinceles, marcadores
- Música suave o de relajación para niños y niñas
- Vestirse con ropa cómoda para hacer ejercicios
- **Formato para expresión de satisfacción de niñas y niños participantes en el taller, herramienta 3 (encuéntrela en el sobre de herramientas) para fotocopiar.**
- **Afiche del personaje Nicolás. Armado previamente en el taller 0.**



Instrucciones de la actividad

Previamente, hemos ambientado el salón donde llevaremos a cabo las actividades, haciéndolo acogedor, pero preparado para que las niñas y niños participantes lo terminen de decorar.



El círculo del cuidado

Convocamos al grupo participante para organizarse en el *círculo del cuidado*, y les pedimos preguntar a la compañera o compañero que está a su derecha a qué maestra o maestro de su institución educativa quisiera invitar a este espacio. Luego conducimos una pequeña encuesta para saber qué maestra o maestro resulta significativa/significativo para el grupo de estudiantes.

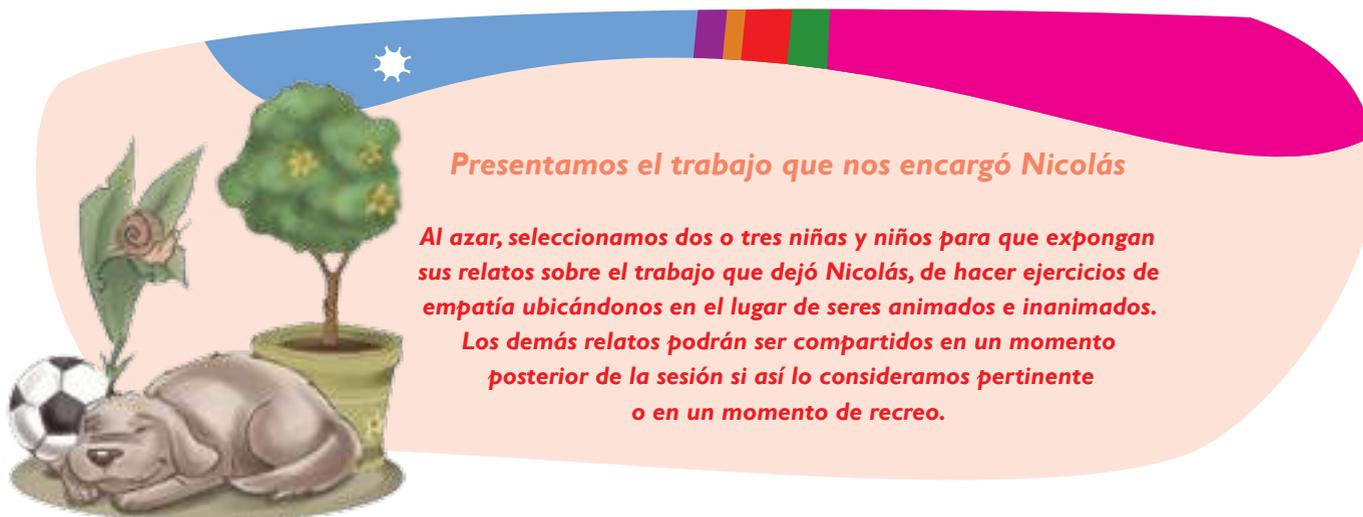


Retomamos con el grupo los acuerdos de convivencia y recordamos la forma cómo tomaremos el *poder de la palabra* con el símbolo que hemos escogido, y cómo la honraremos en el trabajo de hoy.



Le contamos a Nicolás lo que aprendimos

Ubicamos el afiche de Nicolás en un lugar del espacio donde estamos trabajando y a continuación, organizamos cinco o seis grupos. Les pedimos que escriban rápidamente en una hoja los tres principales aspectos que aprendieron del taller anterior y que pasen de inmediato a colocar sus hojas en el muro al lado de Nicolás. Hacemos una lectura de sus contenidos, resaltando las coincidencias y complementando según consideremos oportuno.



Presentamos el trabajo que nos encargó Nicolás

Al azar, seleccionamos dos o tres niñas y niños para que expongan sus relatos sobre el trabajo que dejó Nicolás, de hacer ejercicios de empatía ubicándonos en el lugar de seres animados e inanimados. Los demás relatos podrán ser compartidos en un momento posterior de la sesión si así lo consideramos pertinente o en un momento de recreo.



Inicio

Comentamos que hoy profundizaremos en los aspectos de manejo de algunas emociones y sentimientos que tienen fuerte incidencia en las relaciones de agresión o de maltrato entre las personas y también en la escuela, y que ello afecta el ejercicio ciudadano y la convivencia en el marco de derechos humanos.

Revisando las emociones

Conservando el círculo, vamos a contarles una historia que irán representando 5 personas voluntarias que habrán pasado al centro previamente y a las que habremos asignado sus respectivos roles que serán estos personajes: *El ENOJO, La ALEGRÍA, El MIEDO, La TRISTEZA, y La SORPRESA*. También pueden participar otras niñas y niños que representen *la Ilusión, la Gratitud, la Confianza y la Armonía*. Sugerimos también darle entonación a las voces para representar cada emoción.



El corral de las emociones (Heyck, 2013)

Esta es una historia que sucedió en el interior de un niño o de una niña como tú.

En él, había un pequeño corral con 5 animales de especies diversas y mágicas. Uno de ellos era una hermosa AVE de brillantes colores y variadas tonalidades, cuyo canto era dulce y melodioso y encantaba a todos aquellos que la escuchaban y a los demás animales que habitaban el corral. “ALEGRÍA” era su nombre, se alimentaba de amor y esperanza y a ella se acercaban frecuentemente para compartir de su agua, otras aves hermosas como la Ilusión, la Gratitude, la Confianza y la Armonía. A veces venía una divertida criatura llamada GOCE que parecía de una especie similar a ALEGRÍA. Pero era escurridiza y se aburría pronto, y por eso iba y venía todo el tiempo.

Vivía también en el corral, un animal fuerte y vigoroso llamado ENOJO, que cuidaba desde el interior al niño, para no permitir que otros abusaran de él. Era un animal vigilante, que miraba atento desde su pequeño lugar y solo actuaba cuando era necesario hacerlo. Era uno de los guardianes del corral.

En otro lado del corral, habitaba una criatura verde azulosa que dormía frecuentemente en su camita mágica de cristal, pero que a veces salía y con su lánguida voz y su mirada, ponía un poco frío y gris el lugar. Esta criatura se llamaba TRISTEZA y era extraña, pues salía de manera tan impredecible, que nadie podía siquiera imaginar cuándo lo volvería a hacer, ni por qué a veces duraba tanto merodeando por ahí y llenando el corral de tanto frío y color gris.



Había un animal curioso en el interior de aquel corral, que parecía un lobo, y otras veces un oso. Tenía unos dientes enormes y una mirada esquiva; en ocasiones daba confianza y otras, terror. MIEDO era su nombre y era otro de los valientes guardianes del corral.

Vivía también una divertida criatura llamada SORPRESA, quien jugaba a la lleva con ALEGRÍA pero otras veces lo hacía con TRISTEZA, cuando ésta despertaba de su sueño. Su pasatiempo favorito era hacer cosquillas en el alma, cuando nadie imaginaba que estaba por allí.

Estos 5 animales vivían en armonía en aquel corral de las emociones. Cada uno se alimentaba de aquello que necesitaba para vivir y cumplía una función muy importante en el interior del niño. ALEGRÍA llenaba con su luz cada rincón y las aves que compartían de su agua, cantaban melodiosas canciones que animaban el corral. Pero un día, ENOJO observó algo que no le gustaba y tuvo que salir de su pequeño lugar. Se sintió muy grande y poderoso, al observar que los otros animales le temían, y eso le llenó de vanidad. Empezó a devorar todo aquello que se le atravesaba por el camino, haciéndose más fuerte y poderoso, y convirtiéndose de pronto en un monstruo enorme que ya nadie podía controlar.

Ocurrió también que un día, MIEDO abrió las puertas de su pequeño lugar y ya no quiso dedicarse solo a cuidar. Quería asustar. Se empezó a hacer grande y más grande, tanto que ya no era fácil reconocerlo, pero lo que sí era claro notar, es que no dejaba a nadie pasar. Y eran tan aterradores Enojo y Miedo que la alegría se llenó de timidez y ya no quería salir a cantar ni a volar.

Recuerda: puedes grabarlo para darle un mayor impacto





Luego de narrar esta historia representada también por los niños y las niñas que quisieron hacerlo, recordamos que estamos haciendo una metáfora con nuestras emociones. Planteamos las preguntas siguientes u otras semejantes, de tal manera que se aproximen a la comprensión de las emociones del enojo y el miedo.

- ❁ ¿Cuáles de los animales de aquel corral del niño eran más importantes?
- ❁ ¿Cuáles eran los aportes de cada uno para la vida del niño?
- ❁ ¿Qué puede pasar en la vida del niño ahora que son más fuertes el enojo y el miedo?
- ❁ ¿De qué podrían alimentarse el enojo y el miedo para convertirse en monstruos?
- ❁ ¿Para qué podría ser importante la sorpresa?
- ❁ ¿Hasta dónde podría crecer la alegría y cuáles serían sus impactos en nuestra vida?
- ❁ ¿Cuándo imaginan que podría el goce convertirse en monstruo y cuáles serían las consecuencias?
- ❁ ¿Qué ejemplos personales podemos tener sobre la utilidad de estas emociones (enojo, miedo, alegría, tristeza, sorpresa) en nuestras vidas?

Sugerencias de retroalimentación:

- ❁ Todas las emociones son importantes e implican un potencial para guardar el equilibrio en nuestro ser. Ellas se alimentan de la vida misma y existen porque estamos vivos, para ayudarnos a manejar lo que ocurre en nuestro contacto con el medio natural y social. Pero a veces, estas emociones se nos descontrolan y empiezan a alimentarse de tal manera que se hacen gigantes y no podemos manejarlas. Dejan de ser nuestros dóciles animales mágicos de corral que cumplen una función muy importante para convertirse en desbocados monstruos que nos meten en problemas.
- ❁ El enojo nos ayuda a darnos cuenta si alguien está pasando nuestros límites o haciendo algo que nos genera indignación por su acción injusta o desconsiderada con nosotras y nosotros o con las demás personas cuya situación sentimos que también nos implica.
- ❁ Si tenemos un “corral sin enojo”—un corazón en que nunca se enoja— nos hace vulnerables al abuso o dominación por parte de otras personas.
- ❁ Un “corral sin miedo” —un corazón en el que nunca habite el miedo— nos hace asumir riesgos exagerados y estar en peligro permanentemente. A esto lo llamamos temeridad.
- ❁ La tristeza es parte de la vida, al igual que la alegría. Está dormida generalmente, pero cuando perdemos a alguien o a algo que queríamos mucho, simplemente se muestra y nos acompaña un tiempo. Aunque no lo creamos, en su compañía aprendemos muchas cosas. Algunos estudiosos afirman que si no sentimos tristeza no sabemos cómo es la alegría.
- ❁ La vida está llena de cosas que no esperábamos, darnos cuenta de ellas —sorprendernos— ayuda a salir de la rutina y monotonía.



- ❁ La alegría es el ave más hermosa y nos enseña a volar y a cantar. Es la única en el corral que puede crecer y no convertirse en un monstruo y si nos gusta su compañía, feliz se queda con nosotras y nosotros.
- ❁ El goce es un ave divertida con quien todos queremos jugar. Pero Goce sí puede llegar a convertirse en monstruo. Cuando queremos que todo en la vida sea goce y hacemos lo que sea para sentirlo, a veces puede ocurrirnos que ya nada nos satisface e incluso, hacemos cosas locas por unos pocos minutos de su compañía, y terminamos alejándonos de quien bebía en su misma fuente, la Alegría, que era una mejor amiga.
- ❁ El enojo es necesario, cuando es “nuestro protector animal del corral”. Pero el odio, la venganza, el rencor, con los cuales se puede alimentar esta emoción, no lo son. Son cosas de las que se alimentan los monstruos y con las cuales nos hacemos daño.
- ❁ El miedo se acrecienta con la desesperanza, el pesimismo, el negativismo y la cobardía.



Actividad central

Herramientas para manejar nuestro “monstruo” interior

Previamente, hemos conseguido o recortado papeles en forma de rectángulo y de círculo en número suficiente para que puedan tenerlas todos los integrantes del grupo participante. Damos la instrucción de que vamos pensar en aquella emoción que más suele volverse “monstruo” en nuestro interior. Si esta emoción es el ENOJO, tomamos un papel cuadrado; si esta emoción es el MIEDO, tomamos un papel en forma de círculo. Nos reunimos en pequeños grupos de acuerdo con la forma del papel que hemos elegido. En cada grupo vamos a pensar en algunas cosas y luego las compartiremos con los demás.

Les pedimos que reflexionen en los grupos sobre de las siguientes preguntas:

- ❁ ¿Qué cosas pueden hacer que nuestro ENOJO se convierta en un terrible “monstruo” interior? O: ¿de qué se alimenta nuestro enojo para volverse “monstruo”? (Por ejemplo, chismes, comentarios que empeoran las cosas, deseo de venganza, rencor...).
- ❁ ¿Qué puede ocurrir cuando nuestro ENOJO o nuestro MIEDO –según sea el caso– se convierten en “monstruos”?
- ❁ ¿Qué cosas podemos hacer para que esto no suceda? Ideas para manejar el ENOJO o el MIEDO.



Preparan carteleras creativas para presentar sus trabajos.

En plenaria, luego de la presentación de las carteleras, tratamos de llegar a algunas conclusiones que nos puedan ser útiles para la vida diaria. Podemos complementar las intervenciones con las siguientes ideas:

El ENOJO puede llevarnos a causar daño, tanto físico como emocional.

- ❁ Cuando este se nos hace enorme, nos hace cometer errores, hacer o decir cosas de las que luego nos arrepentimos, ser muy impulsivos y tomar decisiones equivocadas, con poca reflexión o consideración por las necesidades o sentimientos de los que pueden afectarse, incluyéndonos a nosotras y nosotros mismos.
- ❁ De acuerdo con nuestra forma de ser, expresamos el enojo de diversas maneras. Algunas veces somos como pistoleros y disparamos nuestro mal humor por todos lados, hiriendo a quienes se nos atraviesan. Podemos también ser como ollas a presión, que aguantan y aguantan y un día explotan, haciendo daño alrededor.
- ❁ Es como si a un vaso de agua limpia le echamos un puñado de tierra. El enojo nos enturbia mucho el agua, y no nos deja ver con claridad. Debemos buscar cosas que nos tranquilicen y permitan que estas emociones se asienten (como la tierra en el fondo del vaso con agua).
- ❁ Del mismo modo, cuando alguien está muy enojada o enojado podemos empeorar las cosas y hacer que su enojo se convierta en monstruo si le respondemos desafiándola, decimos chismes, hacemos comentarios que agraven la situación o fomentamos su rabia contra alguien, o podemos ayudar a esta persona a tranquilizarse escuchándola, aceptándola como es y con su mal humor de ese momento, entendiéndola, ayudándola a entender lo que ocurrió y mostrándole alternativas que no implican daño a sí misma o a sí mismo, o a las demás personas.

Existen sugerencias prácticas para disminuir el enojo:

- ❁ Respirar profundo
- ❁ Ir a dar un paseo
- ❁ Contar hasta 10 (o más) y luego en reversa
- ❁ Decirse a sí misma y a sí mismo que las cosas van a estar bien
- ❁ Todo aquello que nos dé un alivio
- ❁ Aplicar la herramienta de “pare afectivo” que desarrollaremos al finalizar el apartado.



El MIEDO es muy importante para protegernos de peligros

- ❁ Si se nos hace gigante, vivimos la vida con recelo, desconfianza y poco disfrute de las buenas cosas de la vida, pues pensamos que las cosas se van a poner mal. Nos limita. Es como si nos confináramos a una pequeña jaula en un mundo hermoso.
- ❁ El miedo animalito nos cuida. El miedo monstruo nos encierra o paraliza.
- ❁ ¿Cuándo sabemos que el miedo se ha vuelto monstruo? Cuando es como el “MIEDO” de nuestro cuento. Ya no quiere solo protegernos sino asustarnos. Cuando se vuelve exagerado y está presente en todo. Cuando nos domina y no podemos actuar.
- ❁ El miedo es como si nos pusiéramos unas gafas grises y todo lo viéramos a través de ellas.

Sugerencias prácticas para disminuir el miedo:

- ❁ Nuestra fórmula es reconocer que todos los seres humanos podemos tener miedo, pero ¿a qué le tenemos miedo? Si es a cosas que consideraríamos absurdas en otras personas o si tenemos miedo a absolutamente todo, conviene que nos preguntemos seriamente si realmente nos pueden hacer daño. También podemos pensar qué medidas nos es posible tomar para que esto no suceda.
- ❁ Repetirnos a nosotras y nosotros mismos que somos capaces, que podemos esperar cosas buenas si hacemos todo lo que las propicie.
- ❁ Poco a poco, confrontar las cosas que nos asustan en entornos y compañías que nos brinden seguridad. Por ejemplo, si tenemos miedo a los perros, le pedimos a alguna persona en quien confiemos mucho que nos acompañe a estar cerca de uno de ellos, y de antemano nos aseguramos de que no es bravo. Escuchamos consejos de cómo podemos disfrutar de la compañía perruna, qué cosas les agradan a los perros o qué cosas les pueden molestar. Y así en diferentes situaciones de la vida en la que nos limitamos por el miedo que sentimos.
- ❁ Aplicar el “pare afectivo”.

La herramienta de “pare afectivo” (adaptado de Bravo y Martínez, 2003a)

Explicamos en primer lugar que muchos de nuestros comportamientos para expresar la ira o el miedo no son “naturales” sino aprendidos. Preguntamos:

- ❁ ¿Qué aspectos de la manifestación de la ira que sentimos pueden considerarse naturales?
- ❁ ¿Cómo se comportan las personas cuando tienen emociones fuertes? Pedimos ejemplos de reacciones

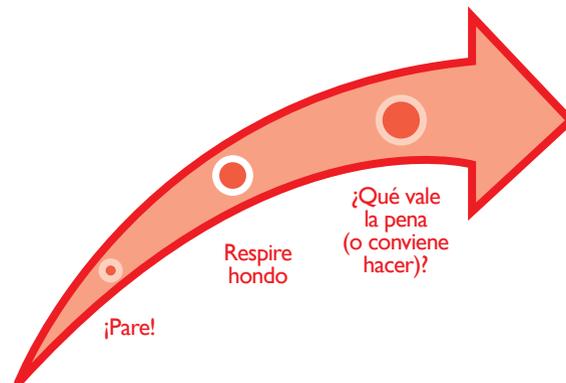


o comportamientos que el grupo ha visto o protagonizado en la institución educativa, en la familia, en el barrio, etcétera.

- ❁ ¿De qué manera estos comportamientos lastiman o perjudican a otras personas y al sujeto mismo del comportamiento? Pedimos ejemplos relacionados con la convivencia pacífica y el ejercicio de los derechos humanos.
- ❁ ¿Qué tipo de respuestas se producen ante estas reacciones o comportamientos?
- ❁ ¿De qué manera se puede poner fin a esta “cadena” de respuestas que hacen daño a las personas o destruyen cosas?

Sugerencias para la retroalimentación

- ❁ Recogemos los aportes que haga el grupo y complementamos diciendo que, en general, podemos identificar que sin que sea voluntario, nuestro cuerpo se tensa, el corazón late más rápidamente y nos invade una sensación de fuerte activación corporal, nos provoca hacer gestos corporales y faciales que muestran o advierten nuestra disposición para hacer uso de nuestra fuerza para detener aquello que percibimos como amenazante o agresor. Lo que hacemos después de ello corresponde a una acción con intención.
- ❁ Aunque las emociones como el enojo y el miedo pueden ser muy fuertes, es posible aprender a manejarlas para impedir que las acciones que les siguen terminen lastimando a otras personas o lastimándonos a nosotras y nosotros mismos.
- ❁ Para ello, ayuda hacer un “pare” cuando sentimos que nos invade el enojo o el miedo (o alguien con enojo o con miedo nos enfrenta) y darnos la fracción de tiempo necesaria para que “se asiente la tierra” y pensar rápidamente con criterio de “saber cuidar” antes de actuar.





- ❁ Retomamos alguno de los ejemplos de comportamientos que hemos vivido (u observado) de ira o miedo y mostramos al grupo cómo se aplicaría la herramienta. Pedimos ejemplos de respuestas rápidas, distintas al ejercicio directo de violencia o daño intencionado sobre la otra persona. ¿En qué ocasiones tendríamos que recurrir al uso de la fuerza —y cuál sería el límite de este recurso— en presencia de las emociones fuertes? ¿Qué podemos decir sobre el uso de estas herramientas y un trato digno a las personas?
- ❁ Les pedimos que elaboren el símbolo personal del “pare afectivo”, el cual emplearán de aquí en adelante al máximo posible, tanto en los ejercicios de este módulo como en la vida diaria.



Reconstrucción de saberes

Luego de realizar la plenaria en la que compartimos nuestras ideas en torno al enojo y el miedo, nos hacemos en el círculo de nuevo y planteamos la pregunta: ¿cuáles fueron las cosas más importantes que aprendimos hoy? Damos la palabra a dos o tres niñas y niños, y luego les solicitamos a todo el grupo que cada una y cada uno reflexione acerca del principal aprendizaje del taller que le queda para la vida, lo escriba en su cuaderno y haga una imagen corporal sobre el mismo, solicitando a una compañera o compañero que le tome una foto que servirá para ilustrar su escrito.



Cierre

Hacemos una invitación para aprender a disminuir la tensión vivida con un ejercicio corto de relajación y respiración, con música suave de fondo. Si alguien no quiere participar, simplemente se les pide guardar silencio y permitir que las personas que sí quieren lo hagan sin interrupción. Les pedimos entonces acostarse en el piso en “camitas” de papel periódico o sentarse cómodamente en una silla. Con música suave de fondo, les decimos lo siguiente de manera serena, pausada e inspiradora:

Respiren con tranquilidad, que su cuerpo se sienta cómodo. Cierren suavemente los ojos y suelten sus músculos. Suelten sus pies, sus piernas, sus caderas, sus troncos... sus brazos y sus manos... sus rostros... sienten que todo su cuerpo se relaja. Haremos un pequeño viaje con nuestra imaginación, de donde regresaremos



felices y con más tranquilidad. Vemos que estamos en un lugar hermoso, en donde sentimos una agradable sensación de bienestar y serenidad. El sol calienta suavemente nuestra piel. A lo lejos podemos oír el correr del agua de una pequeña quebrada que refresca el lugar. Escuchamos con atención lo siguiente:

Eres un ser maravilloso, lleno de luz en su interior. En ti habitan emociones que te hacen sentir la plenitud de la vida. Disfrutas y vives cada experiencia de tu vida y observas que tus emociones te acompañan en distintos momentos. Ellas vienen a veces y se van...o se quedan dormidas. Están en ti y está bien sentir... son parte de tu vida. Si te sientes a gusto, si sientes incomodidad... no hay problema, está bien sentir... es la vida, es tu vida. Tú sigues siendo el mismo ser maravilloso que observa cómo estas emociones vienen a veces y se van o se quedan dormidas, te acompañan o te dejan por uno o más días. ¿Y sabes? Tienes un gran poder en tu interior para tranquilizarte y encontrar la armonía. Tienes el poder enorme de darte alivio, consuelo, alegría, serenidad, esperanza, seguridad y paz. Solo conéctate con tu interior, así como ahora, y ten la certeza de que siempre las cosas pueden estar mejor. Siente nuevamente tu respiración y vuelve poco a poco a ser consciente de tu cuerpo. Siente tus pies...tus piernas...tu tronco...tus brazos...siente tus manos...mueve tus dedos, contráelos y estíralos suavemente. Poco a poco abre los ojos y siente la calma que tú misma y tú mismo puedes lograr en ti.



Como despedida, nos ponemos en círculo junto con nuestro personaje Nicolás y pronunciamos en voz alta el lema que hemos creado.

A la salida de la sesión, colocamos en nuestra lista de asistencia el nivel de satisfacción vivido con lo que hicimos, marcando en el casillero que nos corresponda el emoticón que lo representa.



REC
Recuerda puedes grabarlo para darle un mayor impacto





Ejercicios prácticos de ciudadanía entre taller y taller

Nicolás nos pide que compartamos en nuestra familia y con amistades del barrio lo que hemos aprendido acerca de las emociones que nos ponen en problemas de convivencia, y que expliquemos las maneras de disminuir y manejar el enojo y el miedo. Asimismo, que busquemos un compromiso familiar para practicar estas herramientas y vamos tomando nota en nuestros cuadernos —o registrando de otras maneras—si esto se realiza y de qué manera están funcionando.

También nos recuerda Nicolás que registremos las palabras o frases que más nos impactaron o que no nos quedaron claras para averiguar sobre ellas en diccionarios, en internet o con otras personas que podrían saber su significado y explicárnoslas. Recopilamos nuestros hallazgos y también los registramos para compartirlos en el siguiente taller.



EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA Y LA CONVIVENCIA





La Educación para la Ciudadanía y la Convivencia representa para la Secretaría de Educación del Distrito una apuesta central de la calidad de la educación en la ciudad, por ello, y con la intención de garantizar su integración curricular a través de todos los ciclos educativos incluido el de primera infancia, y facilitar nuevas prácticas y aprendizajes de ciudadanía y convivencia en el sector educativo distrital, la Secretaría de Educación de Bogotá en alianza con Fe y Alegría de Colombia ponen en escena una colección de módulos cuyo eje de acción es el fortalecimiento y desarrollo de las capacidades ciudadanas esenciales como un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades, motivaciones y prácticas que desarrollan el potencial para conocerme, conocer mi contexto, imaginarme su transformación y actuar con otros para transformarlo.

Con estos módulos, se traza una ruta de aprendizajes que nos invitan a la construcción de una ciudadanía justa y con equidad y ayudan a ganar consciencia en la acción constructora de nuestra individualidad y de nuestro ser social, a convertirnos progresivamente en ciudadanos y ciudadanas que emprenden y transforman sus propias maneras de ser, inciden directamente en el medio en que se desenvuelven, y se proyectan a la transformación de los circuitos más amplios de su sociedad y del mundo, que también influyen en sus condiciones de vida.

Ciclo Tres

(Quinto, Sexto y Séptimo):

Protagonistas de la realidad, dirigimos la historia

Secretaría de Educación del Distrito

Dirección: Av. Eldorado No. 66 – 63 Teléfono: 3241000 Página web: <http://www.sedbogota.edu.co/>



Fe y Alegría
Colombia

Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción Social

Educación

para la ciudadanía y la convivencia

Herramientas Ciclo Tres



BOGOTÁ
HUMANANA