

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 Buritica

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**

Lizabeth 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

Yuliete 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



PERSONERIA.

Taller 5

Aprendiendo a salir adelante en la vida





T.5

Sentido de la vida, el cuerpo y la naturaleza



Concepto relacionado

La capacidad de sentido de la vida, el cuerpo y la naturaleza se refiere a la capacidad ciudadana esencial que “implica la generación de una conciencia de respeto hacia la vida propia, hacia la vida de nuestros pares y hacia la vida de todos los seres que habitan nuestro universo. Esta conciencia vital se sostiene mediante el desarrollo y adquisición de habilidades y actitudes para la vida que parten de la relación con el propio cuerpo y se proyectan en relación con [las y] los demás. Dicha conciencia se encuentra en la base de las actitudes, sentimientos y expresiones que nos definen como seres humanos, que, en otras palabras, define el territorio que somos. Un territorio que es construido día a día en relación con [las y] los demás y con la naturaleza.” (SED, 2014b, p. 25).

Otro concepto central que abordamos aquí es el de *resiliencia* o la capacidad que tenemos de sobreponernos a las adversidades y salir incluso fortalecidos con ellas (OPS, 1998). En la convivencia y el ejercicio de ciudadanía es importante fortalecer una perspectiva optimista y esperanzadora que ayude a motivar la transformación de situaciones socialmente difíciles o problemáticas, y a persistir en este empeño.

“El término [resiliencia] caracteriza a aquellas personas que a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos. Se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intra-psíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrán lugar a través del tiempo, dando afortunadas *combinaciones entre atributos del niño [o niña] y su ambiente familiar, social y cultural*. Se trata por lo tanto de un proceso interactivo.” (Hernández, 2012, diapositiva 3)



Los autores García y Lineros (s.f., en línea) sostienen también desde el modelo del SOC (Sense of Coherence, sentido de coherencia en castellano) validado en más de 30 países, tres factores generadores de salud [integral que] caracterizan a los individuos (Antonovsky, 1996):

“1) comprensión de lo que les acontece, 2) manejabilidad de lo que ocurre y 3) significatividad o la capacidad de convertir lo que se hace en satisfactorio, valioso, o con sentido y significado para la vida (...) [donde] esa resistencia o resiliencia (Luthar & Zigler, 1991) [es] entendida también como respuesta a los retos del ambiente que otros autores ya habían relacionado con la salud (Dubos, 1959) o con la inteligencia (Piaget, 1971).

Para comprender esta visión, por un lado, conviene recordar que algunas personas muestran una buena adaptación a la vida a pesar de haber estado expuestos a adversidades. La autoestima, autoeficacia, optimismo, apoyo familiar, redes sociales, protegen a las personas de los efectos negativos de las situaciones adversas (Luthar & Zigler, 1991).” (García y Lineros, s/f)

Otra autora, Elsa Gutiérrez Baró, agrega un aspecto que consideramos importante:“(...) la capacidad para amar muchas cosas es un factor importante en esta cuestión de la resiliencia. Hay que defender el amor en el sentido más amplio, inculcar en los niños y jóvenes el amor a la naturaleza, a la patria, al amigo, a la pareja, a la familia, a la escuela, a las causas justas. Quien ama mucho es fuerte. En la práctica está comprometido a defender su propia integridad, luchar por la vida y sus valores.” (Citada por Hernández, 2012, diapositiva 5)

Objetivo del taller

- ❁ Fortalecer en las niñas y niños su poder interior para superar las propias dificultades y crecer personalmente a partir de esas experiencias, aportando al desarrollo de la capacidad de sentido de la vida, el cuerpo y la naturaleza.

Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

- ❁ Fotos del ejercicio de “echarse de espaldas en brazos del grupo”
- ❁ Carteleras donde niñas y niños representan su camino de la vida y las cinco estaciones



- ❁ Cartelera con la definición de “resiliencia”

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 nos puedan apoyar en la reflexión sobre la resiliencia
- ❁ Objeto simbólico para representar el *poder de la palabra*
- ❁ Un peluche u objeto simbólico que nos brinde alivio y simbolice el cariño del grupo si algún niño o niña se siente mal (teniendo en cuenta que durante este taller pueden emerger emociones de tristeza)
- ❁ Cinta de enmascarar y obstáculos
- ❁ Vendas para ojos
- ❁ Rollo de papel kraft
- ❁ Periódicos viejos
- ❁ Témperas, pinceles, recipientes para agua, agua o marcadores borra- bles y pedazos de tela
- ❁ Música suave o de relajación para niños y niñas
- ❁ Reproductor de música
- ❁ Proyector de imágenes y parlantes
- ❁ Video “Yo soy y aquí estoy” (UNAM, 2010)
- ❁ **Formato para expresión de satisfacción de niñas y niños parti- cipantes 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.

Herramienta 3



Afiche de Nicolás



Sobre de Herramientas





El círculo del cuidado

Invitamos al grupo a sentarse en el *círculo del cuidado*. Seguidamente, les pedimos hacer grupos de tres personas para conversar acerca de ser un “círculo menor”. ¿Qué diferencias y semejanzas podemos encontrar entre estar en un círculo más chico y en un círculo amplio del grupo de educación para la ciudadanía y la convivencia? Compartimos opiniones y luego tratamos de encontrar ventajas y desventajas de ambos tipos de círculos.



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 los resultados del trabajo que dejó Nicolás, en el que debíamos ver unos videos sobre acoso, exclusión y otros temas relacionados y discutirlos en familia o con amistades.

El resto de trabajos creativos podrá ser revisado por el conjunto de participantes en un momento posterior de la sesión si así lo consideramos pertinente o en un momento de recreo.





Inicio

Comentamos que hoy profundizaremos en el reconocimiento de nuestras fortalezas internas para superar situaciones adversas.

Para ello, organizamos pequeños grupos de 4 o 5 personas en círculo estrecho, donde una de ellas se coloca en el centro con los ojos cerrados y se balancea libremente sobre sus compañeras y compañeros, quienes tendrán la misión de sostenerla y protegerla. A continuación, entregamos una silla a cada grupo y les pedimos que con todas las precauciones del caso, suban a ella por turnos para echarse de espaldas sobre una “camita” tejida por los brazos entrelazados de sus compañeras y compañeros. Animamos a todas y todos a hacer el ejercicio pero no les obligamos a hacerlo. Al finalizar, hacemos una retroalimentación preguntando por los obstáculos internos que tuvieron que vencer tanto niñas como niños para realizarlo y felicitando a todo el grupo por brindarse mutuamente la confianza para que se pudiera alcanzar la meta propuesta. Damos una palabra de aliento para que en una próxima ocasión, las niñas y niños que no se animaron a realizar el ejercicio puedan vencer sus temores y confiar más en el grupo. Si tenemos niñas y niños en situación de discapacidad de distintos órdenes, promovemos que nos cuenten cómo se integran a las diversas actividades en un mundo que no siempre está pensado para ellas y ellos. En ausencia de ejemplos de la vida real, podemos recurrir a la figura del personaje Nicolás.



Actividad central

“Camino de obstáculos”

Les pedimos que, voluntariamente, seis personas del grupo salgan del salón para que no vean lo que se va a organizar. Con el resto del grupo, preparamos un camino de obstáculos en el centro del salón utilizando una cinta de enmascarar y hacemos con ella un camino en el piso, en algunos tramos, recto y en otros, enredado. En algunos tramos colocamos obstáculos de diverso tamaño, como asientos tumbados, piedras, montoncitos de ropa.

Pedimos que alguien salga del espacio y entregue a tres de las personas voluntarias que están fuera de éste, vendas para los ojos. Deben ponérselas antes de entrar nuevamente al salón. Entran las seis personas y en una primera jugada, pedimos que alguien que no esté con ojos vendados siga el camino pasando los obstáculos. Luego pedimos a alguien más con los ojos vendados, que lo haga también, pero en esta ocasión le pediremos a alguien del grupo que cumpla el papel de lazarillo, para lo cual, podrán tomar su mano o le indicarán el camino de manera verbal, con mensajes de voz en sus teléfonos móviles u otra manera que se les pueda ocurrir.



Pedimos a otra niña o niño con los ojos vendados que recorra el camino. Sin que lo note, le daremos la instrucción a otras personas del grupo para que le digan frases como: *Está muy difícil, no lo vas a lograr, mejor no lo hagas, no vas a poder, mejor retírate del juego.* Repetimos con una niña o niño más, que tenga los ojos vendados, pero esta vez le decimos al grupo que exprese frases como *¡tú puedes!, ¡vas bien!, ¡lo estás logrando!, ¡cada vez lo haces mejor!*



Podemos hacerle al juego las variaciones que queramos, por ejemplo, en otra ocasión el grupo puede asumir una actitud de indiferencia, como si no le importara en absoluto que el niño o la niña alcance la meta, o hacer el recorrido en pequeños grupos y a unos darles el mensaje de aliento y a otros el de desánimo.

Luego hacemos una invitación a conectarse con su corazón y a darle mucha luz a su mente para pensar y sentir de una manera sabia y aprender de lo que estamos haciendo. Podemos apoyarnos en las siguientes preguntas o en otras semejantes:



- ¿Qué podemos decir de este juego en relación con nuestras vidas?
- ¿Qué cosas pueden representarnos los obstáculos?



- ❁ ¿Quiénes nos prestan apoyo en nuestra vida y no nos damos cuenta?
- ❁ ¿Qué semejanzas y diferencias encontramos al hacer el recorrido con los ojos abiertos y con los ojos vendados?
- ❁ ¿Qué fortalezas y debilidades descubrimos en nosotras y nosotros mismos cuando tuvimos los ojos vendados?
- ❁ ¿Qué papel jugaban los “mensajes” que nos/les daban cuando estábamos con los ojos vendados?

Sugerencias para la retroalimentación:

Rescatamos las emociones expresadas por quienes participaron directamente en el juego. Tomamos las respuestas de todo el grupo y con base en ellas complementamos con estas ideas:

- ❁ La vida es como este camino. A veces tiene tramos fáciles y divertidos de recorrer, otras veces obstáculos y dificultades.
- ❁ También tenemos situaciones en las que las cosas no nos salen como queríamos, en que las personas no reconocen nuestros esfuerzos, en que nos ocurre algo triste, en que tenemos que afrontar alguna dificultad especial que creemos imposible de lograr.
- ❁ Cuando no teníamos los ojos vendados veíamos los obstáculos con esperanza, sabiendo que a pesar de las dificultades teníamos muchas posibilidades para superarlos.
- ❁ Con los ojos vendados, en cambio, se nos dificultaba saber para dónde íbamos y dependíamos más de otras personas; sabíamos que habían obstáculos pero no teníamos consciencia de cuáles eran y cómo los superaríamos, o qué encontraríamos al pasar por encima de ellos. Sin embargo, se nos empezaron a agudizar otros sentidos, el oído, el tacto, el olfato.
- ❁ Conectamos la reflexión con las actitudes del resto del grupo (de apoyo, indiferencia o desánimo), y comparamos aquellas en las que nos brindaron apoyo con aquellas en las que no lo hicieron y nos tocó solos o solas, e incluso, con aquellas en las que nos tocó avanzar a pesar de que nos trataron de desanimar. Podemos referirnos aquí a las retroalimentaciones sobre cómo se sintieron. Les podemos decir que esto sucede también en la vida: a veces, contamos con personas que nos brindan su cariño y su confianza en nuestras capacidades; otras veces no contamos con ellas y nos sentimos solas y solos, y entonces tenemos que sacar fuerzas adicionales (que a veces nos sirven para descubrir potenciales propios que desconocíamos) para darnos ánimo a nosotros mismos y nosotras mismas.

Si lo consideramos pertinente, podemos contarles una breve historia de una ranita.



Hubo una vez una competencia de salto de ranitas en la que tenían que alcanzar una alta torre. Comenzaron todas muy entusiasmadas, pero poco a poco se fueron quedando atrás. El público al ver tan alta la torre y tan pequeñas las ranitas, se puso pesimista, y en cada momento se escuchaban exclamaciones desalentadoras. Poco a poco las ranitas fueron abandonando la carrera. Sin embargo, había una ranita que seguía saltando y saltando y parecía no darse cuenta de que las otras ranitas se desanimaban y quedaban atrás. Saltó con tanta fuerza que logró alcanzar la parte más alta de la torre. Nadie podía creerlo. ¿Y saben? Cuando recibió su premio se supo su secreto: la ranita era sorda y no había podido escuchar las palabras desalentadoras del público. (Adaptado de Dayana y Freddy, s.f.)

Recuerda: puedes grabarlo
para darle un mayor impacto

REC



Preguntamos: ¿Qué piensan de esta historia?

Tomamos sus aportes y los conectamos con la experiencia que tuvieron en el juego.

Comentamos que es muy importante contar con personas que nos apoyen y crean en nosotros, pero también es importante saber que no siempre hay públicos enteros a nuestro favor. Sugerimos tratar de encontrar a alguien que tenga esa fe en nosotras y nosotros siempre buscándola con una lupa del corazón, y cuando la hallemos, llenémonos mucho con su amor y confianza. Pero también podemos aprender a decirnos palabras de aliento y esperanza a nosotras mismas y a nosotros mismos. Simplemente porque merecemos triunfar a pesar de las dificultades.

En relación con los obstáculos, invitamos a que piensen en las diferentes actitudes que podemos tener frente a ellos. Recogemos sus ideas, y podemos complementarlas con estas otras:

- ❁ Está muy grande y muy difícil, mejor me quedo aquí y no sigo avanzando en mi camino.
- ❁ Lo empiezo a golpear.
- ❁ Me pongo muy molesta o molesto y me quedo renegando del obstáculo.
- ❁ Le echo la culpa a alguien o a las “circunstancias” de la vida.





- ❁ Puedo también aprender a superarlos y así me hago más fuerte y hábil para los siguientes obstáculos que se me presenten.
- ❁ Aprendo a conocer que soy muy buena o bueno superando obstáculos empleando mi creatividad e imaginación.
- ❁ Disfruto cuando se me presentan obstáculos porque son un desafío a mis capacidades y me siento muy bien cuando intento superarlos y mucho mejor si logro superarlos.
- ❁ Puedo sentir gratitud y expresarla con las personas que me ayudaron a superarlos. Por ejemplo, a quienes me dieron una buena guía o a quienes creyeron en mí.

Les preguntamos si conocen historias de personas que hayan tenido que superar grandes dificultades y que gracias a ellas se hayan hecho más fuertes y mejores personas. Pueden ser personas conocidas por ellos o personas famosas. Recogemos sus aportes y retroalimentamos con las siguientes ideas.

Podemos acudir a algunas historias:



Ana Frank

Una niña judía que vivió en la época nazi y tuvo que confinarse con su familia en una casa en Holanda para no ser descubierta. Ella en lugar de vivir triste, escribía un diario en el que contaba todo lo que sentía y pensaba, y le escribía desde el corazón a una amiga imaginaria para darse fuerzas y sentir la aceptación de alguien. Repetía muchas veces frases como “yo sé que voy a poder”.

Rigoberta Menchú

Ella es una poetisa de la etnia maya quiché de Guatemala. Le tocó vivir en una época de gran represión contra los indígenas de su país, y vio asesinar a sus padres y a sus hermanos. Huyó a México, y en lugar de llenar su corazón de odio o resentimiento, se dedicó a luchar por los derechos humanos y llegó a recibir el Premio Nobel de la Paz.

Hay personas que con alguna discapacidad grave, logran llegar muy lejos en la vida. Beethoven, por ejemplo, compuso la novena sinfonía en la que está el Himno a la Alegría, luego de quedar sordo.



Generalmente los héroes y las heroínas son personas llenas de valentía que logran superar los obstáculos, y muchos de ellos y de ellas son famosos. Pero el mundo está lleno de personas valientes, de héroes y heroínas anónimos. Nosotras y nosotros también lo somos seguramente en nuestras vidas.

Saliendo adelante con mis propias fuerzas

Ahora, de manera individual vamos a pensar en nuestro camino de la vida y en 5 momentos muy significativos que por alguna razón nos hayan marcado, procurando que en éstos haya algunos alegres y otros que nos hayan resultado difíciles. No tienen que ser grandes acontecimientos, pero sí cosas que recordemos de manera especial. Estos momentos serán como estaciones por las que hayamos pasado.

En medio pliego de papel, dibujamos, escribimos o representamos como queramos esos momentos —estaciones—, acudiendo a témperas, plumones y/o colores, y les decimos que escojan algún lugar del salón (o fuera de éste si existe la posibilidad) donde deseen hacerlo. Si es propicio, colocamos música suave, y les damos 15 minutos aproximadamente para hacer este trabajo. Luego invitamos a sentarse en el círculo de nuevo y a compartir lo que deseen de sus dibujos.

Preguntamos cómo se sintieron durante el ejercicio, recogemos sus aportes y organizamos la reflexión en torno a preguntas como éstas:

- ❁ ¿Qué elementos presentes en los momentos elegidos nos llevaron a escogerlos como los más significativos?
- ❁ ¿Qué emociones podemos identificar en ellos?
- ❁ ¿Cómo hicimos para superar los momentos difíciles?

Retomamos lo aprendido en la actividad anterior y la historia de las ranitas. Pedimos pensar en frases que nos hayan dicho y que nos ayudaron a sentirnos fuertes; o actitudes de cariño de otras personas que nos dieron confianza y nos “recargaron”. Pedimos pensar también en *frases poderosas* que nos podemos decir internamente y que tienen la capacidad de hacernos sentir mejor o darnos fuerza en las dificultades, porque las palabras tienen poder. Lo importante que han mostrado las personas que han superado dificultades muy complicadas es que **no se han rendido**, dándose ánimo a sí mismas. Ejemplo de ellas son las que escribía Ana Frank, “yo sé que podré”, “yo soy capaz”.



Invitamos al grupo a pensar en sus propias *frases poderosas*, comenzando con las siguientes palabras (Grotberg; 2003):

Yo soy (o yo estoy)... (se refieren al desarrollo de mis fortalezas personales internas, especialmente mi autoestima).

Yo tengo... (se refieren al apoyo con el que cuento).

Yo puedo... (se refieren a las habilidades que he desarrollado para relacionarme con otras personas y para resolver problemas o conflictos).

Damos ejemplos de algunas frases poderosas que podríamos sacar, como:

- ❁ Yo tengo a mi mamá y mi papá (u otras personas de la familia) que me quieren mucho.
- ❁ Yo tengo amigas o amigos que disfrutan de mi compañía.
- ❁ Yo tengo un sueño que voy a lograr.
- ❁ Yo soy una persona buena.
- ❁ Yo puedo lograr lo que me propongo.
- ❁ Yo tengo en mi interior una gran fuerza para resistir y superar las dificultades.
- ❁ Yo puedo cambiar mi manera de ser.

En la reflexión, planteamos que aunque nos parezca imposible creerlo, se pueden conseguir cosas “buenas” (ventajas, beneficios o utilidad) de los “malos” momentos. Hacemos una invitación a pensar en algunos ejemplos:

- ❁ Podemos hacernos más fuertes
- ❁ Descubrir que somos valientes
- ❁ Encontrar nuestras capacidades de transformación personal
- ❁ Darnos cuenta del amor de algunas personas
- ❁ Encontrarle el *lado amable* a las dificultades
- ❁ Podemos apoyarnos entre todas y todos en el grupo para hacer “fuerza común”

Aprovechamos este momento para hacer énfasis en que lo más importante cuando se viven situaciones difíciles es aprender de la experiencia.



Pedimos al grupo que retomen sus cinco estaciones o sucesos significativos de sus vidas que dibujaron o pintaron, y debajo de cada uno de ellos escriban al menos un aprendizaje importante para sus vidas que después les haya servido para aplicarlos a otras situaciones. Les solicitamos elegir una de las situaciones difíciles y pensar detenidamente, ¿qué les faltó por aprender de esa experiencia?

Sugerencias para la retroalimentación:

- ❁ Es posible que algunos niños o niñas puedan recordar algún momento doloroso —incluso de aquellos que tienen que ver con la guerra interna del país— y lo revivan en esta actividad. Debemos estar allí con la disposición de brindarles serenidad, acogiendo sus expresiones emocionales sin temor, de una manera natural. Lo importante aquí es que esta situación se pueda abordar de una manera pedagógica.
- ❁ Para ello, podemos tener en cuenta que está bien sentir y expresar lo que sentimos. Es normal sentirse triste cuando nos suceden cosas difíciles. Debemos “darle permiso” a la tristeza de salir. Podemos recurrir a recordar el “corral de las emociones” del taller anterior; es inevitable que salga la tristeza, o el enojo o el temor. Lo contrario, sería como pretender jugar bruscamente a la lleva o cualquier otro juego y nunca salir lastimados. En la vida hay pequeños y grandes golpes. La vida es así y es importante darnos todo el permiso de sentir y manifestarlo, por encima de las censuras de algunas personas o grupos, siempre y cuando en esa expresión no se esté incurriendo en vulnerar los derechos de las personas (propios y ajenos).
- ❁ Podemos también recurrir al grupo para acoger y cuidar de las emociones y sentimientos de este niño o niña de manera especial. No tenemos que asumirlo todo solos o solas. Podemos acudir a estas frases y metáforas de alivio:

“Siempre, después de la noche más oscura, el día es más brillante.”

“Después de la tormenta sale el sol.”

“No hay mal que por bien no venga.”

“Si la vida te quita algo, es porque tiene preparado algo más grande para ti.”

“A veces, cuando tenemos algún dolor o alguna dificultad, somos como las orugas escondidas en nuestros propios capullos, y un día emergemos de este dolor y nos convertimos en mariposas.” (adaptado de González, 2011)

“Aquello que no te mata te hace más fuerte.” (Nietzsche)

- ❁ A veces, algunas cosas nos causan una herida, así como cuando nos caemos y lastimamos. Esta herida necesita que la cuidemos para que no se vaya a infectar y se termine complicando. La limpiamos echándole agua y jabón o algo que quite todo aquello que la pueda contaminar. No la podemos tapar sin limpiar. Y esperamos a que sane. Le damos tiempo al tiempo. Al principio duele mucho, pero poco a poco, duele menos. Y un día tenemos una cicatriz, una pequeña huella de que allí hubo una herida, pero ya no nos duele. Así ocurre con las cosas del corazón.



- ❁ Utilizando esta metáfora, les podemos preguntar:
 - ¿Qué cosas nos ayudan a limpiar una herida emocional para que no se “infecte”?
 - ¿Qué cosas la pondrían peor?

- ❁ Así como tapar una herida sin limpiarla la puede empeorar, no permitarnos llorar y tratar de ser muy fuertes antes de tiempo puede dificultar su sanación. Las emociones tienen la característica de existir por un breve momento, y la mejor manera de aliviarlas es permitir que se extingan solas, sin intervenirlas pero también sin “alimentarlas”, esto es, evitando volver sobre ellas una y otra vez innecesariamente. También hay personas que nos ayudan a sanar, a sentirnos mejor. Busquémoslas, así como todas aquellas cosas que nos den un poco de alivio. No terminaremos sintiéndonos “bien” del todo, pero sí un poco mejor.

- ❁ Recordemos que siempre podemos promover en los niños y en las niñas una fórmula efectiva: tener una sana **autoestima**, desarrollar nuestra empatía con las personas y la naturaleza y cultivar la **esperanza**. Y este taller es una oportunidad para despertar nuestra solidaridad al ponernos en el lugar de unas y otros, aprender a aceptar emociones y sentimientos y a aliviar el dolor.

- ❁ Podemos también acudir a un peluche u objeto simbólico (así como utilizamos uno para recibir el **poder de la palabra**) para que nos ayude a aliviar el dolor, y cada vez que un niño o una niña lo necesite, se lo entregamos, simbolizando en él, todo el cariño que le tenemos y el deseo de que se sienta mejor.

- ❁ Podemos también acudir a tener un **rincón de las cosas difíciles**, y luego del taller, conversar con este niño o niña acerca de si sus sentimientos se han aliviado, evitando forzar explicaciones sobre lo que origina aquello que siente. Si espontáneamente desea contarlo, acogemos sus palabras, escuchamos sin juzgar, agradecemos el gesto de confiar en nosotras y nosotros al comentarnos algo íntimo, y le brindamos unas palabras que refuerzan su capacidad de salir adelante en medio de las adversidades. Consideramos la pertinencia de acudir a las instancias que considera la ley si se trata de una situación que lo amerita.

- ❁ También puede suceder que en el ejercicio las situaciones difíciles nos remitan a **frustraciones**, a cosas que no nos salieron como esperábamos. En este caso, podemos acudir a la siguiente analogía: vivir situaciones difíciles o que no todo nos salga siempre como ni cuando queríamos, nos hace **templarnos** en nuestro interior; adquirir las fuerzas necesarias para afrontar con mayor preparación y capacidad las próximas dificultades de la vida. Así como un instrumento de cuerda que para sonar bonito debe ser afinado, en nuestro interior también necesitamos a veces afinarnos un poco para dar lo mejor de nosotras y nosotros mismos. A estas situaciones las llamamos frustraciones y aunque son muy molestas, nos enseñan cosas muy útiles, como aprender a esperar, a perder, a aprender de los errores, a volver a intentarlo y perseverar. Si miramos las historias de personas que han llegado muy lejos en la vida, nos damos cuenta que la mayoría de ellas tuvo grandes dificultades en su infancia y juventud, y que su tenacidad para superar estas mismas cosas las hicieron grandes y valientes.



Reconstrucción de saberes

Organizamos cuatro grupos de trabajo y les pedimos elegir entre las situaciones que elaboraron individualmente una de ellas para presentarla mediante una dramatización, donde claramente se muestre:

- Cuál era la situación difícil (por ejemplo, podría ser el desplazamiento forzado de una familia),
- de qué manera la afrontaron (como familia),
- cuál fue la participación de la niña o niño que vivió la experiencia,
- qué aprendió (y aprendieron) de la situación que haya sido “transformadora” en sus vidas,
- qué *frases poderosas* rescatan de lo vivido para su propia vida.

Volvemos al círculo para compartir las dramatizaciones. Comentamos que todo lo que hemos hablado y trabajado en esta sesión recibe el nombre de “resiliencia”, palabra que viene de la física y tiene que ver con la propiedad de algunos metales de ser flexibles y no romperse ante presiones o grandes golpes, y que nos sirve para describir la idea de *superar las dificultades, salir más fuertes luego de ellas*.



Cierre

Les pedimos completar entre todas y todos una definición aproximada de este concepto, recuperando lo visto en éste y los otros talleres, en especial lo que hemos hablado de nuestra fuerza interior. Recogemos sus aportes y complementamos diciendo que esta fuerza a veces se pone a prueba en la vida, pero que todas y todos la poseemos y está en nuestras manos hacerla cada vez más grande. Asimismo, que no solo las personas individualmente aprenden a salir adelante de situaciones difíciles, sino también los grupos familiares, comunitarios, sociales y hasta poblaciones enteras lo hacen de forma colectiva. Por esto es importante aprender a contar con sus propias fuerzas, pero también a apoyarse mutuamente para afrontar las adversidades, superarlas y salir fortalecidas y fortalecidos de ellas, aprendiendo conjuntamente las lecciones de la experiencia.

Completada la definición, pedimos copiarla en sus cuadernos o en el tipo de registro que estén llevando.



Como despedida, nos ponemos en círculo junto con nuestro personaje Nicolás y pronunciamos en voz alta el lema que hemos creado. Tratamos de transmitir a través de nuestras manos unidas nuestra energía acogedora para que todo el grupo pueda sentir que puede confiar en todas y todos y en cada una y cada uno de nosotros.

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.



Ejercicios prácticos de ciudadanía entre taller y taller

Nicolás nos propone esta vez ver en grupo otro video: “Yo soy y aquí estoy” (UNAM, 2010), y al terminar de verlo, compartir opiniones, ideas y experiencias aplicando nuestros aprendizajes relacionados con la resiliencia. Nos pide también escribir o grabar (en audio o video) alguna experiencia de este tipo que hayan conocido y les haya llamado la atención, guiándose con las preguntas del último ejercicio:

- Cuál era la situación difícil,
- de qué manera la afrontaron (como personas o grupo),
- cuál fue la participación de la persona que vivió la experiencia,
- qué aprendió (aprendieron) de la situación que haya sido “transformadora” en sus vidas, y
- qué frases poderosas rescatan de lo vivido para sus propias vidas.

Para quienes no tengan equipo de grabación, pueden hacer resúmenes en sus cuadernos de notas.

Nos recuerda Nicolás que individualmente registremos e indagemos acerca de las palabras o frases que más nos impactaron o que no nos quedaron claras, en diccionarios, en internet o con otras personas que podrían saber su significado y explicárnoslos. Registramos nuestros hallazgos en el medio que venimos elaborando.



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/>



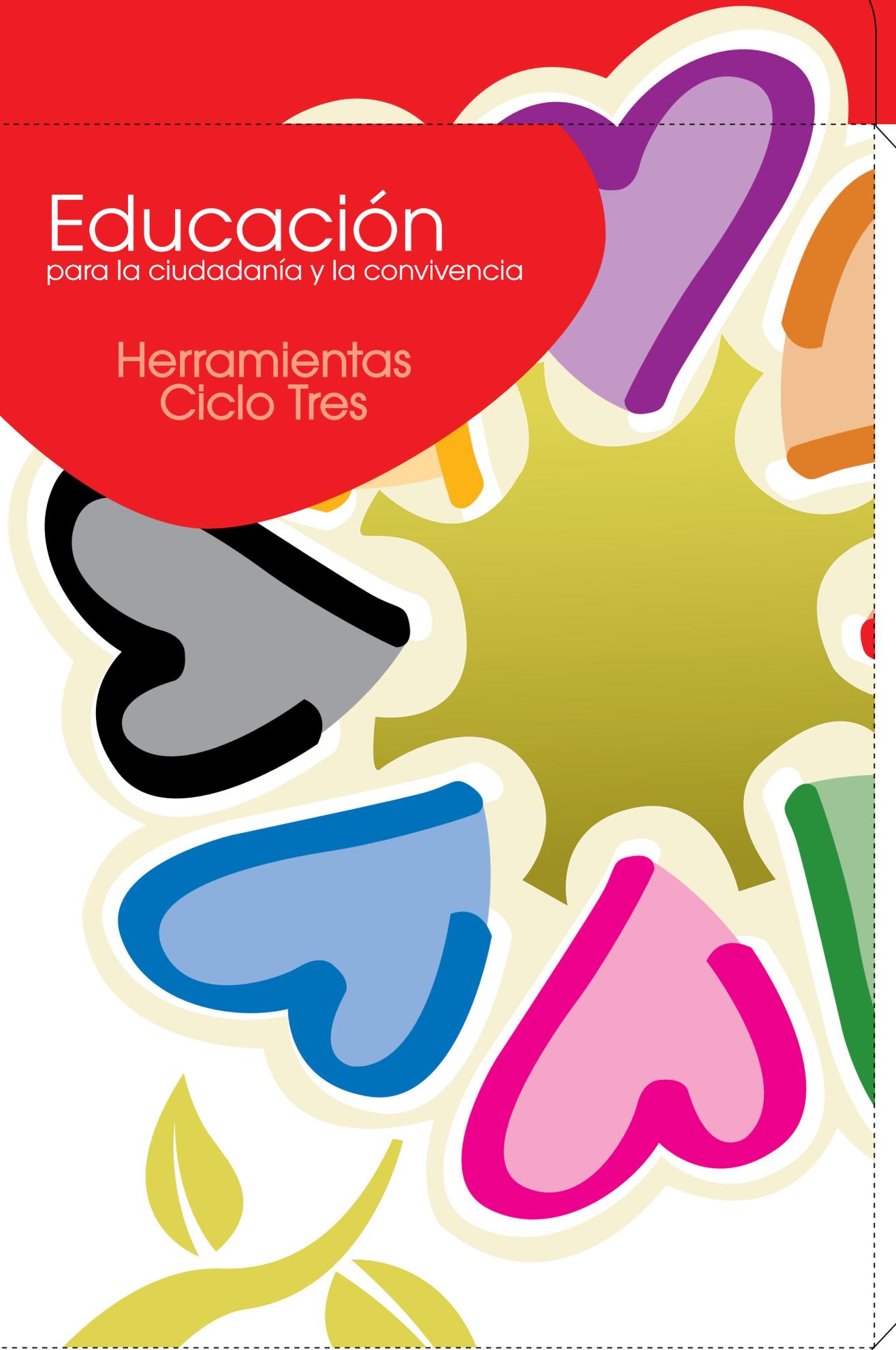
Fe y Alegría
Colombia

Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción Social

Educación

para la ciudadanía y la convivencia

Herramientas Ciclo Tres



BOGOTÁ
HUMANA