

Capacidades y competencias para la vida

Dominio personal

**UNA PROPUESTA DE FORMACIÓN HUMANA
PARA ENFRENTAR LOS RETOS DE LA VIDA**



FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

P. Hernando M. Gálvez Arango S.J.
Director Nacional

Víctor Murillo Urraca.
Director Ejecutivo Nacional

Jaime Benjumea Pamplona
Coordinador General del Proyecto

Amanda Josefina Bravo
Autora

María Fernanda Vinuesa
Diseño gráfico

Corcas Editores S.A.S.
Impresión

Módulo de Dominio personal
ISBN: 978-958-8365-32-9

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajo sociales y/o comunitarios, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro, está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

© Fe y Alegría Colombia

Carrera 5 No. 34-39
Teléfono 3209360
Fax 2458416
Página web: www.feyalegria.org/colombia
E-mail: dimal@feyalegria.org.co

Primera edición (2009)
Realizado con el apoyo de Alboan y
la Diputación Foral de Bizcaia

Impreso en Bogotá, Colombia. Enero 2013.

Contenido

PRESENTACIÓN 6

INSTRUCTIVO METODOLÓGICO 13

NUESTRO PUNTO DE PARTIDA17

1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?17
2. ¿Cómo estamos?18
3. Nuestro compromiso con el aprendizaje 24

UNIDAD 1. SENTIMOS, PENSAMOS,
VALORAMOS, EXPRESAMOS... LUEGO, EXISTIMOS 29

1. Presentación 31
2. Conocemos, practicamos y aprendemos32
3. Glosario70
4. Aprendamos más71

UNIDAD 2. MI AUTOCONOCIMIENTO 77

1. Presentación 79
2. Conocemos, practicamos y aprendemos80
3. Glosario 109
4. Aprendamos más 110

UNIDAD 3. APRENDAMOS A MANEJAR EL ESTRÉS 113

1. Presentación 115
2. Conocemos, practicamos y aprendemos 115
3. Glosario 145
4. Aprendamos más146

AUTODIAGNÓSTICO DE SALIDA 149

Contenido

Presentación

“El objetivo esencial de toda genuina educación no puede ser otro que recuperar la dignidad de las personas y enseñar a vivir humanamente. Recuperando la aventura apasionante de llegar a ser persona* y volviendo a poner de moda al ser humano. Vivir es hacerse, construirse, inventarse, desarrollar la semilla de uno mismo hasta alcanzar la cumbre de sus potencialidades. En el corazón de una cultura de violencia y de muerte, es necesario educar para el amor, que es educar para la libertad, para la liberación de uno mismo liberando a los demás”.

Antonio Pérez Esclarín¹

Capacidades y Competencias para la Vida (CCPV) de Fe y Alegría Colombia es un programa cuyo fin último es el desarrollo humano integral de su población escolar y docente. Es la apuesta que se hace desde Fe y Alegría, en coherencia con la filosofía de “promover la formación de hombres y mujeres nuevos, conscientes de sus potencialidades y de la realidad que los rodea abiertos a la trascendencia, agentes de cambio y protagonistas de su propio desarrollo”².

- ☛ Seres saludables, que sepan cuidar su salud física, mental, emocional y social.
- ☛ Que manejen de manera competente herramientas psicosociales básicas, que les permitan gestionarse a sí mismos(as) y gestionar el mundo de las relaciones con las demás personas.
- ☛ Promotoras(es) de entornos saludables y seguros (físicos y psicosociales) y que desarrollen estilos de vida saludables.

Capacidades y Competencias para la vida no nace de un día para otro, es fruto de la integración de las experiencias de Habilidades para la Vida, Competencias Generales y Competencias Ciudadanas que durante años a trabajado el Movimiento; en su combinación, busca preparar al estudiantado y profesorado en favor de una cultura de convivencia y ejercicio ciudadano.

CCPV pretende favorecer la práctica educativa acorde a las exigencias de la realidad y avanzar en la gestación de una propuesta que logre que niños, niñas y adolescentes sean:

Metodológico
Institucional
Metodológico

- ☛ Que sepan hacer frente a situaciones relacionadas con diversos aspectos de prevención.
- ☛ Emprendedores(as) con capacidad de organización y proyección en el mundo productivo.
- ☛ Sujetos protagonistas históricos sociales, que construyen memoria, promueven la vida (digna y con derechos humanos) en la cotidianidad.
- ☛ Ciudadanos(as) activos(as).
- ☛ Personas que saben cuidar de sí, de los demás y del entorno, solidarias, que construyen equidad, son incluyentes y tienen perspectiva de justicia.
- ☛ Responsables—corresponsables de su destino, el de la humanidad y la naturaleza.
- ☛ Creativos(as) e innovadores en la solución de problemas de diferente orden que se les presentan en la vida.

Sabemos que no se puede hacer todo a la vez, trabajar las CCPV exige tiempo, dedicación, organización y la creación de una cultura institucional entorno al trabajo que se pretende. Por ello la apuesta para su inclusión en los currículos escolares se centra en una estructura modular. Cada módulo tiene sentido en sí mismo y posee puntos de articulación con los otros favoreciendo una correlación adecuada.

Los módulos se organizan entorno a las competencias psicosociales, las competencias ciudadanas y las competencias socio-laborales, desde las cuales se aborda:

- ☛ **Competencias psicosociales:** el desarrollo de las capacidades y habilidades relacionadas con la construcción de sí, las relaciones con las demás personas y con el mundo social y natural.³
- ☛ **Competencias ciudadanas:** Las habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con vivir digna y democráticamente.
- ☛ **Competencias socio laborales:** Las capacidades para aplicar los conocimientos a la resolución de problemas relacionados con el mundo social y productivo, a la destreza para manejar ciertas tecnologías, para interpretar y procesar información, así como a la capacidad para trabajar en equipo y transferir los conocimientos a nuevas situaciones problemáticas.

Presentando nuestro mundo

*. Cuando hablamos de los docentes o los estudiantes, no somos ajenos a la diferenciación de género y al reconocimiento de la esencia de las maestras y las estudiantes, pero para no hacer engorrosa la lectura de los módulos con alusiones repetidas a los y las, y a las conjugaciones en femenino o masculino, preferimos hacer el uso común y genérico que aparece en la totalidad del documento.

1. Resumen del libro de PÉREZ ESCLARÍN, A. Educar para humanizar. 2007. Disponible en internet en: <http://www.librosaulamagna.com/libro/EDUCAR-PARA-HUMANIZAR/8182/4167> Consultado en abril de 2012.

2. Cfr. Ideario – objetivos (2.1). Disponible en internet en: <http://www.feyalegría.org/> Consultado en julio de 2012.

3. Se abordan las habilidades propuestas por la OMS en su iniciativa internacional de 1993.

Dominio personal

En este módulo en particular, trataremos la competencia relacionada a Dominio personal, la cual hemos definido como la capacidad que tiene una persona que autorregula su expresión emocional, cuida de sí y de las relaciones que establece con los otros(as) en perspectiva del bien vivir.

Junto con Trabajo en equipo, Manejo de conflictos, Orientación ética, Manejo de recursos, Gestión ambiental, Aprender a aprender, Solución de problemas, Toma de decisiones, Orientación al servicio, Gestión de la tecnología, Identificación de oportunidades de negocios y Elaboración de planes de negocio conforman el grupo de las competencias socio-laborales.

El módulo contiene un instructivo en el que se muestran los objetivos y las características de cada uno de los momentos de la metodología a utilizar. Asimismo, se describen los roles que deben asumir en éstos tanto docentes como estudiantes.

Posteriormente encontramos *Nuestro punto de partida*. En esta parte se desarrollan las siguientes secciones:

1. *¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?:* actividad en la que el conjunto de estudiantes describe y toma conciencia de las situaciones en las que ha ejercido el Dominio personal.
2. *¿Cómo estamos?:* autodiagnóstico basado en los criterios de desempeño definidos para cada competencia.
3. *Nuestro compromiso con el aprendizaje:* acuerdo entre cada estudiante y su docente, en el que el/la primero(a) se responsabiliza por el alcance de los objetivos propuestos en cada unidad del módulo. Incluye un listado con las evidencias de aprendizaje que debe presentar el o la estudiante.

Después se presentan las tres unidades de aprendizaje del módulo (dirigidas al conjunto de estudiantes); cada una corresponde a uno de los momentos educativos en los que hemos decidido desarrollar la competencia Dominio personal.

A su vez, las unidades se han dividido en cuatro secciones:

1. *Presentación:* breve introducción a la unidad y a los objetivos de aprendizaje propuestos.
2. *Conocemos, practicamos y aprendemos:* serie de actividades de ejercitación de la competencia Dominio personal. En éstas se incluye el saber, el saber hacer y el saber ser necesarios para adquirirla. En el siguiente cuadro podemos observar las unidades, sus objetivos de aprendizaje y actividades.

Dominio personal

MÓDULO: DOMINIO PERSONAL

Unidades	Objetivos de aprendizaje	Actividades
1. Sentimos, pensamos, valoramos, expresamos... luego, existimos	<ul style="list-style-type: none"> – Ser conscientes de la importancia del mundo afectivo personal y grupal presente en todos los procesos de nuestra vida individual y relacional-social. – Identificar corporal y cognitivamente, las principales emociones y sentimientos que experimentamos los seres humanos, así como su utilidad para relacionarnos con los entornos sociales y naturales en los que nos desenvolvemos. – Aplicar individual y colectivamente, algunas herramientas útiles para el manejo de emociones y sentimientos de una manera responsable y sana en un marco ético. – Desarrollar procesos de apoyo mutuo en el aprendizaje, práctica y valoración de nuevas maneras de manejar las emociones y sentimientos. – Generar un proceso de reflexión-acción transformadora personal y grupal que permita continuar el aprendizaje acerca del dominio personal de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> – En el principio estaban las emociones – La responsabilidad en la expresión de emociones y sentimientos – Nuestro cuerpo nos avisa
2. Mi autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> – Introducirnos al tema del conocimiento, escucha y aceptación integral de sí. – Explorar nuestras necesidades, fortalezas y debilidades. – Fortalecer el aprecio por nuestra propia persona, con sentido de cuidado de nuestro cuerpo físico y emocional. – Reconocer en nuestra propia persona la capacidad de salir adelante a pesar de las adversidades que se nos presenten. 	<ul style="list-style-type: none"> – Nuestro cuerpo original: nuestro territorio particular – Los materiales que me conforman – Yo tengo, yo quiero, yo puedo... dar lo mejor de mí

MÓDULO: DOMINIO PERSONAL		
Unidades	Objetivos de aprendizaje	Actividades
3. Aprendemos a manejar el estrés	<ul style="list-style-type: none"> – Reconocer la función natural del estrés en los seres humanos e identificar sus manifestaciones particulares en nuestro cuerpo. – Aceptar que las relaciones interpersonales se ven afectadas cuando las personas en interacción sufren individualmente de estrés. – Mostrar preferencia por el bienestar integral del cuerpo y la mente, participando con nuestros grupos de referencia en la promoción de ambientes desestresados, desestresantes y capaces de prestar el apoyo necesario para superar situaciones de estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> – El estrés nos asalta en cualquier momento – Pásala suave con respiración y relajación – Los hábitos saludables disminuyen el estrés

3. **Glosario:** está compuesto por los términos técnicos más utilizados en la unidad con su respectiva definición.

4. **Aprendamos más...:** contiene las referencias de libros de texto y enlaces de Internet en los que estudiantes y docentes pueden ampliar los conceptos presentados en cada unidad.

La última parte del módulo contiene un **Autodiagnóstico de salida** que permite a los estudiantes y docentes verificar que la competencia Dominio personal ha sido adquirida y desarrollada satisfactoriamente. En esta sección también se señala cómo construir un plan de mejoramiento que permita a los estudiantes alcanzar los niveles de desempeño esperados cuando no lo han logrado.



Etapa Inicial: Esta sección busca asegurar las condiciones para la apropiación de la competencia, en tanto se busca ambientar y disponer a los estudiantes para el aprendizaje, además indagar pre-conceptos y ubicar el punto de partida respecto a los desempeños esperados en el desarrollo de la competencia. Esta etapa está compuesta de 4 momentos:

1. *¿Cómo está organizado el aprendizaje?* Este momento pretende sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de desarrollar Capacidades y Competencias para la Vida a partir del enfoque conceptual definido por Fe y Alegría, presentar los objetivos de aprendizaje que el estudiante podrá demostrar al terminar el módulo, y motivar a los estudiantes para el desarrollo de Capacidades y Competencias para la Vida a través de la metodología que proponen los módulos y sus unidades.

El rol que asume el docente en este primer momento consiste en generar una reflexión sobre los escenarios en los que los jóvenes se desenvuelven y las herramientas que requieren para responder a sus demandas. A partir de esta reflexión se presentan las Capacidades y Competencias para la Vida y la competencia particular de este módulo como un elemento formativo de desempeño en el entorno cotidiano, familiar, académico y laboral.

2. *¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?* Es el momento en el cual se debe disponer a los estudiantes hacia el aprendizaje a través de la identificación de sus saberes previos. El rol principal del docente se centra en plantear la actividad para recuperar saberes previos y orientar a los estudiantes para identificar y tomar conciencia sobre las situaciones de su vida en que ha aplicado la capacidad/competencia para la vida.
3. *¿Cómo estamos?* El objetivo central de este momento consiste en la autoevaluación que debe realizar el estudiante para saber qué tanto conoce y ha aplicado la competencia en la vida en función de los criterios de desempeño. Mientras el estudiante realiza el instrumento presentado, el docente dirige y orienta su construcción para que en lo posible se responda de manera objetiva.
4. *Nuestro Compromiso con el Aprendizaje:* Este momento representa un espacio donde se establecen acuerdos y definen compromisos de los estudiantes con el docente para cada una de las actividades, de manera que puedan hacer un seguimiento autorregulado de sus objetivos de aprendizaje, según las fechas establecidas. El rol principal del docente, además de comprometer al estudiante con la elaboración y entrega de las evidencias, se centra en escuchar y ser receptivo a las expectativas de los estudiantes.

Etapa de Desarrollo: En esta segunda sección se presentan tres unidades de aprendizaje compuestas cada una por tres actividades donde los estudiantes ponen en escena sus desempeños para el desarrollo de la competencia y reconocen sus aprendizajes y la forma en que los adquieren. Al comienzo de cada unidad se dan algunos conceptos básicos y los objetivos que se persiguen para que sean tenidos en cuenta en la globalidad de las actividades. Además de la presentación de la unidad, este momento metodológico consta de la sección “conocemos, practicamos y aprendemos” (actividades que componen cada unidad), el glosario y la sección “aprendamos más”.

5. *Conocemos, practicamos y aprendemos:* Este momento metodológico está representado por las diferentes actividades del módulo. Cada actividad contiene objetivos y algunas anotaciones conceptuales como guía para los docentes y referencia para orientar su realización. Es fundamental que el docente comprenda claramente estas anotaciones y en las actividades busque el momento adecuado para compartir estas ideas y alimentar la reflexión. Al finalizar se propone un ejercicio de metacognición, con el fin de hacer conciencia sobre lo que se aprendió, cómo se aprendió y qué faltó por aprender.

Es importante que el docente controle el tiempo de la actividad y acompañe a los estudiantes en el desarrollo de las actividades a través de la dinamización de los procesos, la retroalimentación y fortalecimiento de los elementos correspondientes a cada competencia.

6. *Glosario:* En esta sección se presenta una relación de conceptos básicos contemplados en la unidad con su respectiva definición. El objetivo central de esta parte es consolidar los conceptos que sustentan el desarrollo y comprensión de la competencia trabajada.
7. *Aprendamos más:* En este apartado se ofrecen diversas fuentes de consulta en libros e Internet. Su objetivo es motivar la exploración documental con el fin de ampliar y confrontar los saberes construidos.

Etapa de Cierre: Esta tercera sección está centrada en concretar la aplicación de la competencia, generar mecanismos de nivelación para aquellos estudiantes que eventualmente no hayan alcanzado suficientes niveles de desempeño y generar un espacio para registrar los aportes más significativos del proceso.

8. *¿Qué sabemos ahora y qué podemos hacer?* El objetivo de este momento consiste en valorar el nivel de desempeño que los estudiantes han alcanzado en su aprendizaje y en el desarrollo de la competencia trabajada. Mientras el rol del estudiante se centra en aplicar el autodiagnóstico de salida y comparar sus resultados con los obtenidos en la prueba de entrada para identificar los avances y los aspectos a mejorar, el rol principal del docente se centra en valorar el nivel de desempeño del estudiante en relación con el criterio, dar retroalimentación a los estudiantes sobre sus resultados en términos de avances en el proceso y socializar los resultados de los aprendizajes, cuando es el caso.
9. *Mejoramiento:* Es el momento en el cual se define para los estudiantes que aún no han logrado los desempeños esperados, unas acciones que les permitan alcanzar los objetivos de aprendizaje definidos para cada unidad.
10. *Relato:* Representa el último momento de la metodología de trabajo, en el cual a partir del recuento que realiza el profesor de todos los conceptos y actividades desarrolladas en el módulo, los estudiantes elaboran un relato escrito donde describen el aporte del trabajo realizado para su vida presente y futura.

Nuestro punto de partida



1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?

Iniciamos nuestro trabajo con una exploración de nuestra información o conocimiento previo sobre algunos aspectos que se abordan en el módulo de Dominio Personal. Para ello, en una hoja en blanco ponemos nuestro nombre, la fecha en que estamos realizando esta actividad y respondemos a las siguientes indicaciones. Esto no constituye un examen o prueba de conocimientos, sino un componente referencial sobre nuestro punto de partida personal para el desarrollo de este módulo. Es una actividad enteramente individual, de manera que haremos nuestro ejercicio personal, sin copiar o preguntar al resto de participantes cual es la “respuesta correcta”, porque no la hay.

- 

Pensamos unos minutos sobre nuestras vivencias emocionales y las que hayamos observado en otras personas. Podemos recordar incluso películas o series televisivas en donde se muestran expresiones emocionales.
- 

Detallamos en este recuerdo la manifestación corporal, los gestos, las palabras, la tonalidad y la intensidad de la voz al hablar, así como las expresiones faciales particulares.
- 

Dibujamos una serie de “caritas” (dos caras pequeñas en la parte superior por página) con expresiones características que nos indican que alguien está experimentando las siguientes emociones/sentimientos: miedo (temor), tristeza, alegría (felicidad), rabia (ira, enfado), aceptación (cariño, amor), rechazo (desagrado, asco), angustia (desespero, expectativa), y sorpresa; colocamos el nombre correspondiente a cada dibujo.
- 

Nos detenemos en cada cara y recordamos una situación personal donde hayamos vivido esa emoción o sentimiento. Contamos la circunstancia en que la vivimos, cómo la manejamos –qué reacciones corporales percibimos, cómo la expresamos (corporal y facialmente), cuál fue nuestra actuación a partir de lo que sentimos (incluyendo lo que dijimos y cómo lo dijimos)– y cuáles fueron las consecuencias de ese manejo.
- 

Recordamos alguna ocasión significativa donde hayamos observado a alguna persona vivenciando esas emociones o sentimientos y describimos su comportamiento o manejo de su vivencia. Indicamos si aprendimos algo de aquello que observamos.
- 

Al finalizar con todas las caras, escribimos qué quisiéramos lograr de nuestro propio manejo en relación con todas las emociones y sentimientos revisados o sólo con algunos de ellos.
- 

Guardamos estas hojas en nuestro portafolio.



2. ¿Cómo estamos?

Antes de iniciar nuestro proceso de desarrollo de la competencia Dominio Personal, debemos revisarnos para saber qué tanto la conocemos y la hemos aplicado en nuestras vidas. Por tanto, debemos diligenciar el siguiente autodiagnóstico, de acuerdo con la escala valorativa ubicada después de esta tabla.

Autodiagnóstico de entrada

CRITERIOS DE DESEMPEÑO	Calificación		
	Marque con una X		
	Si	No	Algunas veces
1. Soy consciente de la importancia del mundo afectivo personal y grupal, presente en todos los procesos de mi vida individual y relacional.			
2. Identifico corporal y cognitivamente las principales emociones y sentimientos (incluido el estrés) que experimento, así como su utilidad para relacionarme con los entornos sociales y naturales en los que me desenvuelvo.			
3. Aplico, individual y colectivamente, algunas herramientas útiles para el manejo de mis emociones y sentimientos de una manera responsable y sana en un marco ético del cuidado y de una cultura de paz.			
4. Desarrollo procesos de apoyo mutuo en el aprendizaje, práctica y valoración de nuevas maneras de manejar las emociones y sentimientos y el estrés que experimento en mi vida cotidiana.			
5. Realizo un proceso de reflexión-acción transformadora personal y grupal que me permite continuar el aprendizaje autónomo acerca de mi mundo afectivo y su manejo en el marco de una cultura de paz.			
6. Exploro mi mundo interior (subjetividad) y reconozco mis principales fortalezas y debilidades.			
7. Me acepto y considero que tengo muchas cualidades de las cuales sentir orgullo personal.			
8. Reconozco mis fuentes de estrés y sus principales manifestaciones en mi cuerpo y pensamientos.			
9. Aplico algunas herramientas para manejar mi estrés de una manera saludable.			

Escala valorativa

ESCALA	DESCRIPCIÓN
Si	Demuestro dominio personal en situaciones de diversa complejidad, por medio de comportamientos y elaboraciones acordes a la situación y a los criterios definidos para ella.
Algunas veces	Demuestro dominio personal en situaciones simples y en algunas complejas. Asumo una actitud coherente con los criterios esperados que me permite alcanzar buenos resultados.
No	Demuestro muy poco dominio personal en situaciones simples y no lo hago en circunstancias complejas. Mis acciones no corresponden a los criterios definidos para esta competencia.

Los enunciados en los que nos calificamos con *Algunas veces* o *No* muestran que debemos trabajar para desarrollar estos desempeños.

Antes de introducirnos al tema del Dominio Personal, es importante que como estudiantes podamos también comprender y organizar nuestro proceso de aprendizaje. Para ello, explicamos el diseño de esta propuesta de abordaje del dominio personal, para así ser conscientes de su sentido y lugar en el desarrollo de nuestras capacidades personales. Entender la concepción de aprendizaje en la que se sustenta el módulo, nos ayudará a desarrollarlo de manera autónoma y crítica.

Realizamos la lectura detenida de los temas planteados a continuación, para luego, realizar un intercambio de puntos de vista entre estudiantes y la persona mediadora.

Una propuesta de autoaprendizaje, aprendizaje acompañado y aprendizaje colaborativo

En primer término, este es un proceso donde cada una y cada uno intencione sus aprendizajes, sea consciente de ellos y busque reforzarlos mediante la práctica y ejercitación continuada de los mismos, más allá de lo solicitado en la práctica del salón de clase, en los diversos escenarios en que discurre nuestra vida diaria (el ámbito familiar, el barrio, los grupos de la comunidad a los que pertenezcamos, entre otros). Seremos protagonistas activos de nuestros mejores logros en la medida en que consigamos encontrar el sentido, utilidad y gusto por el desarrollo de las habilidades propuestas.

Dominio personal

Los temas y ejercicios abordados en este módulo no agotan los aprendizajes necesarios para lograr el desarrollo de nuestro potencial humano en el dominio personal; sólo pretenden introducirnos en algunos de sus componentes básicos, y nos colocan en un camino de búsqueda de perfeccionamiento constante, aspecto que alcanzaremos dependiendo del empeño que pongamos en ello.

En segundo lugar, se constituye en un aprendizaje acompañado por nuestra maestra o maestro, quien impulsa nuestro aprendizaje y tiene un rol activo, co-participante y de apoyo en las sesiones programadas. Así mismo, nos ayudará a controlar los tiempos de trabajo, intercambiar opiniones y debatir ideas, aclarar conceptos y precisar conclusiones en los momentos de trabajo que se tienen previstos en la presente guía, a saber: reflexiones personales, trabajos de grupo, plenarias y valoraciones de aprendizaje.

Recordemos que los libros o textos escritos no reemplazan a las personas en los procesos de formación. La palabra escrita es sólo una guía que interpretamos para dirigir nuestra mirada y nuestra acción hacia los focos de atención propuestos. A través de esta guía encontramos pistas de acción-reflexión-contrastación-nueva acción cualificada, que enriquecen nuestra manera de ser, de estar y de relacionarnos como individuos, como colectivos y como sociedad.

De otro lado, se propone que aprovechemos que somos parte de un grupo que está viviendo este proceso de manera conjunta, para buscar que se genere una comunidad de aprendizaje colaborativo. Ello significa que nos hacemos responsables de nuestro proceso de desarrollo personal y del apoyo mutuo en el desarrollo de las metas individuales, así como de favorecer en la vida colectiva cotidiana que compartimos, dentro y fuera del aula, la práctica de nuestros aprendizajes materia de esta guía, mediante la retroalimentación fraterna inmediata interpersonal y las sesiones grupales que podamos acordar para revisar nuestros progresos colectivos.

Dominio personal

Subrayamos la importancia de aprender a relacionarnos en la convivencia e interacción misma con las personas que nos rodean y señalamos, a partir de las enseñanzas del educador popular brasileño Paulo Freire, que “nadie enseña nada a nadie, (...) todos aprenden en comunión a partir de la interpretación colectiva del mundo”⁴. Es importante que aprendamos a discriminar qué comportamientos son deseables de imitar o mejor, emular⁵, en procura del bien común.

Lo anterior exige de nuestra parte aceptar que no se está en una competencia para ver quién logra exhibir más destreza en la aplicación de los aprendizajes en menos tiempo, sino reconocer que cada persona tiene una dinámica propia de comprensión y puesta en práctica de aprendizajes nuevos y que en ello, tiene la posibilidad de ser animada a practicarlos para que no sólo sean un agregado de información, cuya falta de uso finalmente hace que se pierda. Lo importante es que ponderemos la importancia de desarrollar nuestras capacidades de manejo de nuestro mundo interior y vayamos valorando la puesta en práctica de lo que se propone en la guía que estamos leyendo. Las maneras de animar estas prácticas se irán sugiriendo también a lo largo de esta guía.

El aprendizaje mediante la vivencia reflexionada

La guía de aprendizaje que estamos leyendo propone distintos tipos de ejercicios vivenciales y prácticos, individuales, grupales y colectivos, en relación con la temática señalada, para favorecer la experiencia directa de lo que luego trataremos de explicar como formulación teórica o conceptual. Esto permitirá que tengamos elementos de referencia cuando vayamos a profundizar nuestro conocimiento, aprendizajes y aplicaciones de tales conceptos en otros ámbitos de estudio y de vida. Los ejercicios procuran ser entretenidos y lúdicos, apelando a una gama de posibilidades amplias de expresión personal que incluyen lo corporal (sensorial), lo cognitivo (con base en lo corporal y contrastando con aspectos conceptuales y analíticos), lo cultural (aspectos contextuales de orden social que incluyen lo ético), y su manifestación creativa desde nuestras capacidades innatas, que permita que afloren nuestros diversos talentos individuales.

4. Manifiesto de los Círculos de Cultura de educadores reunidos en Porto Alegre (Brasil) del 25 al 31 de enero de 2001 durante el Foro Social Mundial. Citado por GADOTTI, Moacir. En “La pedagogía de Paulo Freire y el proceso de democratización en el Brasil. Algunos aspectos de su teoría, de su método y de su praxis.” Disponible en Internet en: http://camoc33.googlepages.com/La_pedagogia_de_Paulo_Freire_2003.pdf

5. Ver Glosario de esta unidad. Página 68.

La invitación es a que nos permitamos experimentar lo que se nos propone y a disfrutar de esta manera de aprender.

Propuesta ética y de valores como principios de actuación

Es importante que tengamos en cuenta el Ideario de Fe y Alegría, así como algunos principios éticos y valores que mencionamos a continuación, pues ellos nos permiten orientar nuestras acciones en los distintos contextos en que nos desenvolvemos.

Recordamos entonces que Fe y Alegría es un “Movimiento Internacional de Educación Popular Integral y Promoción Social” dirigido a la población excluida, para construir un proyecto de transformación social, basado en los valores cristianos de justicia, participación y solidaridad. Fe y Alegría no quiere sólo asistir o promover el desarrollo de las personas, sino que pretende contribuir a una transformación del conjunto de las personas y de la sociedad. El medio privilegiado para contribuir a alcanzar este fin es la educación popular integral y el acompañamiento a las comunidades marginadas, para lograr la transformación personal y comunitaria, que permita un pleno desarrollo humano y social⁶.

Estos procesos consideran la centralidad de la persona, la promoción y vivencia de valores humanos y la construcción de lo comunitario, aspectos críticos que se incluyen como referentes de la calidad de la educación popular integral que desarrolla Fe y Alegría en sus centros educativos, en los siguientes términos⁷:

-  El conflicto como experiencia para asumir la realidad desde la opción de valores de justicia y equidad, y la definición colectiva de las normas.
-  Los ambientes de convivencia que se construyen desde la corresponsabilidad, el reconocimiento mutuo y el afecto.
-  La formación de sujetos comprometidos con valores y empoderados para ejercer su ciudadanía.

En los procesos de construcción y ejercicio de ciudadanía se considera importante el contar con un clima intersubjetivo como parte de los ambientes socioafectivos, que incluyan: “1) [El] Reconocimiento del otro en una relación de confianza e interdependencia; 2) La comunidad escolar (...) [como] un entorno apropiado para compartir emociones; y 3) [Que] en la comunidad escolar se [establezcan] relaciones de amor y cuidado”⁸.

6. Fe y Alegría: actor internacional y agente de sensibilización para la transformación social. XXXV Congreso Internacional. Madrid (España), 2004. Documento Final. Página 1. Disponible en Internet en: http://www.feyalegria.org/images/acrobat/FIFYA-177-2005-DocumentoXXXVCongreso_7027.pdf

7. RIVEROS, Elizabeth. La calidad de la educación en Fe y Alegría. Documento de trabajo del P1, versión del 31 de agosto de 2008. Inédito. Página 52.

8. RIVEROS, E. Op. cit. Página 53.

Es así como en este campo del dominio personal se promueve también de manera transversal, la ética del cuidado⁹, la responsabilidad¹⁰ y la compasión¹¹, que permiten concreciones importantes en el accionar de quienes participamos del Movimiento Fe y Alegría y procuramos hacer realidad su misión y visión institucional.

Sistematización y valoración de aprendizajes

Para revisar los resultados de nuestro proceso de aprendizaje, tanto individual como colectivo, consideremos que no hay dos personas iguales, ni dos grupos o colectivos iguales, por lo tanto, en el momento en el que se inicia un aprendizaje, el punto de partida es diferente para todos. Vamos a valorar nuestros desarrollos en momentos específicos que acordemos en el curso, tomando en cuenta esas diferencias, y nos vamos a trazar unas metas individuales y colectivas, de resultados esperados en el manejo óptimo de emociones y sentimientos, conocimiento de sí y manejo del estrés. Haremos una auto-valoración, una valoración conjunta de los desarrollos colectivos, y recibiremos una valoración externa para retroalimentar nuestros procesos de aprendizaje. Con estos elementos, tendremos una mejor apreciación de los avances que hayamos logrado y podremos proponer los refuerzos necesarios para alcanzar las metas trazadas.

En este módulo, la propuesta es tratar los sucesos que generalmente se juzgan como respuestas equivocadas, preguntas tontas, ideas sin sentido y expresiones similares, como momentos valiosos en la construcción de un proceso de búsqueda permanente de superación. Buscamos eso sí, dar lo mejor de cada persona para lograr la excelencia en nuestros desempeños individuales y colectivos.

Desde esta propuesta, consideramos el error o falla como fuente de aprendizaje significativo en el proceso educativo de las personas y se invita a su aceptación como legítima oportunidad de cambio, mejora, y cuando es necesario, reparación (en la medida de lo posible) del daño que se haya podido producir. El reconocido psicólogo suizo Jean Piaget decía que “un error corregido por el sujeto puede ser más fecundo que un éxito inmediato”¹².

9. Cfr. SMITH, M. K. (2004) ‘Nel Noddings, the ethics of care and education’, The encyclopaedia of informal education. Disponible en internet en: www.infed.org/thinkers/noddings.htm

10. JONAS, Hans. El principio de responsabilidad. Ensayo de una ética para la civilización tecnológica. Barcelona. Herder. 1975.

11. BOFF, Leonardo. Saber cuidar. Ética do humano – compaixão pela terra. Petrópolis. Editora Vozes. 3ª Edição. 1999. Ver también MESA, José Alberto, SJ. “La ética del cuidado y sus implicaciones en la formación moral en la escuela”. En: La educación desde las éticas del cuidado y la compasión. Bogotá. Facultad de Educación Pontificia Universidad Javeriana. 2005.

12. PIAGET, Jean. Epistemología genética y equilibrio. Madrid. 1981. Citado por PEÑA V., Jesús. En: “Tareas para una educación efectiva de la personalidad del estudiantado” (11/07/07). Disponible en Internet en: <http://www.educando.edu.do/educanblog/index.php?op=Default&Date=20070711&blogId=287>. Consultado en noviembre de 2008.

Estos temas los abordamos a lo largo del desarrollo del módulo, según sea pertinente.

Por último, es importante tener presente que el desarrollo de nuestro manejo personal de emociones y sentimientos, de autoconocimiento y de manejo del estrés no termina con este módulo, sino que apenas se inicia. Desde nuestra autonomía e iniciativa particular, del interés y motivación personal que se haya generado en este proceso que iniciamos, podemos extender su desarrollo a niveles de mayor pericia en el desempeño propuesto. La invitación es a hacer de este aprendizaje una aventura personal que disfrutamos por las satisfacciones que este crecimiento personal nos reporta.



3. Nuestro compromiso con el aprendizaje

Desarrollar los desempeños que muestran que poseemos dominio personal implica asumir con responsabilidad el compromiso de estudiar los conceptos, realizar las actividades y elaborar las evidencias de aprendizaje que se presentan en este módulo.

Antes de establecer los acuerdos con la persona mediadora de nuestro aprendizaje, pensemos en nuestros compromisos personales y grupales.

En primer lugar, individualmente pensamos los tres compromisos que podemos hacer para que podamos aprovechar lo que nos ofrece el desarrollo del tema Dominio Personal y tomamos nota de ellos en una hoja. A continuación, en pequeños grupos de cinco personas —organizados con quienes nos queden más cerca— exponemos nuestros trabajos personales y concertamos con el grupo los tres aspectos que consideremos más importantes para que podamos tener éxito en nuestro proceso de aprendizaje como grupo; los escribimos en tarjetas y los compartimos con el resto del colectivo del curso pegándolos en un espacio designado para tal fin. Agrupamos los aspectos coincidentes y relacionados y descartamos aquellos que se repiten.

Al finalizar este proceso de organización de las tarjetas, tendremos los principales elementos de compromiso del curso para lograr un aprovechamiento óptimo de nuestro trabajo con el módulo. En la hoja en que consignamos los tres elementos personales individuales, agregamos los aspectos del acuerdo colectivo, de manera que nos sirvan de referente para animar nuestro aprendizaje grupal. Archivamos la hoja en nuestro portafolio.

Con el fin de reflexionar sobre el apoyo mutuo a los compromisos personales, realizamos la siguiente actividad.

Hacemos un recorrido individual para el reconocimiento del espacio del salón donde estamos realizando la actividad, esto es, donde están los obstáculos, las ventanas, las puertas, etc. En la medida de lo posible, organizamos equipos de cuatro personas, procurando que sean mixtos. Si quedan personas que no alcanzan a formar un grupo de cuatro, las integramos a otros grupos, que por esta razón quedarán de cinco personas.

Realizamos un primer ejercicio que denominamos “la burbuja”, el cual consiste en que tres de las personas del grupo hacemos una ronda y la cuarta se ubica en medio. Con los ojos cerrados, esta persona camina para donde quiera y la misión de quienes hacemos la ronda es procurar que en este recorrido no se haga daño ni se tropiece con otros grupos u obstáculos, pero no podemos hablar, sino que es con nuestros brazos que suavemente la detenemos para darle a entender que debe cambiar su rumbo. Cuando todas las personas que integramos el pequeño grupo hemos pasado por la experiencia de estar al centro, hacemos una retroalimentación general con los otros grupos, comentando cómo nos sentimos en el ejercicio en ambas situaciones: en el centro caminando con los ojos cerrados y como parte de la ronda que protegía a la persona que estaba al centro.

El ejercicio nos permite hacer una analogía con la función que tienen estos pequeños grupos, que quedan así organizados, pues seremos equipos que nos apoyaremos mutuamente para la observación de nuestros aprendizajes y su aplicación en los espacios cotidianos que compartimos, más allá del momento de ejercitación con este módulo.

En el grupo practicaremos, por un lado, el reconocimiento mutuo al manejo adecuado de nuestras emociones y sentimientos, y por otro, la retroalimentación amable de lo que nos parezca que se puede mejorar. Nos organizaremos internamente en cada grupo para realizar este acompañamiento y retroalimentación, a la manera de la burbuja, cuidando de no herir las emociones y sentimientos de la persona a la que se le hace la retroalimentación, pues la intención es ayudarla a mejorar y no que se sienta mal o culpable por sus actuaciones. Es importante también que nos animemos entre todas y todos a mejorar nuestros desempeños. En este proceso es muy importante que contemos con el apoyo de la persona mediadora de nuestro aprendizaje. Preparamos una lista de las personas que integramos el equipo y de los respectivos compromisos que asumimos y guardamos una copia en nuestros portafolios individuales.

A continuación, acordamos, con la participación de todo el curso y con la persona mediadora de nuestro aprendizaje, las fechas de entrega de las evidencias que muestran que estamos desarrollando la competencia dominio personal. Así, en conjunto, diligenciamos la siguiente tabla.

Acuerdo de aprendizaje

momento, verificar nuestros avances y establecer si necesitamos realizar alguna actividad para mejorar en algún campo de interés particular, compartir nuestros desarrollos con el resto del curso o con la persona mediadora de nuestros aprendizajes o simplemente para disfrutar de un momento de intimidad y de reconocimiento personal.

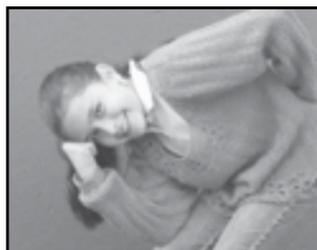
UNIDAD	ACTIVIDAD	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	FECHA DE ENTREGA
1	En el principio estaban las emociones	– Elaboración personal sobre qué son las emociones y sentimientos	
	La responsabilidad en la expresión de emociones y sentimientos	– Transcripción de las carteleras que resumen nuestras respuestas y conclusiones sobre las emociones y sentimientos que se viven en el curso	
	Nuestro cuerpo nos avisa	– Siluetas personales en papel kraft con los símbolos de emociones vividas y la intensidad de la vivencia	
2	Nuestro cuerpo original: nuestro territorio particular	– Listado de las cualidades y defectos que nos reconocemos	
	Los materiales que me conforman	– Las hojas de entrevista donde están escritas nuestras “declaraciones”	
	Yo tengo, yo quiero, yo puedo... dar lo mejor de mí	– El dibujo o puente construido con nuestras fortalezas, debilidades, capacidades identificadas, para llegar de nuestras aspiraciones a nuestros logros o metas	
3	El estrés nos asalta en cualquier momento	– Las respuestas a las preguntas sobre sensaciones corporales y pensamientos durante el ejercicio de visualización del estrés	
	Pásala suave con respiración y relajación	– Anotaciones sobre los ejercicios de respiración y relajación realizados	
	Los hábitos saludables disminuyen el estrés	– El Test “Tienes un estilo de vida fantástico” completado y con resultados.	

Portafolio de evidencias

Las evidencias de aprendizaje son los registros del resultado de las actividades que realizamos en esta unidad para desarrollar el dominio personal. Ellos demuestran si estamos o no realizando el proceso de desarrollo de la competencia propuesto en este módulo.

Guardar de manera ordenada nuestros registros en una carpeta o portafolio nos resulta útil para varios fines. Por un lado, nos sirve para que podamos revisarlas y disponer de ellas en cualquier

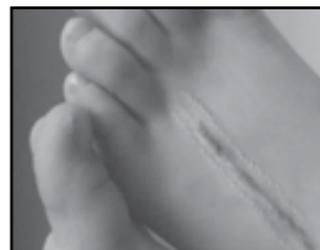
Actividad 1/ Pág.35



Actividad 2/ Pág.49

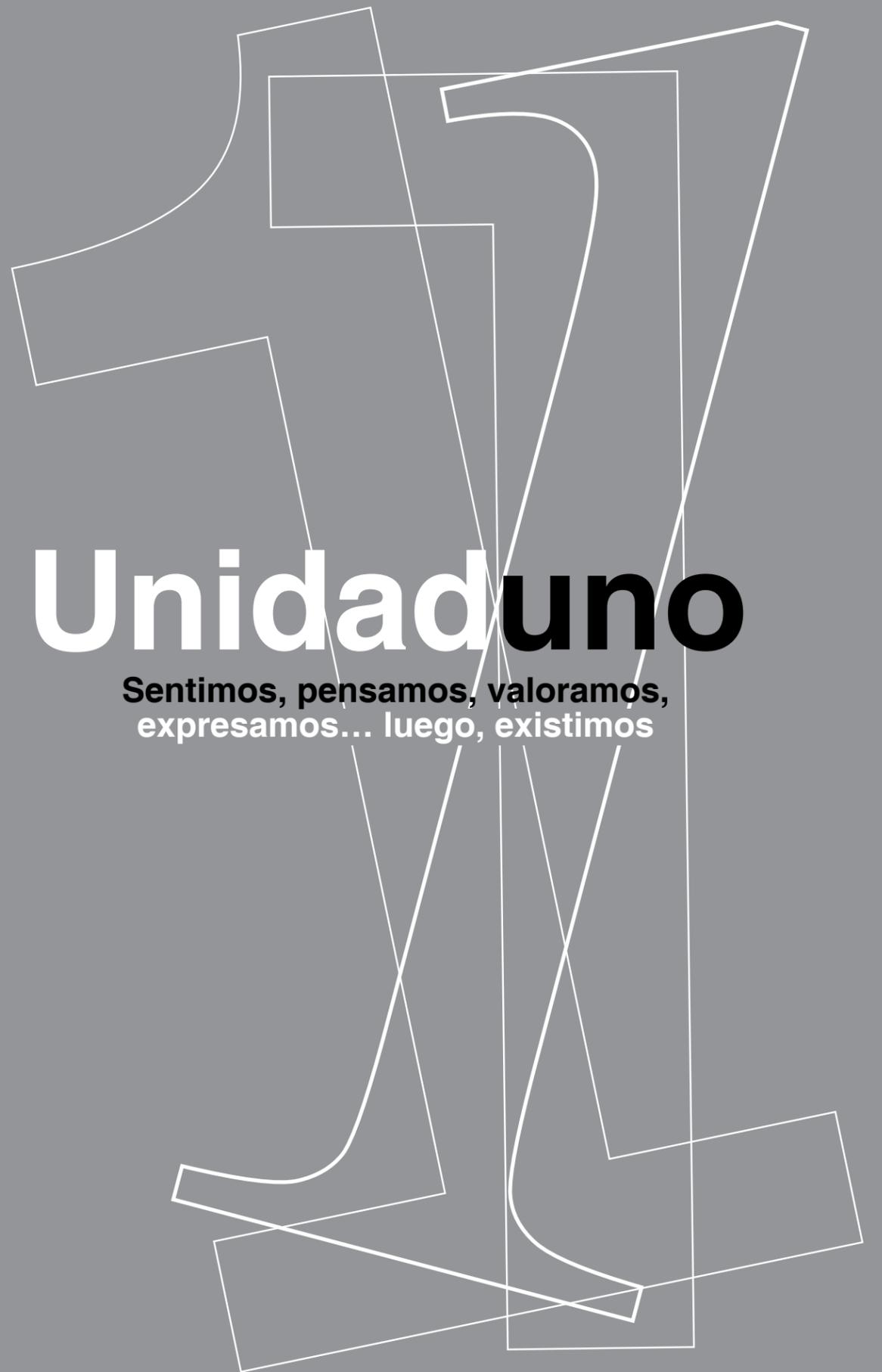


Actividad 3/ Pág.59

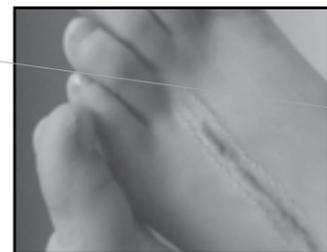
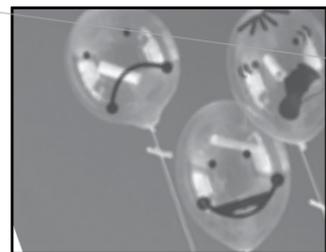


Unidad uno

Sentimos, pensamos, valoramos,
expresamos... luego, existimos



En el principio estaban las emociones



Concepto relacionado

Reconocimiento y expresión de emociones y sentimientos

Sentimos desde nuestra biología en la interacción con estímulos internos y externos y aquello que sentimos nos proporciona la energía para actuar de acuerdo con las circunstancias.

El aprendizaje del manejo de las emociones y sentimientos sugiere la adquisición de destrezas para el reconocimiento en la propia persona y en otras, de las reacciones corporales internas y las correspondientes expresiones (gestos faciales, pensamientos asociados, manifestaciones verbales incluyendo tono e intensidad de la voz, y posturas corporales) que le son características.

Muchas de nuestras acciones (comportamientos, conductas, actuaciones) en relación con nuestra emocionalidad, las hemos incorporado a partir de nuestros aprendizajes en la interacción espontánea con las personas que nos rodean en el marco de una cultura particular, en especial, con nuestro núcleo familiar; así desarrollamos formas de ser y de relacionarnos. En la medida en que son aprendidas, estas actuaciones las podemos desaprender, así como también reaprender nuevas formas de expresar las emociones y sentimientos de manera que resulten más gratas para nuestra individualidad y para la convivencia con el conjunto de personas que nos rodean.

En esa línea proponemos la aplicación de algunas herramientas útiles para manejar las reacciones automáticas violentas aprendidas, introduciendo criterios de actuación que consideren el cuidado de sí, de la otra persona en interlocución y del medio ambiente social y natural en que ellas ocurren.

Objetivo de la actividad

-  Revisar las experiencias y conocimientos previos sobre el mundo afectivo y sus distintas expresiones.
-  Promover la observación consciente e identificación de las distintas manifestaciones corporales que se producen cuando los seres humanos vivenciamos emociones.

-  Establecer metas y acuerdos individuales y colectivos para modificar el clima afectivo del aula.
-  Valorar los aprendizajes realizados.

Evidencia de aprendizaje

-  Reflexiones individuales escritas como producto de las actividades propuestas en esta guía.
-  Bosquejo de la estatua personal que representamos.
-  Escrito personal sobre qué son las emociones y sentimientos.
-  Informe de entrevistas.
-  Apuntes recogidos en la vida cotidiana acerca del mundo afectivo.
-  Cuadro de observaciones sobre las diferencias y semejanzas de opinión entre hombres y mujeres acerca de las emociones y sentimientos.
-  Notas personales y conclusiones escritas del trabajo en grupo.
-  Mapa conceptual sobre el mundo afectivo de las personas y el papel que éste juega en las relaciones con nuestros entornos.
-  Fotografías de las carteleras y exposiciones finales grupales, destinadas al portafolio colectivo.
-  Registro de las horas y actividades que se han dedicado en espacios cotidianos para explorar y practicar aprendizajes, incluidas las reuniones de los equipos de acompañamiento y retroalimentación formados en la sesión anterior.

Duración de la actividad

La actividad está diseñada para 120 minutos de trabajo distribuidos de la siguiente manera:

-  10 minutos para reflexionar sobre el sentido de la guía.
-  60 minutos para el desarrollo del ejercicio.
-  25 minutos en plenaria general para discutir sobre los temas propuestos.
-  10 minutos para realizar los respectivos registros individuales en el cuaderno.
-  15 minutos para reflexionar sobre nuestro aprendizaje.

Recursos didácticos necesarios

-  Hojas de papel blanco tamaño carta para archivar en la carpeta o portafolio lápiz/bolígrafo.
-  10 Pliegos grandes de papel periódico.
-  Marcadores permanentes de distintos colores (uno para cada dos participantes).

Dominio personal

- 🎧 Cinta de enmascarar (una por cada grupo de trabajo).
- 🎧 Dieciseisavos de cartulina de colores u hojas de papel periódico (o bond) tamaño medio oficio (3 por estudiante).
- 🎧 Opcional: música tranquila, de preferencia instrumental.
- 🎧 Reproductor de música.
- 🎧 Cámara fotográfica (mejor si es digital).
- 🎧 Grabadora de sonido.

Instrucciones de la actividad

- 🎧 Dedicamos unos minutos para reflexionar qué nos inspira o sugiere a cada estudiante el título de esta guía: “Sentimos, pensamos, valoramos, expresamos... luego existimos”, y compartimos nuestra opinión en el grupo amplio, bajo la moderación de la persona mediadora, sea verbalmente o a través de alguna otra técnica que nos permita conocer los diferentes puntos de vista. Escuchamos con atención qué dicen las mujeres y qué dicen los varones y establecemos semejanzas y diferencias. Tomamos nota de nuestras observaciones en una hoja que posteriormente archivamos en nuestro portafolio. Revisamos igualmente el título de esta actividad: “En el principio estaban las emociones”, y compartimos nuestros comentarios al respecto.

A continuación, realizamos el siguiente ejercicio para encontrar algunas emociones y sentimientos que habitan en nosotros y entre nosotros, en nuestro salón de clase.

- 🎧 Desde nuestro puesto y en silencio, cerramos los ojos y nos concentramos en un recorrido mental de algunas escenas cotidianas, haciendo consciencia de lo que sucede en nuestro cuerpo, bajo la guía de la persona mediadora. Si así lo deseamos, podemos poner música tranquila instrumental de fondo, en un volumen bajo, que no produzca distracción, sino ambientación.

Nos sentamos en posición recta y nos concentramos en nuestra respiración. Cerramos los ojos y vamos relajando lentamente nuestro cuerpo, comenzando en el cuero cabelludo y terminando en nuestros dedos de los pies.

A continuación, recordamos cómo fue nuestro día hoy. Recordamos lo primero que sentimos al abrir los ojos cuando despertamos, nuestra dispo-

Dominio personal

sición al levantarnos, lo que pasaba en nuestro cuerpo. Le ponemos un nombre a aquello que sentimos. Seguimos nuestro recuerdo y nos vemos alistándonos para ir a clases, recordamos lo que sentíamos en ese momento, percibimos las sensaciones, los colores, los sonidos... y también nombramos ese conjunto de vivencias corporales.

Salimos de nuestra casa y estamos en el camino a la institución educativa, ahora recordamos cómo estaba el día y la sensación que ello nos produjo, y procuramos darle un nombre... Llegamos a la puerta del colegio, entramos y percibimos nuestras sensaciones al ver a las niñas, niños, jóvenes, al reconocer a nuestras amistades, podemos ponerle nombre a este conjunto de vivencias.

Finalmente llegamos a nuestro salón de clase, nos acomodamos en nuestro puesto y nos quedamos unos momentos con esa última sensación corporal. Degustamos ese momento, cada sonido, cada color, cada rostro que miramos, y poco a poco se desvanece nuestro recuerdo.

Volvemos a concentrarnos en nuestra respiración, sentimos que nos invade una nueva energía, que nos entra desde los pies y va subiendo lentamente hasta nuestro cuero cabelludo. Abrimos los ojos y tenemos una grata sensación de haber disfrutado de un contacto personal con nuestras emociones y sentimientos.

- 🎧 Al terminar el ejercicio personal, nos dividimos en dos grupos, y hacemos dos rondas concéntricas¹⁴, la interior con las personas mirando hacia fuera y la exterior mirando hacia dentro, para que queden parejas de participantes.
- 🎧 Individualmente preparamos una estatua del sentimiento o emoción que más nos impactó durante el recorrido mental del ejercicio anterior, para mostrarlo a la persona que se encuentra al frente nuestro. Tenemos cuidado de elaborar una estatua que incluya los gestos corporales y los faciales.

14. Ejercicio tomado con modificaciones de: BRAVO, A., MARTÍNEZ, V. Aprendiendo a manejar mi mundo afectivo. Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para convivir mejor. Bogotá. Fe y Alegría Colombia – GTZ. 2003. Páginas 30-31.

Dominio personal

-  Por turnos presentamos nuestra estatua y la persona que está al frente debe procurar entender la emoción o sentimiento que estamos representando, lo cual debemos confirmar o denegar, dando otra oportunidad de interpretación si no acertó.
-  Luego la ronda da tres pasos a la derecha con lo cual cambian las personas que tienen al frente, y repiten el ejercicio.
-  Se hace una ronda más del paso anterior.
-  Al finalizar el ejercicio, nos reunimos en plenaria para comentar nuestras impresiones y sacar unas primeras conclusiones sobre las maneras cómo se expresan corporal y facialmente nuestras emociones y sentimientos y los de las demás personas, reflejados en las estatuas que presentamos.
-  Realizamos un debate con base en las siguientes preguntas, relacionadas en primer lugar con el ejercicio personal:
 - ¿Qué elementos de los escenarios indicados (la casa, la calle, la institución educativa) podemos relacionar con emociones/sentimientos-pensamientos-acciones que vivenciamos?
 - ¿En qué parte(s) de nuestro cuerpo encontramos que había sensaciones particulares?
 - ¿Qué componentes de nuestra vivencia podíamos controlar y cuáles no? ¿Cómo supimos qué nombre ponerle a aquello que sentíamos?
 - ¿Qué semejanzas y diferencias podemos encontrar entre lo que experimentaron tanto los hombres como las mujeres en este ejercicio?
-  En segundo lugar, relacionadas con el ejercicio sobre las estatuas:
 - ¿Con qué criterios decidimos las expresiones corporales y faciales necesarias para dar a entender lo que sentíamos, a través de nuestra estatua?
 - ¿Qué sentíamos y qué pensábamos mientras estábamos en la posición estática?
 - ¿Qué dificultades tuvimos en la interpretación de las emociones o sentimientos a la base de las posturas corporales y gestos faciales de las compañeras o compañeros?
 - ¿Qué diferencias o semejanzas podemos establecer entre las expresiones de las estatuas de hombres y de mujeres?
 - ¿Qué variedad de emociones/sentimientos podemos enumerar a partir de los ejercicios realizados?
-  Para recoger las respuestas dadas por el conjunto de participantes, la persona mediadora nos apoya, preparando un cuadro grande en el pizarrón o en papeles de papelógrafo donde podamos ir colocando lo que vamos diciendo.

Dominio personal

MUJER	HOMBRE	SENSACIÓN CORPORAL	NOMBRE QUE LE PUSIMOS

MUJER	HOMBRE	EMOCIÓN O SENTIMIENTO REPRESENTADO	FORMAS EN QUE EXPRESABA LO QUE SENTÍA (Corporales y faciales)	GRADO DE DIFICULTAD QUE TUVIMOS PARA ENTENDER (Poca, media, mucha)

LISTADO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS REPRESENTADOS	LISTADO DE OTRAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS QUE CONOCEMOS Y QUE NO APARECIERON REPRESENTADOS

Dominio personal

- ☛ A continuación, en cinco grupos distintos, organizados al azar mediante una actividad lúdica, discutimos uno de los cinco conjuntos de preguntas que encontramos a continuación. Una pista para encontrar las respuestas solicitadas, nos la puede dar lo que recordamos de la vivencia de los ejercicios personales y colectivos que hemos hecho en esta sesión. También nos ayuda lo que recordamos de experiencias anteriores de nuestra vida.

Si nos queda muy difícil responder por nuestra cuenta los grupos de preguntas, le pedimos ayuda a la persona mediadora para que nos aclare con más ejemplos cómo podemos resolverlas.

- ☛ Para presentar nuestras conclusiones en la plenaria, preparamos una actividad creativa (puede ser una adaptación de la letra de canciones, contar un cuento, hacer coplas, entre otras) que permita que a las demás personas participantes les queden muy claras las respuestas o conclusiones a las que llegó nuestro grupo con cada pregunta.

Grupo 1:

¿Cómo se originan nuestras emociones y sentimientos? ¿Qué emociones y sentimientos nos agradan más y cuáles nos agradan menos? ¿Qué es natural y qué es aprendido en la vivencia y manifestación de nuestras emociones y sentimientos?

Imaginariamente nos ubicamos en una situación en donde recordamos que hayamos tenido emociones intensas, por ejemplo en un partido de básquet, y a partir de esta vivencia, tratamos de responder las preguntas.

Grupo 2:

¿Qué utilidad general tiene saber cómo nos sentimos y cómo siente el resto de las personas que nos rodean? ¿Cuándo consideramos problemáticos los sentimientos y emociones? ¿Qué podemos controlar de nuestras emociones y sentimientos?

Imaginemos que estamos caminando por una calle solitaria y escuchamos que alguien grita.

Dominio personal

Grupo 3:

¿Cómo nos influencia el clima afectivo generado por las emociones y sentimientos que vivimos en nuestro salón de clase? ¿Qué emociones y sentimientos queremos que se vivan permanentemente en nuestro salón de clase? ¿De qué y de quiénes depende que exista un clima armónico de emociones y sentimientos en nuestro salón de clase?

Imaginemos que sentimos gran alegría y llegamos al salón de clase, pero al entrar vemos que nos miran con caras enojadas.

Grupo 4:

¿Qué es posible cambiar y qué no es posible cambiar de nuestras vivencias de emociones y sentimientos? ¿En qué situaciones consideramos que han sido bloqueados nuestras emociones y sentimientos? ¿Qué conocemos acerca de las consecuencias del bloqueo a la expresión de las emociones y sentimientos de las personas?

Si nos arrebatan un objeto que apreciamos sentimos rabia y nos movilizamos para recuperarlo con fuerza, alguien nos dice "no sienta rabia".

Grupo 5:

¿Qué emociones y sentimientos expresan con más facilidad las mujeres y por qué? ¿Qué emociones y sentimientos expresan con más facilidad los hombres y por qué? ¿Qué conocemos acerca del impacto del reír y llorar en las personas?

Sentimos una gran tristeza y muchas ganas de llorar. Alguien dice: "no seas niña".

Dominio personal

- Tomamos nota de las presentaciones de los grupos y al finalizar discutimos brevemente en plenaria, en relación con lo que elaboraron y mostraron los grupos de trabajo. En este compartir, nos apoya la persona mediadora tomando notas en una cartelera visible para todo el grupo.
- A manera de conclusión, con la ayuda de la persona mediadora, tratamos de construir en conjunto un primer esquema general (puede ser un mapa conceptual colectivo u otra técnica similar), que nos ayude a plasmar visualmente una aproximación a la comprensión que hemos alcanzado en el grupo más amplio, acerca del mundo afectivo —de emociones y sentimientos— de las personas y el papel que éste juega en las relaciones con nuestro entorno (la naturaleza, las personas, los grupos humanos a los que pertenecemos), resaltando aquello que nos parezca significativo de los temas que hemos trabajado en esta sesión.

Mapa conceptual:¹⁵

Es una herramienta de uso personal o grupal para organizar información compleja y que queremos presentar de manera breve, en un formato visual. Para construirlo se utilizan conceptos (generalmente sustantivos) —una palabra o dos cuando el concepto las requiere para su comprensión— y palabras de enlace (generalmente verbos o conjunciones) que establecen relaciones explícitas entre dichos conceptos. Conforme se realiza la lectura, se va escribiendo cada concepto o idea principal en un trozo de papel.

El mapa se estructura de arriba hacia abajo, poniendo los conceptos más inclusivos o generales en la parte de arriba, y debajo de ellos los más específicos. Si hay más de una idea principal que sea general y equiparable a otra, se colocan a la misma altura. Debajo de ellas se ubicarán las ideas que están relacionadas y son más específicas.

Se conectan mediante una línea recta las ideas relacionadas, en medio de la cual se coloca una palabra que relacione dichos conceptos.

A continuación se muestra un ejemplo de esta herramienta:

15. Fuente: VERA Vélez, Lamberto. Mapa de conceptos. [Documento en línea] http://www.ucn.edu.co/cenayudas/lecturas/udivi3/MAPA_CONCEPTUAL.pdf. Citado por MANJARRÉS, M. E., MEJÍA, M. R. y otros. Producción de saber y conocimiento en las maestras y maestros Ondas. Sistematización. Caja de herramientas para maestras(os) Ondas. Cuaderno No.4. Bogotá. Colciencias – Programa Ondas. 2007. Página 91.

Dominio personal



- También puede ayudarnos en este proceso el tomarnos unos minutos individualmente y en unas tarjetas escribir palabras, frases cortas, símbolos o ambas cosas, que pertenecen a los siguientes campos:



- En el espacio designado para ello —pared, pizarrón, panel, u otro— se han colocado como títulos los indicados en la lista enunciada. Colocamos debajo de ellos nuestras tarjetas ela-

Dominio personal

boradas correspondientes y con el apoyo de la persona mediadora, agrupamos los aportes colectivos, descartando los que se repiten y reubicando las tarjetas debajo de los títulos que nos parezcan pertinentes.

- 🕒 Luego, con los elementos que nos aporta este ejercicio y desde nuestras propias ideas y aprendizajes, escribimos en una hoja nuestra comprensión personal de qué son las emociones y sentimientos. Archivamos esta hoja en nuestro portafolio.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

Para finalizar hacemos primero una valoración personal de la experiencia vivida en la jornada, que agregamos a nuestro portafolio:

- ¿Cómo me sentí?
- ¿Qué aprendí?
- ¿Qué preguntas me quedan y quisiera seguir indagando?

Si tenemos algunas reflexiones de orden muy personal e íntimo que nos hayan suscitado los ejercicios, tomamos una hoja aparte y las escribimos, archivándolas luego en la sección personal de nuestro portafolio.

A continuación en pequeños grupos realizamos una valoración de la jornada en términos de:

- Participación de cada integrante.
- Apoyo y colaboración de todas las personas que integran nuestro curso.
- Lo que más nos haya agradado.
- Sugerencias de mejora para la siguiente sesión.

Plasmamos nuestras conclusiones en carteleras y al terminar las colocamos en un lugar visible del salón de clase.



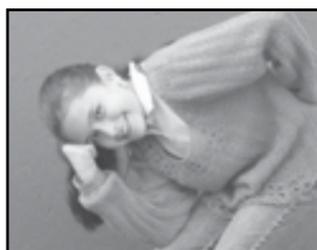
LA RESPONSABILIDAD EN LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

La responsabilidad en la expresión de emociones y sentimientos

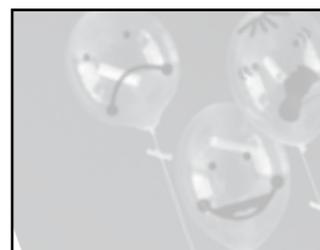
Unidad **uno**

Capacidades y Competencias para la Vida

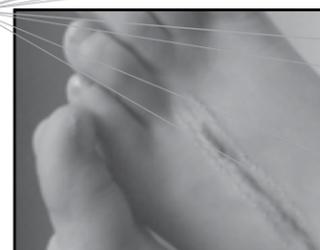
Actividad 1/ Pág.35



Actividad 2/ Pág.49



Actividad 3/ Pág.59



Concepto relacionado

Las referencias a las emociones y sentimientos no sólo se producen en el campo biológico, psicológico o de las neurociencias en tanto vivencias personales, sino también en el campo social y cultural, pues su expresión se produce en el marco de unas relaciones humanas mediadas por las normas, los valores, el contexto, las circunstancias, y por supuesto, la voluntad individual y colectiva de observar su cumplimiento, su transgresión o su transformación, según propósitos que se consideren pertinentes o beneficiosos para la persona y la sociedad en general.

Nuestra propuesta de aprendizaje considera la legitimidad de la vivencia de todas las emociones, pues son inherentes a la naturaleza humana, pero apunta a la regulación de su expresión en el marco de una cultura de paz. Lo anterior implica asumir nuestra responsabilidad en cuanto a la expresión impulsiva de nuestras emociones y sentimientos, especialmente en lo que atañe a los comportamientos violentos, los que, como consecuencia de esa actuación sin ponderación previa, producen daños a quien los expresa, a las personas que le rodean, a la sociedad más amplia y a la naturaleza.

En esa perspectiva, incluimos aquí la propuesta de superar el fomento de la expresión diferenciada de emociones y sentimientos entre hombres y mujeres que se promueve en nuestros contextos en razón de tradiciones patriarcalistas¹⁶, que moldean los gustos y preferencias hasta por los colores –que también tienen un impacto emocional– y lo que ellos representan para cada persona según sea el sexo biológico con que nació. Esto lo hacemos con el propósito de revisar y cuestionar, si desde esa diferenciación se está construyendo la posibilidad de que haya iguales posibilidades de desarrollo saludable del aspecto emocional de las personas, independientemente de su sexo (base de la construcción de una cultura de paz).

Asimismo subrayamos la importancia de reconocer en el campo del dominio personal, que los seres humanos nos construi-

16. Cfr. SERNA M., J. Alberto. Cómo enriquecer nuestro léxico mediante el estudio de las raíces griegas. Medellín. Editorial Idioma. 1994. Página 371. En el texto citado encontramos que Patriarca es una palabra de origen griego que está relacionada con la descendencia, la familia, y el mandar.

mos en la vida cotidiana también a partir del lenguaje, de la manera como nos nombramos o de la manera como estamos presentes o no cuando hablamos. Un ejemplo de ello es el lenguaje “suave” con que se trata a las mujeres y el lenguaje “duro” para los varones, que tiene impacto diferenciado en la emocionalidad de las personas. Igualmente, cuando queremos resaltar a alguien, lo llamamos por su nombre, pero si queremos ignorarlo, simplemente lo omitimos, lo invisibilizamos, lo cual también tiene un impacto en las emociones y sentimientos de las personas. Por ello, en este texto procuramos hacer énfasis en el reconocimiento de mujeres y hombres en la manera de hablar –procurando mantener un balance en el manejo del género gramatical– empleando en la medida de lo posible términos inclusivos de ambos sexos, de manera que cualquier persona que lea los textos se sienta incluida, reconocida en su ser.

Objetivo de la actividad

-  Avanzar en la comprensión del mundo afectivo personal, interpersonal y social.
-  Establecer metas y acuerdos para el crecimiento personal y colectivo en el manejo del mundo afectivo, que incluya el aspecto de la construcción de equidad en su posibilidad de expresión.
-  Aprender una técnica sencilla para manejar el impulso emocional que permita pensar antes de actuar.
-  Incorporar los criterios éticos del cuidado y de la responsabilidad en la aplicación de la técnica aprendida.
-  Promover la generación de entornos amables, propicios para la vivencia y expresión responsable y sana de emociones y sentimientos.

Evidencia de aprendizaje

-  Respuestas a las preguntas del juego de los globos.
-  Notas personales sobre lo que sucede en los trabajos de grupo.
-  Conclusiones escritas de los trabajos propuestos en esta guía.
-  Fotografías o transcripciones de las carteleras y exposiciones finales grupales.
-  Categorización de emociones y sentimientos del curso.
-  Fotos y grabaciones de las expresiones artísticas.
-  Transcripción de la valoración final del trabajo de la jornada.

Duración de la actividad

La actividad está diseñada para 120 minutos de trabajo distribuidos de la siguiente manera:

-  10 minutos para reflexionar sobre el sentido de la guía.
-  60 minutos para el desarrollo del ejercicio.

Dominio personal

-  25 minutos en plenaria general para discutir sobre los temas propuestos.
-  10 minutos para realizar los respectivos registros individuales en el cuaderno.
-  15 minutos para reflexionar sobre nuestro aprendizaje.

Recursos didácticos necesarios

-  Hojas de papel blanco tamaño carta
-  Lápiz, bolígrafo y lápices de colores (o marcadores de punta fina)
-  10 pliegos grandes de papel periódico
-  Marcadores permanentes de distintos colores (al menos uno por cada dos personas)
-  Cinta de enmascarar (5 o una por cada grupo de trabajo)
-  Dieciseisavos de cartulina de colores u hojas de papel periódico (o bond) tamaño medio oficio (3 por estudiante)
-  Globos de distintos colores (1 por estudiante)
-  Opcional: música tranquila, de preferencia instrumental
-  Reproductor de música
-  Cámara fotográfica (mejor si es digital)
-  Grabadora de sonido

Instrucciones de la actividad

-  Iniciamos con un intercambio general acerca de las comprensiones alcanzadas en la sesión anterior, en relación con nuestro mundo afectivo, la definición personal y colectiva sobre emociones y sentimientos, las indagaciones que hemos realizado para profundizar nuestros aprendizajes, y lo que percibimos que ha variado en nuestras vivencias y comprensiones previas sobre la afectividad de los seres humanos.
-  Revisamos lo que será nuestra sesión de trabajo. Para ello, reflexionamos brevemente sobre lo que nos sugiere el título de ésta: “La responsabilidad en la expresión de emociones y sentimientos”, contando con la moderación de la persona mediadora y leemos en voz alta los objetivos trazados para la sesión.
-  Tomamos unos minutos para pensar en las emociones y sentimientos que vivimos individualmente en el salón de clase, así como los sentimientos colectivos que ocurren, y elegimos uno de cada tipo que nos parezca más representativo por la frecuencia con que se produce.
-  Escribimos cada uno en papeles pequeños que nos ha distribuido la persona mediadora de nuestro aprendizaje, marcando si es individual o colectivo. Introducimos ambos papelitos dentro de un globo que también se nos ha entregado para la realización del ejercicio. Si no

Dominio personal

contamos con globos de caucho, podemos hacerlos en origami (plegado de papel). Inflamos nuestros globos y nos colocamos en círculo.

-  La persona mediadora de nuestro aprendizaje nos indica el momento en que iniciamos el juego, que consiste en un primer momento en ubicarnos en un lugar y mantener en el aire nuestro globo, cuidando de que no caiga al piso.
-  Más adelante, cambia la instrucción para que empecemos a circular por el salón cada vez más rápido y elevando más nuestros globos, cuidando siempre de que no vayan a caer al piso. Globo que cae al piso, se revienta o se deja a un lado, pero seguimos participando, esta vez jugando con los globos de los demás. Los papelitos donde estén escritas las emociones o sentimientos, pertenecientes a los globos reventados o que salieron del juego por haberse caído al piso, se guardan para compartirlos más adelante.
-  En un determinado momento, nos darán la instrucción para empezar a jugar con todos los globos, no sólo con el nuestro, siempre tratando de que ninguno caiga al piso.
-  Luego de un tiempo prudencial, se termina el juego y realizamos un intercambio a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué sentimos en el primer momento del ejercicio durante el juego individual?
 - ¿Qué sentimientos o emociones experimentamos cuando nuestros globos empezaron a mezclarse entre sí?
 - ¿Cómo nos sentimos tratando de no dejar caer otros globos que no eran los nuestros?
 - ¿Qué podemos concluir a partir de este ejercicio en relación con nuestras emociones y sentimientos individuales y colectivos?
-  Luego desinflamos o reventamos todos los globos, recuperamos los papelitos que pusimos dentro de ellos, y en una cartelera hacemos agrupaciones de lo que escribimos, para tener una visión panorámica de las emociones y sentimientos individuales y colectivos que percibimos que ocurren o se viven con más frecuencia en nuestro salón de clase. Ordenamos por el número de veces que aparecen las emociones y sentimientos; por ejemplo, en la categoría individual, alegría: 10, miedo: 2, y así sucesivamente. A partir de ello, hacemos una primera discusión sobre ¿qué clima afectivo nos caracteriza como grupo?
-  A continuación realizamos un trabajo individual, respondiendo en una hoja que luego archivaremos en nuestro portafolio, en la sección para compartir:
 - ¿Qué formas de expresión de mi mundo afectivo he notado que tienen una mejor aceptación entre mis compañeras y compañeros del salón de clase?
 - ¿Qué formas de expresión del mundo afectivo de mis compañeras y compañeros acepto de buen grado o disfruto más?

Dominio personal

- ¿Qué expresiones del mundo afectivo de mis compañeras y compañeros me producen rechazo y por qué?
- ¿Qué semejanzas o diferencias de aceptación de esas expresiones emocionales encuentro si quien las manifiesta es un varón o una mujer?
- ¿Qué emociones y sentimientos preferiría que se vivieran más en mi clase?
- ¿Qué podría hacer yo para ayudar a cambiar el clima afectivo de mi clase?

 Nos organizamos a través de una actividad lúdica en grupos pequeños de cinco o seis estudiantes, posteriormente, realizamos una reflexión sobre las preguntas que se formulan en el siguiente párrafo. Para compartir en plenaria nuestras respuestas y conclusiones, podemos preparar carteleras y además elegir alguna expresión artística de nuestra preferencia, procurando que ésta nos permita precisión, claridad y brevedad para transmitir nuestros mensajes. Tomamos notas de estas actividades en una hoja que archivamos en nuestro portafolio, en la sección para compartir.

Preguntas para el trabajo en grupos:

- ¿Qué emociones y sentimientos y sus correspondientes expresiones nos unen? ¿Cuáles nos separan? ¿Cuáles nos mantienen indiferentes?
- ¿Qué utilidad puede tener mantener el estado actual del clima afectivo del salón o modificarlo?
- Si consideramos que se requiere modificar el clima afectivo en nuestra clase, ¿Cómo podríamos ayudar a cambiarlo?

 Terminadas las presentaciones de los trabajos de grupo, la persona mediadora nos apoya en el intercambio de la plenaria sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué expresiones de emociones y sentimientos son los más problemáticos en nuestro salón de clase?
- ¿Qué sucede cuando expresamos nuestras emociones y sentimientos sin contemplar las posibles consecuencias de esa expresión?

Dominio personal

Por ejemplo, el enojo puede ir de una irritación leve a la ira intensa y se produce ante la percepción de traspaso de nuestros límites, del riesgo o amenaza de daño a nosotros o a alguien que queremos, cuando no podemos satisfacer nuestras necesidades o deseos. Pero no podemos confundir esto con la agresión¹⁷, esto es, la acción dirigida a hacerle daño a alguien o a destruir algo. Tenemos muy incorporado en nuestra cultura que si sentimos rabia (ira, enojo) la expresión que le corresponde es la de agredir con violencia –verbal o física– a quien nos la provoca y a quien esté alrededor; así lo aprendimos, así nos lo repiten, así lo vemos la mayoría de las veces. Cuando no lo hacemos, nos llaman personas débiles, tontas, y aun cobardes. Sin embargo, existen otras maneras de manejar la rabia, para que no se conviertan en un problema que nos afecte individualmente ni afecte a las demás personas.

 A continuación revisamos en conjunto una primera herramienta de “emergencia” para cuando nos invade una emoción fuerte, como la rabia o el miedo. Esta herramienta es el “alto afectivo” para “salvar vidas”¹⁸, que consiste en los siguientes pasos: 1) PARE, 2) RESPIRE HONDO, 3) PIENSE ANTES DE ACTUAR: ¿QUÉ VALE LA PENA (O CONVIENE) HACER? Y tomamos como criterios de actuación el “salvar vidas”, que implica cuidar de nuestra propia vida, cuidar de la ajena y del medio ambiente, evitando así que nuestra expresión verbal o física termine haciéndonos daño o daño innecesariamente a las demás personas o a la naturaleza o al entorno físico en que nos desenvolvemos.

 Volvemos a los pequeños grupos, elaboramos un símbolo para esta herramienta con los materiales escolares disponibles, y discutimos la aplicación de los pasos indicados en situaciones reales que conozcamos que han sucedido en el grupo del curso -por ejemplo alguna situación entre maestra(o)–estudiante(s), entre estudiantes del salón, con estudiantes de otros salones, etc., donde nuestros comportamientos hayan sido resultado de fuertes reacciones emocionales que incluyeron insultos, empujones o golpes.

17. Cfr. REILLY, Patrick M., Ph.D., y SHOPSHIRE, Michael S., Ph.D. Programa para el manejo del enojo en clientes con problemas de abuso de sustancias y trastornos de salud mental. Un manual de psicoterapia cognitiva-conductual. Departamento de Salud y servicios humanos de los Estados Unidos. Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental. Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias. Documento disponible en Internet en: http://www.kap.samhsa.gov/mli/docs/spanish/angermanagement_spanish.html

18. Cfr. BRAVO, A., MARTÍNEZ, V. Aprendiendo a manejar mi mundo afectivo. En: BRAVO, A., MARTÍNEZ, V., MANTILLA, L. Habilidades para la Vida: Una propuesta educativa para convivir mejor. Bogotá. Fe y Alegría Colombia-GTZ. 2003. Página 52.

Dominio personal

- Practicamos la aplicación hipotética de la herramienta: ¿en qué momento hubiera sido más pertinente utilizarla? Luego generamos tres posibles resultados distintos a partir de su posible aplicación. Elegimos uno de ellos para elaborar un afiche de síntesis de nuestro trabajo, que colocamos en un lugar visible del salón de clase. Fotografiamos o copiamos los afiches resultantes para agregarlos al portafolio.

(...) Si creo que alguien me ataca (o me critica) pienso antes de actuar, me pregunto antes de actuar. Hay que separar el ser de su acción. Lo que acepto es al ser, pero trato de hacer ver el error de su actuación, con una acción distinta. Buscar aprender de los errores¹⁹.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

Hacemos primero una valoración personal de la experiencia vivida en la jornada, que consignamos en nuestro portafolio: ¿cómo me sentí? ¿qué aprendí? ¿qué preguntas me quedan y quisiera seguir indagando? Asimismo, aparte escribimos nuestras reflexiones de carácter íntimo o muy personal que nos haya suscitado la vivencia.

En pequeños grupos realizamos una valoración de la jornada, en términos de participación de cada integrante, apoyo y colaboración percibido en nuestras compañeras y compañeros de curso, lo que más nos agradó, y sugerencias de mejora. Plasmamos nuestras conclusiones en carteleras y las colocamos en un lugar visible del salón de clase.

Nos reunimos, en este momento, con nuestro equipo de acompañamiento y hacemos la apreciación y la retroalimentación fraterna de los aspectos que consideremos que se pueden mejorar en nuestro manejo de emociones y sentimientos observado en los espacios que compartimos diariamente. Discutimos la manera como podemos colaborarnos para mejorar nuestros desempeños y consideramos un nuevo compromiso con este esfuerzo.

Para finalizar, realizamos un ejercicio colectivo de pedir disculpas y aceptar perdón por nuestras palabras o acciones que pudieran haber afectado involuntariamente a nuestras compañeras y compañeros al hacerles nuestras observaciones. Nos agradecemos mutuamente por este perdón y nos damos la mano o un abrazo como símbolo de que no quedaron resentimientos pendientes.

19. MATURANA, Humberto. Op. Cit.

NUESTRO CUERPO NOS AVISA

Nuestro cuerpo nos avisa

Unidad **uno**

**Capacidades y
Competencias
para la Vida**

Actividad 1/ Pág.35



Actividad 2/ Pág.49



Actividad 3/ Pág.59



Concepto relacionado²⁰

Los seres humanos somos unidades bio–psico–socio–culturales actuando en un medio en permanente cambio. Es nuestro cuerpo el centro de procesamiento de los intercambios con el medio ambiente natural y social donde discurre nuestra vida. En esta interacción muchas de nuestras vivencias no las procesamos adecuadamente, otras tantas nos han provocado sufrimiento y dolor, y en general acumulamos tensiones y bloqueos corporales que tienen también estrecha relación con nuestro mundo emocional. Las emociones y sentimientos son generadores de energía que nos movilizan para la acción en un determinado medio y circunstancia. Cuando estas energías no completan su elaboración o flujo normal de aparición y extinción, se interrumpen, nos desgastan, y frustran su adecuado procesamiento físico y emocional, dejando una huella en nuestro cuerpo; es decir, nuestra historia emocional queda inscrita en nuestro cuerpo y con estos bloqueos se hacen “nudos” en algunas partes de él. Con frecuencia los ignoramos pero ellos están ahí y requieren de nuestra atención.

“Se cuentan tres tipos de reacciones fisiológicas: las reacciones viscerales de tipo respiratorio, del aparato circulatorio (aceleración del ritmo cardíaco), del aparato digestivo y del sistema glandular (lágrimas, sudores); las reacciones musculares–escalofríos, temblores, contracciones musculares, etc.; y las reacciones expresivas –del cuerpo y del rostro–. Todas estas reacciones se dirigen a la acción práctica inmediata y hacia una conducta exterior específica –en toda emoción hay una tendencia implícita a la acción y cada emoción predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta–.”²¹

En las diversas culturas que han florecido en esta parte del mundo, se aceptan algunas emociones más que otras y como hemos

20. El desarrollo de esta actividad se retoma con algunas modificaciones del texto de BRAVO, A., MARTÍNEZ, V. “Aprendiendo a manejar mi mundo afectivo”. Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para convivir mejor. Bogotá. Fe y Alegría Colombia – GTZ. 2003. Páginas 39 a 47 y 68-69.

21. OPUSPRIMA. “Las emociones y los sentimientos”. Blog del 26 de octubre de 2008. Disponible en Internet en: <http://opusprima.wordpress.com/2008/10/26/las-emociones-y-los-sentimientos/>

mencionado anteriormente, incluso se aceptan unas para las mujeres y otras para los hombres. Así, “los prejuicios habituales sociales contra la expresión emocional suelen ser del tipo: ser emocional es igual a ser una persona débil, inmadura o enferma, las emociones son peligrosas y si te dejás llevar por ellas, puedes arruinar tu vida, una persona responsable tiene que ser racional y controlar sus sentimientos”²².

Necesitamos aprender a no bloquear el fluir de la expresión de las emociones y sentimientos, propios y ajenos, así como a integrar en vez de rechazar su presencia; y reaprender a escuchar a nuestro cuerpo, especialmente su lenguaje preferido: el dolor, porque puede darnos algunas claves para despejar conflictos o problemas internos de orden emocional no resueltos²³.

Objetivo de la actividad

-  Reconocer los bloqueos a la sana expresión emocional.
-  Ejercitar algunas técnicas para aceptar e integrar nuestras emociones y sentimientos y favorecer la elaboración de las emociones y sentimientos de las demás personas.
-  Introducirse al desarrollo de la conciencia sensorial del propio cuerpo.

Evidencia de aprendizaje

-  Reflexiones individuales escritas como producto de las actividades propuestas en esta guía.
-  Nota de las percepciones y sensaciones del ejercicio con la barrera humana.
-  Siluetas personales en papel kraft con los símbolos de emociones vividas y la intensidad de la vivencia.
-  Conclusiones escritas de los trabajos grupales y colectivos propuestos en esta guía.

Duración de la actividad

La actividad está diseñada para 120 minutos de trabajo distribuidos de la siguiente manera:

-  10 minutos para reflexionar sobre el sentido de la guía.
-  60 minutos para el desarrollo del ejercicio.

22. S/A. “Vive tus emociones: Desarrolla tu inteligencia emocional (CE)”. Disponible en Internet en: http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_emociones.php

23. Cfr. BERTHERAT, Thérèse, BERNSTEIN, Carol. El cuerpo tiene sus razones. Auto curación y anti gimnasia. Traducción de Fabián García-Prieto Buendía. Barcelona. Ed. Argos Vergara. 1979.

Dominio personal

-  25 minutos en plenaria general para discutir sobre los temas propuestos.
-  10 minutos para realizar los respectivos registros individuales en el cuaderno.
-  15 minutos para reflexionar sobre nuestro aprendizaje.

Recursos didácticos necesarios

-  Hojas blancas tamaño carta.
-  Lápiz, bolígrafo y lápices de colores (o marcadores de punta fina).
-  Un rollo de papel kraft x 75 metros, y si no es posible, 2 pliegos grandes de pliegos grandes de papel periódico por cada estudiante.
-  Papel para papelógrafo adicional (20 pliegos).
-  Marcadores permanentes de distintos colores (al menos uno por estudiante).
-  Cinta de enmascarar (5 o una por cada grupo de trabajo).
-  Dieciseisavos de cartulina de colores u hojas de papel periódico (o bond) tamaño medio oficio (3 por estudiante).
-  Opcional: música tranquila de preferencia instrumental.
-  Reproductor de música.
-  Cámara fotográfica (mejor si es digital).
-  Grabadora de voz.

Instrucciones de la actividad

-  Iniciamos con un intercambio general acerca de lo realizado en la sesión anterior, sobre la herramienta del “alto afectivo” que nos permite pensar antes de actuar cuando estamos viviendo una emoción fuerte; los criterios de actuación que son el saber cuidar de mí, de la otra persona y del medio ambiente; nuestra responsabilidad en la expresión de las emociones y sentimientos; la construcción de equidad de género en este campo; las indagaciones que hemos realizado para profundizar nuestros aprendizajes y qué percibimos que ha variado en relación con nuestras vivencias y comprensiones previas sobre el manejo de la afectividad de los seres humanos.
-  Revisamos lo que será nuestro trabajo de hoy. Para ello, reflexionamos brevemente sobre lo que nos sugiere el título de esta sesión: “Nuestro cuerpo nos avisa”, contando con la moderación de la persona mediadora y leemos en voz alta los objetivos trazados para la sesión.
-  Nos organizamos en pequeños grupos de cuatro personas mediante alguna técnica lúdica y a continuación, realizamos este ejercicio en silencio y sin forzarnos entre nosotros. Por turnos, cada una de las personas nos ponemos al frente de las otras tres, que hacen de barrera con sus cuerpos. Cuando nos toca individualmente, tratamos de avanzar hacia el frente (no hacia atrás) y las otras nos lo impiden. Luego de tres intentos, cerramos los ojos

Dominio personal

- y percibimos qué sentimos en general en nuestro cuerpo. Tomamos nota de estas percepciones y sensaciones en una hoja de trabajo que luego colocaremos en nuestro portafolio.
-  Compartimos en el grupo amplio: ¿Qué hicimos? ¿Qué sentimos? ¿Qué aprendimos? Anotamos nuestros aprendizajes de este compartir en nuestra hoja de trabajo.
-  A continuación, nos organizamos en grupos de 5 a 7 personas y distribuimos un trozo de papel kraft de 1.7 m por persona (o 10 cm más del tamaño de cada participante). Con la ayuda de alguien de nuestro grupo, colocamos nuestro papel en el piso o en la pared y trazamos nuestra silueta. Colocamos nuestro nombre para poder identificar más adelante este trabajo.
-  Terminado este trazado, nos distribuimos al azar las siguientes situaciones, una por cada grupo:

<i>En un momento de mucha tristeza, alguien me dijo, “No te deprimas, que no vale la pena entristecerse por nada.”</i>	<i>Estaba entusiasmada con mi arreglo personal y cuando llegué a la fiesta alguien dijo: “Miren eso tan feo que se puso”.</i>
<i>Tuve mucha rabia y alguien me dijo, “Ése es un sentimiento negativo y hace daño, mejor elimínalo.”</i>	<i>Tenía gran expectativa por la calificación a un trabajo en que me había esforzado mucho y alguien me dijo, “¿Para qué te preocupas si ya sabes que te la tienen montada?”</i>
<i>Sentía mucho asco por una comida que estaba podrida, y alguien me dijo “¡Cómetela!”.</i>	<i>Estaba feliz porque había logrado un anhelo personal y alguien me dijo, “Tan bueno eso que te ha sucedido, ¿te quieres echar un ‘pitazo’?”</i>
<i>Tenía un miedo enorme y me dijeron, “Tranquilícete, que esto no es para cobardes.”</i>	<i>Sentía enorme preocupación por algo que me estaba sucediendo y alguien se acercó a decirme, “Yo sé qué es lo que te pasa y cómo solucionarlo.”</i>

-  En el grupo trabajamos la situación que nos tocó siguiendo estas instrucciones:
 - Alguien lee la situación propuesta e imaginariamente nos ponemos en el lugar de quien protagoniza la situación. Prestamos mucha atención al impacto que nos pro-

Dominio personal

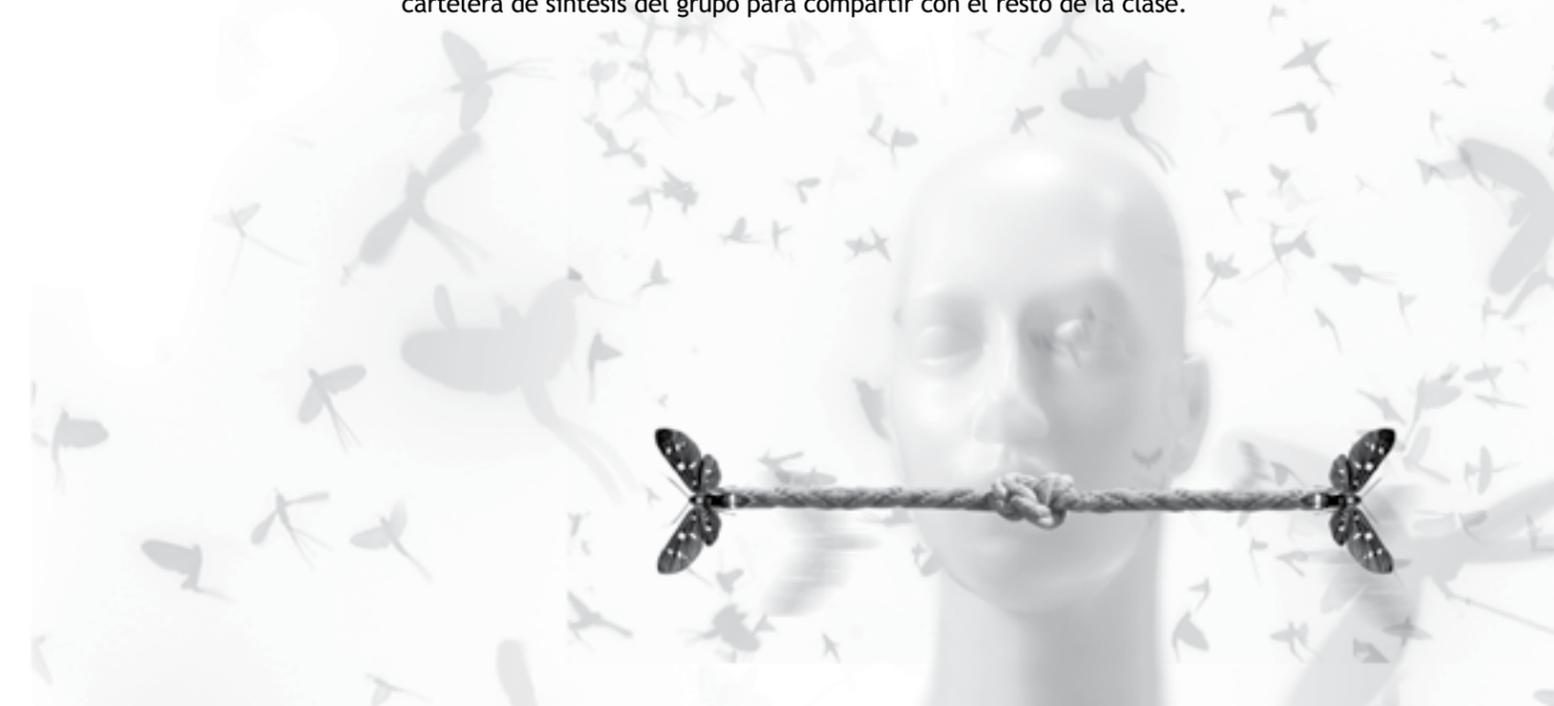
duce internamente, primero, la emoción/sentimiento que estamos viviendo en el lugar de la persona, y a continuación, lo que nos produce la frase entre comillas. ¿Qué sentimos?

- Luego hacemos silencio para concentrarnos en aquello que sentimos y tratamos de ubicar en qué parte de nuestro cuerpo se ubica la sensación que percibimos. Tratamos de describir mentalmente lo que sentimos (por ejemplo, que se produce una rigidez en algún punto del cuerpo, o que nos da un calor general o en cierta parte, etc.) y qué intensidad identificamos (fuerte, mediana, débil).
 - Si es necesario, solicitamos que se vuelva a leer la situación.
 - Seguidamente vamos a nuestra silueta y marcamos en ella el lugar donde tuvimos las sensaciones. Mediante símbolos mostramos tanto la sensación como la intensidad.
 - Compartimos con el grupo nuestro trabajo y establecemos semejanzas y diferencias, tanto de lo que sentimos y dónde, como de la intensidad con que lo sentimos. Sacamos unas primeras conclusiones a partir de estos hallazgos.
 - Preparamos en una hoja de papelógrafo un afiche de síntesis de nuestro trabajo para poder compartirlo con los demás grupos. Este afiche lo copiaremos para guardarlo en nuestro portafolio.
- ☞ Tomamos nota de las presentaciones y con el apoyo de la persona mediadora de nuestro aprendizaje, realizamos una plenaria para compartir las situaciones que abordó cada grupo.
- ☞ Discutimos nuestro trabajo apoyándonos en las siguientes preguntas:
- ¿Qué semejanzas y qué diferencias podemos encontrar entre lo que sentimos en nuestros cuerpos con el primer ejercicio, de tener una barrera humana que nos impedía avanzar, y con el segundo ejercicio, de tener comentarios frente a emociones y sentimientos que estábamos viviendo?
 - ¿Qué podemos decir acerca de lo que nos generaban internamente esas frases en las situaciones abordadas en el segundo ejercicio?
 - ¿Qué hubiéramos preferido que sucediera cuando estábamos viviendo aquellas emociones y sentimientos?
- ☞ Terminado este debate, volvemos a nuestros grupos para hacer otro ejercicio con las mismas situaciones que nos tocó siguiendo estas instrucciones:
- Alguien lee sólo la situación de vivencia de la emoción/sentimiento. Por ejemplo: “Sentía mucho asco por una comida que estaba podrida.”
 - Recordamos el título de esta unidad: Sentimos, Pensamos, Valoramos, Expresamos... y nos detenemos en cada parte del mismo para considerar la manera como aquello se produce.

Dominio personal

Comenzando por “Sentimos”, tenemos en primer lugar un contexto o una circunstancia en la que nos encontramos, y nuestros sentidos perciben formas, colores, tamaños, olores, temperaturas, sonidos, texturas, que en su conjunto son interpretadas por nuestro cerebro. Éste a su vez envía a nuestro cuerpo –en su totalidad o a alguna(s) parte(s) de él– las sustancias químicas que activan la posibilidad de reacción o respuesta, en tanto que por otro lado “pensamos” y “valoramos” (o sopesamos) rápidamente la situación para definir cuál será nuestra actuación. Finalmente “expresamos”, esto es, producimos una acción o comportamiento resultante de este complejo proceso.

- En nuestro ejemplo, pudiéramos haber seguido el proceso antes descrito, pero nos interrumpió la orden: “¡Cómételo!”. A esto se le llama *bloqueo de las emociones y sentimientos*, y a cada grupo le tocó una forma distinta de producir un bloqueo. En esta parte del ejercicio, vamos a permitirnos prescindir de las interrupciones y completar el proceso de las emociones y sentimientos que se sugerían.
- Empleando la imaginación, nos ubicamos vivencialmente en la situación correspondiente, en este caso, de sentir asco por estar frente a algún alimento en descomposición y pasamos por todos los pasos descritos en el numeral 2, sin interrupciones, y producimos nuestra propia expresión final. Al terminar, hacemos consciencia de cómo nos sentimos y si podemos ubicar en nuestro cuerpo exactamente dónde ocurre aquello que sentimos.
- En nuestra silueta ubicamos las nuevas sensaciones identificadas y con la misma simbología utilizada en el ejercicio anterior, colocamos su intensidad.
- Comparamos nuestras vivencias, hacemos nuevas conclusiones y las agregamos a la cartelera de síntesis del grupo para compartir con el resto de la clase.



Podemos notar que en las situaciones trabajadas no estábamos ante emociones o sentimientos que nos desbordaran, sin embargo, en la interacción que se daba no los podíamos manejar adecuadamente, pues se produjo una interrupción en el flujo de la emoción.

Muchas veces la interrupción nos viene de fuera, pero otras tantas es nuestra propia censura (aprendida de lo que nos dijeron, fomentaron o impidieron sentir, y desde nuestros propios mecanismos defensivos) la que reprime nuestras emociones y sentimientos.

Todas las emociones y sentimientos suceden en relación con situaciones percibidas –puede haber fallas en la percepción– y no es posible calificarlas de buenas o malas en sí mismas, nos son de gran utilidad²⁴ aun cuando esto va en contra de lo que muchas personas dicen sin tener una argumentación sólida. Inclusive la auto-represión tiene su razón de ser, esto es, se requiere para defendernos del sufrimiento permanente que significaría tener presentes los sentimientos difíciles por abusos reiterados o heridas emocionales sufridas a lo largo de nuestra historia; también para actuar con ‘sangre fría’ en situaciones de emergencia o para regular las consecuencias de nuestra actuación evitando daños mayores.

La constante represión/auto-represión de nuestro mundo emocional –en especial si se trata de emociones intensas, pero también de esas emociones de menor intensidad– tiene repercusiones en nuestra salud física y mental, y en muchas ocasiones esto se nos ha vuelto un hábito, funciona automáticamente y ha tomado múltiples formas: tensiones, adormecimiento, hiperactividad, adicciones de todo tipo.

 En el grupo más amplio, al terminar de compartir nuestros trabajos grupales, con el apoyo de la persona mediadora, hacemos una comparación con el ejercicio de los bloqueos, establecemos semejanzas y diferencias (¿Qué hicimos?), y llegamos a nuevas conclusiones (¿Qué sentimos y qué aprendimos) de todo el colectivo?

 Al cerrar esta sesión, nos tomamos unos minutos para hacer un ejercicio de contacto con una emoción o sentimiento²⁵ agradable que escojamos, al que invitaremos para un diálogo

24. Cfr. LANGE, Sigrid. El libro de las Emociones. Siento... luego existo. Madrid. 2001. Segunda edición. Páginas 22-25.

25. Retomamos este ejercicio con modificaciones de BRAVO, A. y MARTÍNEZ, V. Op. Cit. Páginas 8-9

personal. En silencio -o si preferimos con una música tranquila e instrumental como fondo- le damos una bienvenida, lo acogemos y sentimos profundamente, lo nombramos, y tratamos de escuchar qué tiene para decirnos. Permanecemos unos minutos con él, le hacemos preguntas, y en un tiempo prudencial, agradecemos el encuentro y nos despedimos de él de manera cariñosa.

 Terminado el ejercicio, escribimos nuestros aprendizajes personales en la hoja donde estamos tomando notas de la presente actividad.

Necesitamos integrar todas nuestras emociones y sentimientos²⁶, y evitar rechazarlos. Esto se logra disponiéndonos a aceptarlos incondicionalmente, durante todo el tiempo que sea necesario. Algunas otras maneras de aceptación son el humor, el amor incondicional a aquella parte nuestra que siente, la autoconfianza en nuestras capacidades de superación, el aprender de la vivencia, la aceptación simple, el disfrute de aquello que siento, entre otras. Igualmente, “lo ideal para no reprimir (...) es tomarnos todos los días un espacio de silencio donde no hacemos nada más que darnos cuenta de cómo nos sentimos”²⁷.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

Realizamos primero una valoración personal de la experiencia vivida en la jornada, que consigamos en nuestro portafolio: ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí? ¿Qué aspectos no me han quedado claros? ¿Qué temas me parecen interesantes para seguir indagando?

A continuación en pequeños grupos realizamos una valoración de la jornada en términos de participación de cada integrante, apoyo y colaboración de nuestras compañeras y compañeros de curso, qué fue lo que más nos agradó y qué sugerencias de mejora tenemos para la siguiente sesión. Plasmamos nuestras conclusiones en carteleras y al terminar las colocamos en un lugar visible del salón de clase.

Nos reunimos en este momento con nuestro equipo de acompañamiento y hacemos la apreciación y la retroalimentación fraterna de los aspectos que consideremos que se pueden mejorar en nues-

26. LANGE, S. Op. Cit. Página 31.

27. Loc. Cit.

Dominio personal

tro manejo de emociones y sentimientos observado en los espacios que compartimos diariamente. Discutimos la manera como podemos colaborarnos para mejorar nuestros desempeños y consideramos un nuevo compromiso con este esfuerzo.

Algunos aspectos que podemos revisar para el manejo individual:

Expresión asertiva (firme pero no violenta ni hiriente) de las emociones y sentimientos de distinta naturaleza que experimentamos en nuestras relaciones interpersonales cotidianas;

Aceptación de la expresión de ternura, tristeza o dolor de las personas, independientemente de que sean hombres o mujeres;

Aceptación o acogida de las diferentes expresiones emocionales de las personas, sin juzgarlas;

Manejo de la herramienta “alto afectivo” (relajarse y pensar antes de actuar), considerando evitar el daño como posible efecto de nuestras acciones sobre nosotras(os) mismas(os), los demás y sobre la naturaleza cuando experimentamos emociones intensas;

Respuesta calmada ante las agresiones aplicando el “alto afectivo” y buscando un momento posterior para revisar el impacto de lo sucedido.

Algunos aspectos que podemos revisar para el manejo colectivo:

Aumento de los momentos de compartir agradables;

Utilización de un lenguaje no sexista con ayuda del conjunto de estudiantes (por ejemplo, cuando se esté en un grupo donde los varones son minoría dirigirse al grupo en género femenino, no sólo en género masculino);

Felicitación/agradecimiento sincero de un comportamiento asertivo;

Creencia sincera de que las personas pueden aprender a ser distintas, más amables, mejores personas;

Concesión de una segunda oportunidad cuando hay fallas en el manejo de las emociones y sentimientos, especialmente aquellas de mayor intensidad, pero que ello no sea indefinidamente.

Dominio personal

Para finalizar este momento, realizamos un ejercicio colectivo de pedir disculpas y aceptar perdón por nuestras palabras o acciones que pudieran haber afectado involuntariamente a nuestras compañeras y compañeros al hacerles nuestras observaciones. Nos agradecemos mutuamente por este perdón y nos damos la mano o un abrazo como símbolo de que no quedaron resentimientos pendientes.

Según nuestro interés personal, podemos ampliar nuestro conocimiento acerca del tema, guiándonos a partir de preguntas que nos surjan acerca de él. Desde una perspectiva más práctica, podemos también poner atención especial a las expresiones faciales, corporales, verbales, de emociones y sentimientos en nuestros entornos cotidianos (en la familia, en el colegio, en el barrio, en los distintos programas de televisión que veamos) e intentar deducir a qué emociones corresponden, tomando nota de ello para compartir posteriormente con el curso.

Para hallar nuestras respuestas podemos hacer entrevistas a personas cercanas a nosotras(os) incluyendo a amigas(os) por Internet, o a profesionales que tienen que ver con el estudio del ser humano (de campos como la biología, la medicina, psicología, sociología, filosofía, antropología, entre otros), consultar fuentes bibliográficas (por Internet o libros escritos al respecto), o diseñar un proyecto de investigación que nos sirva para otros fines de desarrollo personal en la escuela. Para esto nos podemos apoyar en las personas que acompañan/median nuestros aprendizajes.

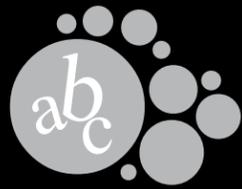
Cuando consideremos que hemos recogido suficiente información de diversas fuentes, escribimos nuestras comprensiones adicionales o nuevas de qué es el mundo afectivo de los seres humanos y el papel que juegan en él nuestras emociones y sentimientos. Agregamos las hojas escritas a nuestro portafolio.

4. Aprendamos más

Algunos de los conceptos tratados en esta unidad fueron extraídos de los documentos del siguiente listado. En éste también encontraremos otros textos que nos permitirán profundizar diversos aspectos de los temas desarrollados en la unidad

Libros de texto

-  BERTHERAT, Thérèse, BERNSTEIN, Carol. *El cuerpo tiene sus razones. Auto curación y anti gimnasia*. Traducción de Fabián García-Prieto Buendía. Barcelona. Ed. Argos Vergara. 1979.
-  BOFF, Leonardo. *Saber cuidar. Ética do humano – compaixão pela terra*. Petrópolis. Editora Vozes. 3ª Edição. 1999.
-  BRAVO, A., MARTÍNEZ, V. *Aprendiendo a manejar mi mundo afectivo*. En: BRAVO, A., MANTILLA, L., MARTÍNEZ, V. *Habilidades para la Vida: Una propuesta educativa para convivir mejor*. Bogotá. Fe y Alegría Colombia-GTZ. 2003.
-  DECI, Edward L. University of Rochester; VALLERAND, Robert J. University of Quebec at Montreal; PELLETIER, Luc G., University of Ottawa; RYAN, Richard M., University of Rochester. *“Motivation and Education: The Self-Determination Perspective”*. *Educational Psychologist*, 26(3 & 4), 325–346.
-  DELORS, Jaques. *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI. Compendio. Ediciones Unesco. 1996.
-  FE Y ALEGRÍA COLOMBIA. *Competencias Laborales*. Bogotá. 2007.
-  GOLEMAN, Daniel. *Inteligencia Emocional*. Barcelona. Editorial Kairos. 1996.



3. Glosario

EMOCIÓN: no existe una definición unánime de qué es una emoción. Siguiendo a Wukmir, V. J.²⁸ diversos autores la describen como una compleja reacción físico-química individual, muy primaria, de los organismos vivientes, de irrupción o aparición súbita, de intensidad variable y de duración corta, que prepara su respuesta en la interacción con el medio ambiente, relacionada con la valoración orgánica de su supervivencia.

EMULAR: el diccionario de la Real Academia Española indica que esta palabra significa “Imitar las acciones de otro procurando igualarlas e incluso excederlas” en un sentido favorable²⁹.

MEDIACIÓN DEL APRENDIZAJE: la experiencia de aprendizaje mediado, según Feuerstein posee tres características principales: *Intencionalidad y reciprocidad*. En la mediación debe estar clara cuál es la intención al mediar. Cuál es el objetivo que tiene y debe transmitirse en forma clara y explícita para que el ser que va a ser mediado esté predispuesto a entender y retransmitir la información recibida. *Trascendencia*. Se refiere a ir más allá de la necesidad inmediata que creó la actividad. *Mediación del significado*. Se trata de ir en búsqueda de significado. No mi significado, sino el significado del niño³⁰.

PATRIARCADO: “entendemos por PATRIARCADO la manifestación y la institucionalización del dominio masculino sobre las mujeres, los niños y la ampliación de este dominio (...) a la sociedad en general. [Sobre esta base] hay una desvalorización del lugar que ocupa la mujer (...)”³¹, y sobre las actividades que realiza o se le atribuyen como inherentes.

SENTIMIENTO: en el lenguaje coloquial, muchas personas hacen equivar los significados de emoción y sentimiento, pero desde la Psicología se hace una distinción³², indicando que es la experiencia subjetiva consciente de la emoción del individuo. El sentimiento tiene una duración mayor que las emociones, y podemos internamente cultivarlo, promoverlo, observarlo... Los sentimientos, al contrario que las emociones, ejercen una acción reguladora sobre la vida individual de cada sujeto estableciendo un equilibrio entre las diferentes atracciones y repulsiones³³.

28. WUKMIR, V. J. Emoción y sufrimiento. Endoantropología elemental. Barcelona. Editorial Labor. 1967. Edición digital disponible en Internet en: <http://www.biopsychology.org/wukmir/eyes/eyes.htm>

29. Cfr. Diccionario de la Lengua Española. Vigésima segunda edición (2001). Disponible en línea en: <http://buscon.rae.es/drae/>

30. GIGICITA. “Reuven Feuerstein”. Chile. Universidad del Mar. Disponible en Internet en: <http://html.rincondelvago.com/reuven-feuerstein.html>

31. AmaZoNaS al ChoKE. Patriarcado. Santiago de Chile. 2003. Documento en línea en: <http://home.planet.nl/~pearaya/patriar.htm>

32. Wikipedia, citando a VandenBos, Gary (2006) APA Dictionary of Psychology. Washington, DC: American Psychological Association. Disponible en internet en: <http://en.wikipedia.org/wiki/Feeling>

33. OPUSPRIMA. Op. Cit.



Glosario

Dominio personal

- 🌐 JONAS, Hans. *El principio de responsabilidad. Ensayo de una ética para la civilización tecnológica*. Barcelona. Herder. 1975.
- 🌐 LLECE. *Primer estudio internacional comparativo sobre lenguaje, matemática y factores asociados, para alumnos del tercer y cuarto grado de la educación básica*. Segundo Informe. Santiago de Chile. Unesco. 2000.
- 🌐 MANJARRÉS, M. E., MEJÍA, M. R. y otros. *Producción de saber y conocimiento en las maestras y maestros Ondas. Sistematización. Caja de herramientas para maestras(os) Ondas. Cuaderno No.4*. Bogotá. Colciencias - Programa Ondas. 2007.
- 🌐 MATURANA, Humberto. *Emociones y lenguaje en educación y política*. España. Dolmen Ediciones. Océano. Undécima edición. 2002
- 🌐 MANTILLA C., Leonardo. *“Habilidades para la vida: Una herramienta efectiva de educación para la vida en el nuevo milenio”*. Presentación en diapositivas realizada a la Tercera Reunión de la Red Latinoamericana de Escuelas Promotoras de la Salud. Quito. Septiembre 10 al 13 de 2002.
- 🌐 MANTILLA, Leonardo. *Marco Referencial. Habilidades para la Vida - Una propuesta educativa para convivir mejor*. Bogotá. Fe y Alegría Colombia-GTZ. 2003.
- 🌐 MANTILLA C., Leonardo, CHAHÍN, Iván Darío. *Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. Bilbao. EDEX. 2007.
- 🌐 MESA, José Alberto, SJ. *“La ética del cuidado y sus implicaciones en la formación moral en la escuela”*. En: La educación desde las éticas del cuidado y la compasión. Bogotá. Facultad de Educación Pontificia Universidad Javeriana. 2005.
- 🌐 RIVEROS, Elizabeth. *La calidad de la educación en Fe y Alegría. Documento de trabajo del P1*, versión del 31 de agosto de 2008. Inédito.
- 🌐 SERNA M., J. Alberto. *Cómo enriquecer nuestro léxico mediante el estudio de las raíces griegas*. Medellín. Editorial Idioma. 1994.

Enlaces en Internet

- 🌐 AmaZoNaS al ChoKE. Patriarcado. Santiago de Chile. 2003. Disponible en Internet en: <http://home.planet.nl/~pearaya/patriar.htm>

Dominio personal

- 🌐 Declaración de La Habana. En: Informe final de la Primera Reunión Intergubernamental del PRELAC. La Habana, Cuba, 14-16 de noviembre de 2002. Unesco. Página 24. Disponible en Internet en: http://www.ocimed.gob.pe/documentos_obs/compro_marco/prelac_informe_final_habana_esp.pdf
- 🌐 Fe y Alegría: actor internacional y agente de sensibilización para la transformación social. XXXV Congreso Internacional. Madrid (España), 2004. Documento Final. Disponible en Internet en: http://www.feyalegría.org/images/acrobat/FIFYA-177-2005-DocumentoXXXVCongreso_7027.pdf
- 🌐 GIGICITA. “Reuven Feuerstein”. Chile. Universidad del Mar. Disponible en Internet en: <http://html.rincondelvago.com/reueven-feuerstein.html>
- 🌐 Manifiesto de los Círculos de Cultura de educadores reunidos en Porto Alegre (Brasil) del 25 al 31 de enero de 2001 durante el Foro Social Mundial. Citado por GADOTTI, Moacir. En “La pedagogía de Paulo Freire y el proceso de democratización en el Brasil. Algunos aspectos de su teoría, de su método y de su praxis.” Disponible en Internet en: http://camoc33.googlepages.com/La_pedagogia_de_Paulo_Freire_2003.pdf
- 🌐 MARTÍNEZ T., Luz, TUTS, Martina. Derechos humanos, mujer e inmigración: Hacia una educación intercultural en el aula. España. Plataforma de los Derechos Humanos de las Mujeres, con la colaboración del Instituto de la Mujer. Página 78. Disponible en Internet en: http://www.oei.es/genero/documentos/docentes/Guia_dhumanos_mujer_inmigracion.pdf
- 🌐 NOGUEZ, S. (2002). El desarrollo potencial de aprendizaje. Entrevista a Reuven Feuerstein. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 4 (2). Consultado el 28 de noviembre de 2008 en: <http://redie.uabc.mx/vol4no2/contenido-noguez.html>
- 🌐 OPUSPRIMA. “Las emociones y los sentimientos”. Blog del 26 de octubre de 2008. Disponible en Internet en: <http://opusprima.wordpress.com/2008/10/26/las-emociones-y-los-sentimientos/>
- 🌐 PHANEM, Tolba. Disponible en Internet en: <http://www.actores.org.ar/detalle.asp?idtexto=383>
- 🌐 PIAGET, Jean. Epistemología genética y equilibrio. Madrid. 1981. Citado por PEÑA V., Jesús. En: “Tareas para una educación efectiva de la personalidad del estudiantado” (11/07/07). Disponible en Internet en: <http://www.educando.edu.do/educanblog/index.php?op=Default&Date=20070711&blogId=287>. Consultado en noviembre de 2008.
- 🌐 Proyecto Regional de Educación para América Latina y el Caribe. Primera Reunión Intergubernamental del PRELAC. La Habana, Cuba, 14-16 de noviembre de 2002. Unesco. Página 14. Disponible en Internet en: <http://www.campanaderechoeducacion.org/data.download.php?i=7&f=PRELAC%20Espanhol.pdf>

Dominio personal

-  REILLY, Patrick M., Ph.D., y SHOPSHIRE, Michael S., Ph.D. Programa para el manejo del enojo en clientes con problemas de abuso de sustancias y trastornos de salud mental. Un manual de psicoterapia cognitiva-conductual. Departamento de Salud y servicios humanos de los Estados Unidos. Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental. Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias. Documento disponible en Internet en:
http://www.kap.samhsa.gov/mli/docs/spanish/angermanagement_spanish.html

-  S/A. “Vive tus emociones: Desarrolla tu inteligencia emocional (CE)”. Disponible en Internet en:
http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_emociones.php

-  S/A. “3. Clima afectivo y organización de los ambientes educativos”. Disponible en Internet en: <http://www.dineib.edu.ec/documentos/rclima.pdf>. Consultado en noviembre de 2008.

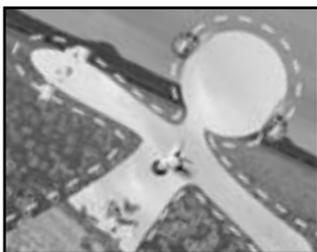
-  SMITH, M. K. (2004) ‘Nel Noddings, the ethics of care and education’, The encyclopaedia of informal education. Disponible en internet en:
www.infed.org/thinkers/noddings.htm

-  VERA Vélez, Lamberto. Mapa de conceptos. Disponible en Internet en: http://www.ucn.edu.co/cenayudas/lecturas/udivi3/MAPA_CONCEPTUAL.pdf.

-  Wikipedia, citando a VandenBos, Gary (2006) APA Dictionary of Psychology. Washington, DC: American Psychological Association. Disponible en Internet en: <http://en.wikipedia.org/wiki/Feeling>

-  WUKMIR, V. J. Emoción y sufrimiento. Endoantropología elemental. Barcelona. Editorial Labor. 1967. Edición digital disponible en Internet en: <http://www.biopsychology.org/wukmir/eys/eys.htm>

Actividad 1/ Pág.83



Actividad 2/ Pág.91



Actividad 3/ Pág.99



Unidad dos

Mi autoconocimiento



al enfoque de formación de Fe y Alegría, sustentado en valores como la participación, la solidaridad, la responsabilidad, entre otros, se conciben las competencias laborales generales como un factor de desarrollo humano, por el reconocimiento que se hace de los sujetos para comprenderse a sí mismos, valorarse, transformarse y transformar su entorno, con un sentido social y ético. Formar por competencias exige un aprendizaje con prácticas pedagógicas memorísticas, centradas en contenidos disciplinares, para volcar el acento de interés hacia el desarrollo de la capacidad de actuación, del sujeto que aprende. En la interacción con el docente como a los estudiantes, son sujetos históricos, capaces de comunicarse, intercambiar significados y sentidos, ejercer su voluntad de trascender y realizar sus sueños, así como de transformarse y formar su entorno. Estas características hacen del aula un lugar interesante, que alimenta el deseo de saber, el trabajo en grupo y el estudio de problemáticas sentidas, lo cual conduce a la formación de sujetos ciudadanos reflexivos y activos, comprometidos con el desarrollo de un mundo libre de opresiones y de explotación. En este marco, se inscribe la concepción de Fe y Alegría, sobre las competencias laborales generales, y las define como "las capacidades que posee una persona para saber hacer y saber actuar entendiendo lo que se hace, comprendiendo cómo se actúa, asumiendo de manera responsable las implicaciones y consecuencias de las acciones realizadas y transformando los contextos a favor del bienestar humano. No están ligadas a una ocupación en particular, ni a ningún sector económico, cargo o tipo de actividad productiva, pero habilitan a las personas con habilidades para lidiar con situaciones y circunstancias cambiantes. Los módulos abordan el desarrollo de cada una de las competencias laborales generales como un aporte al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, en la medida en que no sólo buscan el mejoramiento de los resultados académicos, sino que propician y descubran las motivaciones personales, accedan a un mayor conocimiento de sí mismo y respondan a los requerimientos del contexto, como expresión de su compromiso social. Conducen igualmente a reflexiones sobre situaciones cotidianas relacionadas consigo mismo, la familia, los amigos, el colegio, la ciudad, el medio ambiente, entre otros, con el fin de desarrollar la capacidad crítica y positiva, al comprometerse en la búsqueda de soluciones ante problemáticas del entorno. De esta manera, los aprendizajes promovidos en los módulos para cada una de las competencias laborales generales como un aporte al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, y ser de útil aplicación en su contexto social y en su futuro desempeño laboral. Se favorece la formación integral de los sujetos, expresada en el saber-ser, saber-hacer, saber-convivir y el saber-saber, es decir, como personas capaces de resolver problemas, de manera apropiada, en diversas situaciones y contextos. Se considera que una persona competente y comprometida, con desempeños eficientes y flexibles en diversos ámbitos de la vida, lo es también para el mundo laboral. Igualmente, la capacidad para la inserción a determinados contextos de trabajo es considerada de importancia central para la posibilidad de elaborar un proyecto de vida y una proyección social. Afin al enfoque de formación de Fe y Alegría, sustentado en valores como la participación, la solidaridad, la responsabilidad, entre otros, se conciben las competencias laborales generales como un factor de desarrollo humano, por el reconocimiento que se hace de los sujetos para comprenderse a sí mismos, valorarse, transformarse y transformar su entorno, con un sentido social y ético. Formar por competencias exige un distanciamiento con prácticas pedagógicas memorísticas, centradas en contenidos disciplinares, para volcar el acento de interés hacia el desarrollo de la capacidad de actuación, del sujeto que aprende. En la interacción, tanto al docente como a los estudiantes, son sujetos históricos, capaces de comunicarse, intercambiar significados y sentidos, ejercer su voluntad de trascender y realizar sus sueños, así como de transformarse y formar su entorno. Estas características hacen del aula un lugar interesante, que alimenta el deseo de saber, el trabajo en grupo y el estudio de problemáticas sentidas, lo cual conduce a la formación de sujetos como ciudadanos reflexivos y activos, comprometidos con el desarrollo de un mundo libre de opresiones y de explotación. En este marco, se inscribe la concepción de Fe y Alegría, sobre las competencias laborales generales, y las define como "las capacidades que posee una persona para saber hacer y saber actuar entendiendo lo que se hace, comprendiendo cómo se actúa, asumiendo de manera responsable las implicaciones y consecuencias de las acciones realizadas y transformando los contextos a favor del bienestar humano. No están ligadas a una ocupación en particular, ni a ningún sector económico, cargo o tipo de actividad productiva, pero habilitan a las personas con habilidades para lidiar con situaciones y circunstancias cambiantes. Los módulos abordan el desarrollo de cada una de las competencias laborales generales como un aporte al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, en la medida en que no sólo buscan el mejoramiento de los resultados académicos, sino que propician que descubran las motivaciones personales, accedan a un mayor conocimiento de sí mismo y respondan a los requerimientos del contexto, como expresión de su compromiso social. Conducen igualmente, a reflexiones sobre situaciones cotidianas relacionadas consigo mismo y con la familia, los amigos, el colegio, la ciudad

al enfoque de formación de Fe y Alegría, sustentado en valores como la participación, la solidaridad, la responsabilidad, entre otros, se conciben las competencias laborales generales como un factor de desarrollo humano, por el reconocimiento que se hace de los sujetos para comprenderse a sí mismos, valorarse, transformarse y transformar su entorno, con un sentido social y ético. Formar por competencias exige un **aprendimiento con** prácticas pedagógicas memorísticas, centradas en contenidos disciplinares, para volcar el acento de interés hacia el desarrollo de la capacidad de actuación, del sujeto que aprende. En la interacción con el docente como a los estudiantes, son sujetos históricos, capaces de comunicarse, intercambiar significados y sentidos, así como de transformarse y transformar su entorno. Estas características hacen del aula un lugar interesante, que alimenta el deseo de saber, el trabajo en grupo y el estudio de problemáticas sentidas, lo cual conduce a la formación de sujetos históricos reflexivos y activos, comprometidos con el desarrollo de un mundo libre de opresiones y de explotación. En este marco, se inscribe la concepción de Fe y Alegría, sobre las competencias laborales generales, y las define como "las capacidades que posee una persona para saber hacer y saber actuar entendiendo lo que se hace, comprendiendo cómo se actúa, asumiendo de manera responsable las implicaciones y consecuencias de las acciones realizadas y transformando los contextos a favor del bienestar humano. No están ligadas a una ocupación en particular, ni a ningún sector económico, cargo o tipo de actividad productiva, pero habilitan a las personas con habilidades para lidiar con situaciones y circunstancias cambiantes. Los módulos abordan el desarrollo de cada una de las competencias laborales generales como un aporte al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, en la medida en que no sólo buscan el mejoramiento de los resultados académicos, sino que propician el desarrollo de las motivaciones personales, accedan a un mayor conocimiento de sí mismo y respondan a los requerimientos del contexto, como expresión de su compromiso social. Conducen igualmente a reflexiones sobre situaciones cotidianas relacionadas consigo mismo, la familia, los amigos, el colegio, la ciudad, el medio ambiente, entre otros, con el fin de desarrollar la capacidad crítica y positiva, al comprometerse en la búsqueda de soluciones ante problemáticas del entorno. De esta manera, los aprendizajes promovidos en los módulos para cada una de las competencias laborales generales, buscan aportar a la construcción de los proyectos de vida de los estudiantes, y ser de útil aplicación en su contexto social y en su futuro desempeño laboral. Se favorece la formación de los sujetos, expresada en el saber-ser, saber-hacer, saber-convivir y el saber-saber, es decir, como personas capaces de resolver problemas, de manera apropiada, en diversas situaciones y contextos. Se considera que una persona competente y comprometida, con desempeños eficientes y flexibles en diversos ámbitos de la vida, lo es también para el mundo laboral. Igualmente, se considera que una persona competente y comprometida, con desempeños eficientes y flexibles en diversos ámbitos de la vida, lo es también para el mundo laboral. Igualmen

formación de Fe y Alegría, sustentado en valores como la participación, la solidaridad, la responsabilidad, entre otros, se conciben las competencias laborales generales como un factor de desarrollo humano, por el reconocimiento que se hace de los sujetos para comprenderse a sí mismos, valorarse, transformarse y transformar su entorno, con un sentido social y ético. Formar por competencias exige un distanciamiento con prácticas pedagógicas memorísticas, centradas en contenidos disciplinares, para volcar el acento de interés hacia el desarrollo de la capacidad de actuación, del sujeto que aprende. En la interacción, tanto al docente como a los estudiantes, son sujetos históricos, capaces de comunicarse, intercambiar significados y sentidos, ejercer su voluntad de trascender y trascendidos, así como de transformarse y transformar su entorno. Estas características hacen del aula un lugar interesante, que alimenta el deseo de saber, el trabajo en grupo y el estudio de problemáticas sentidas, lo cual conduce a la formación de sujetos históricos reflexivos y activos, comprometidos con el desarrollo de un mundo libre de opresiones y de explotación. En este marco, se inscribe la concepción de Fe y Alegría, sobre las competencias laborales generales, y las define como "las capacidades que posee una persona para saber hacer y saber actuar entendiendo lo que se hace, comprendiendo cómo se actúa, asumiendo de manera responsable las implicaciones y consecuencias de las acciones realizadas y transformando los contextos a favor del bienestar humano. No están ligadas a una ocupación en particular, ni a ningún sector económico, cargo o tipo de actividad productiva, pero habilitan a las personas con habilidades para lidiar con situaciones y circunstancias cambiantes. Los módulos abordan el desarrollo de cada una de las competencias laborales generales como un aporte al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, en la medida en que no sólo buscan el mejoramiento de los resultados académicos, sino que propician el desarrollo de las motivaciones personales, accedan a un mayor conocimiento de sí mismo y respondan a los requerimientos del contexto, como expresión de su compromiso social. Conducen igualmente a reflexiones sobre situaciones cotidianas relacionadas consigo mismo, la familia, los amigos, el colegio, la ciudad, el medio ambiente, entre otros, con el fin de desarrollar la capacidad crítica y positiva, al comprometerse en la búsqueda de soluciones ante problemáticas del entorno. De esta manera, los aprendizajes promovidos en los módulos para cada una de las competencias laborales generales, buscan aportar a la construcción de los proyectos de vida de los estudiantes, y ser de útil aplicación en su contexto social y en su futuro desempeño laboral. Se favorece la formación de los sujetos, expresada en el saber-ser, saber-hacer, saber-convivir y el saber-saber, es decir, como personas capaces de resolver problemas, de manera apropiada, en diversas situaciones y contextos. Se considera que una persona competente y comprometida, con desempeños eficientes y flexibles en diversos ámbitos de la vida, lo es también para el mundo laboral. Igualmente, se considera que una persona competente y comprometida, con desempeños eficientes y flexibles en diversos ámbitos de la vida, lo es también para el mundo laboral. Igualmen

NUESTRO CUERPO ORIGINAL: NUESTRO TERRITORIO PARTICULAR

Nuestro cuerpo original: nuestro territorio particular

Unidad dos

Capacidades y Competencias para la Vida

Actividad 1/ Pág.83

Actividad 2/ Pág.91

Actividad 3/ Pág.99



Concepto relacionado

Autoconocernos es introducirnos en nuestro mundo interior para explorar su potencial de crecimiento. En reiteradas ocasiones los seres humanos atribuimos gran parte de lo que sucede con nuestra vida al azar, abandonándonos a la suerte, y resultamos siendo lo que las circunstancias produjeron, no lo que hubiéramos podido ser si hubiéramos tomado las riendas de nuestros destinos aprovechando todas nuestras capacidades.

Objetivo de la actividad

-  Explorar el territorio corporal personal y las percepciones que tenemos de él.
-  Desarrollar formas lúdicas de aceptación de nuestro ser corporal y subjetivo.
-  Preparar la profundización en la exploración de la subjetividad.

Evidencia de aprendizaje

-  Reflexiones individuales escritas como producto de las actividades propuestas en esta guía.
-  Listado de las cualidades que nos reconocemos personalmente y que nos reconocen quienes nos rodean.
-  Listado de los tres defectos más importantes que nos reconocemos, y lo que nos gustaría modificar y sus razones.
-  Valoración personal de la experiencia vivida en la jornada.
-  Reflexiones personales o íntimas a partir de los ejercicios realizados en esta sesión.
-  Siluetas personales con las simbolizaciones “territoriales” de nuestro mundo interior.
-  Avances del guión personal de aprendizajes.
-  Conclusiones escritas de los trabajos grupales y colectivos propuestos en esta guía.
-  Fotografías o transcripciones de las carteleras y exposiciones finales grupales.

Duración de la actividad

La actividad está diseñada para 120 minutos de trabajo distribuidos de la siguiente manera:

-  10 minutos para reflexionar sobre el sentido de la guía.
-  60 minutos para el desarrollo del ejercicio.
-  25 minutos en plenaria general para discutir sobre los temas propuestos.
-  10 minutos para realizar los respectivos registros individuales en el cuaderno.
-  15 minutos para reflexionar sobre nuestro aprendizaje.

Recursos didácticos necesarios

-  Hojas blancas tamaño carta.
-  Lápiz, bolígrafo y lápices de colores (o marcadores de punta final).
-  Un rollo de papel kraft x 75 metros, y si no es posible, 2 pliegos grandes de papel periódico por cada estudiante.
-  Papel para papelógrafo adicional (20 pliegos).
-  Marcadores permanentes de distintos colores (al menos uno por estudiante).
-  Temperas de colores (al menos, frasco por estudiantes, para compartir colores).
-  Cinta de enmascarar (5 o una por cada grupo de trabajo).
-  Dieciseisavos de cartulina de colores u hojas de papel periódico (o bond) tamaño medio oficina (3 por estudiante).
-  Opcional: música tranquila, de preferencia instrumental.
-  Reproductor de música.
-  Cámara fotográfica (mejor si es digital).
-  Grabadora de voz.

Instrucciones de la actividad

-  Revisamos lo que será nuestro trabajo de hoy. Para ello, reflexionamos brevemente sobre lo que nos sugiere el título de esta sesión: “Nuestro cuerpo original: nuestro territorio particular”, contando con la moderación de la persona mediadora y leemos en voz alta los objetivos trazados para la sesión.

Dominio personal

-  Individualmente, en una hoja escribimos en cinco minutos, cinco cualidades o elementos que apreciamos de nosotras(os)³⁷. Volteamos la hoja para que no se vea lo que hemos escrito y la pegamos con cinta en nuestro pecho. Tomamos una hoja en blanco y la pegamos en nuestra espalda. Caminamos a distintos ritmos por el salón de clase y a una señal de la persona mediadora, paramos y una persona que esté detrás nuestro escribe en la hoja en blanco una cualidad que nos conozca. Se repite este ejercicio por cinco veces, para tener cinco cualidades escritas por distintas personas del curso. Volvemos a nuestros asientos y comparamos nuestra lista con la lista que resultó del ejercicio. Escribimos una reflexión acerca de nuestros hallazgos, e incluimos una anotación sobre la emoción o sentimiento que nos produce este conocimiento. Archivamos esta reflexión en nuestro portafolio.
-  Preparamos a continuación una lista de los tres defectos más importantes que nos reconocemos y escribimos qué nos gustaría modificar o transformar de ellos y por qué razones. Este trabajo no se compartirá, pero sí lo guardaremos en nuestro portafolio.
-  Compartimos en el grupo amplio: ¿Qué hicimos? ¿Qué sentimos? ¿Qué aprendimos? Anotamos las respuestas en nuestra hoja de trabajo.
-  Antes de continuar con esta parte del ejercicio, nos comprometemos a guardar mucho respeto por lo que vamos a trabajar y a mantener confidencialidad sobre lo que se comparte. Si lo consideramos pertinente, podemos poner música tranquila instrumental durante el desarrollo del ejercicio.
-  Nos organizamos en parejas, distribuimos un trozo de papel kraft de 1.7 m por persona (o 10 cm más del tamaño de cada participante) y trazamos nuestra silueta por delante y por detrás en las dos caras del papel, con la ayuda de la otra persona. Colocamos nuestro nombre para poder identificar más adelante este trabajo.
-  Esta silueta es nuestro “territorio” y podemos imaginarla como un campo, un jardín, un municipio o cualquier pedazo de geografía que queramos. Dibujamos y pintemos en ese territorio todo lo que somos, dando rienda suelta a nuestra creatividad, simbolizando con colores y elementos de la naturaleza; ubicamos en el lugar del cuerpo—territorio que nos parezca pertinente, nuestras emociones y sentimientos más frecuentes, nuestros valores, nuestros deseos y aspiraciones, nuestras cualidades y defectos, y nuestras características físicas, tratando de ser lo más fieles posible a lo que nuestro cuerpo es. Si tenemos alguna parte de nuestro cuerpo que no nos gusta, o algún aspecto de nuestra manera de ser que consideramos desagradable, mediante la expresión artística encontramos una manera de darle belleza e importancia.

37. Tomado con modificaciones de BRAVO, A., MARTÍNEZ, V. “Aprendiendo a conocernos a nosotr@s mism@s”. Bogotá. Fe y Alegría Colombia – GTZ. 2003. Páginas 8-9.

Dominio personal

-  Al terminar, colgamos nuestros trabajos en la pared o en cordeles con ganchos para sujetar ropa, y hacemos un recorrido en silencio, para apreciar los trabajos de todo el grupo. En este recorrido se procura no hacer juicios valorativos de las pinturas, simplemente se acompaña con amabilidad y se acoge cada obra como es, procurando captar el impacto emocional que nos produce su observación³⁸.
-  Escribimos una reflexión personal acerca del conjunto del ejercicio, qué nos impactó más, si nos sirvió de alguna manera, y lo que nos suscitó la observación de los trabajos del resto del grupo, en relación con el conocimiento que tenemos sobre nuestro ser.
-  En plenaria realizamos un intercambio con base en las siguientes preguntas:



- ¿Qué utilidad puede tener el conocernos a nosotras(os) mismas(os)?
- Si nuestro cuerpo es nuestro territorio, ¿qué cuidados tenemos que prodigarle para que pueda producir los mejores frutos y mostrar su mayor belleza?
- ¿Qué podemos decir acerca de la experiencia de aceptación sin juicios de valor de las pinturas expuestas (qué sentimos, qué aprendimos)?

-  Para cerrar hacemos un círculo tomándonos de las manos; la persona mediadora guía una reflexión colectiva de agradecimiento, por estar en un grupo que nos brinda confianza y nos acepta como somos, sin juzgarnos o criticarnos.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

En este momento de la actividad, hacemos primero una valoración personal de la experiencia vivida en la jornada y la agregamos a nuestro portafolio. Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo nos sentimos?
- ¿Qué aprendimos?
- ¿Qué aspectos no nos han quedado claros?
- ¿Qué temas nos parecen interesantes para seguir indagando?

A continuación, en pequeños grupos realizamos una valoración de la jornada en términos de la participación de cada integrante, de cuánto apoyo y colaboración percibimos de nuestras compañeras y compañeros de curso, qué fue lo que más nos agradó y qué sugerencias de mejora

38. Tomado con modificaciones de BRAVO, A., MARTÍNEZ, V. “Aprendiendo a manejar mi mundo afectivo”. En: BRAVO, A., MANTILLA, L., MARTÍNEZ, V. Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para convivir mejor. Bogotá. Fe y Alegría Colombia-GTZ. 2003. Página 105

Dominio personal

tendríamos para la siguiente sesión. Plasmamos nuestras conclusiones en carteleras y al terminar las colocamos en un lugar visible del salón de clase.

Nos reunimos con nuestro equipo de acompañamiento y hacemos la apreciación y la retroalimentación fraterna de los aspectos que consideremos que se pueden mejorar en nuestro manejo de emociones y sentimientos, observado en los espacios que compartimos diariamente. Discutimos la manera como podemos colaborar para mejorar nuestros desempeños y consideramos un nuevo compromiso con este esfuerzo.

Para finalizar este momento, realizamos un ejercicio colectivo de pedir perdón por nuestras palabras o acciones que pudieran haber herido o afectado involuntariamente a nuestras compañeras y compañeros al hacerles nuestras observaciones. Nos agradecemos mutuamente por este perdón y nos damos la mano o un abrazo como símbolo de que no quedaron resentimientos pendientes.

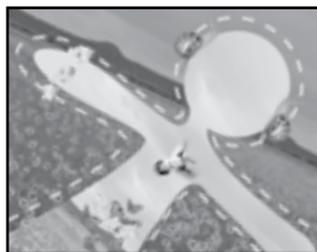
Cuando la pintura se seque, podemos llevar nuestra silueta personal y continuar trabajándola en casa o en algún otro espacio privado, para continuar haciendo el ejercicio por la otra cara del papel. En esa otra cara podemos hacer el mismo ejercicio de simbolización pero esta vez sobre nuestra historia personal, las huellas que quedaron de ternuras, alegrías, tristezas, rabias, y otras emociones y sentimientos que quedaron atrapados en nuestro cuerpo y están ahí, reclamando atención y que en muchos casos son la fuente de otros comportamientos personales de diversa índole. Si percibimos que ésa es la situación, podemos practicar el ejercicio de integrarlo en contacto con la emoción o sentimiento y dialogar con él.



Unidad dos

Capacidades y Competencias para la Vida

Actividad 1/ Pág.83



Actividad 2/ Pág.91



Actividad 3/ Pág.99



LOS MATERIALES QUE ME CONFORMAN

Los materiales que me conforman



Concepto relacionado

El conocimiento de quiénes somos, cómo somos y para dónde vamos, es una tarea que requiere sinceridad y valentía. Nuestra mirada puede tender a la indulgencia con nuestras fallas, a la justificación de nuestras debilidades atribuyéndolas a causas externas o a la exageración de nuestras cualidades o defectos. Pero en la medida en que profundicemos en este conocimiento interior, y le agregamos sinceridad a nuestras observaciones veremos que somos nosotras y nosotros mismos quienes tenemos gran parte de la responsabilidad por la modificación de esas apreciaciones, pues en nuestra libertad interior podemos escoger lo que queremos ser. Todas las personas tenemos cualidades, fortalezas, debilidades y capacidades que podemos potenciar en la construcción de nuestra personalidad. Y es con ese material y no con otro, que lograremos constituirnos en las personas que aspiramos ser.

Objetivo de la actividad

-  Profundizar en el conocimiento y valoración personal de los elementos que nos servirán de insumo para construir nuestra propia vida.
-  Asumir la cuota de responsabilidad personal en lo que emprendamos en nuestra vida.

Evidencia de aprendizaje

-  Reflexiones individuales escritas como producto de las actividades propuestas en esta guía.
-  Hojas de entrevista donde están escritas nuestras declaraciones.
-  Reflexiones personales o íntimas a partir de los ejercicios realizados en esta sesión.
-  Pintura de nuestro territorio corporal trabajado en la sesión anterior, completada con nuestra historia personal y sus huellas.
-  Avances del guión personal de aprendizajes.
-  Conclusiones escritas de los trabajos grupales y colectivos.
-  Fotografías o transcripciones de las carteleras y exposiciones finales grupales.

Duración de la actividad

120 minutos repartidos de la siguiente manera:

-  10 minutos para reflexionar sobre el sentido de la guía.
-  60 minutos para el desarrollo del ejercicio.
-  25 minutos en plenaria general para discutir sobre los temas propuestos.
-  10 minutos para realizar los respectivos registros individuales en el cuaderno.
-  15 minutos para reflexionar sobre nuestro aprendizaje.

Recursos didácticos necesarios

-  Hojas blancas tamaño carta.
-  Lápiz, bolígrafo y lápices de colores (o marcadores de punta fina).
-  Marcadores permanentes de distintos colores (al menos uno por estudiante).
-  Hojas adicionales de pliegos grandes de papel periódico (10 hojas).
-  Cinta de enmascarar (5 o una por cada grupo de trabajo).
-  Una foto personal de cuerpo entero y si no es posible, un dibujo que nos represente lo más fielmente posible, de tamaño media carta.
-  Opcional: música tranquila, de preferencia instrumental.
-  Reproductor de música.
-  Cámara fotográfica (mejor si es digital).

Instrucciones de la actividad

-  Iniciamos con un intercambio general acerca de lo realizado en la sesión anterior, sobre nuestras cualidades y defectos, nuestro territorio corporal original y particular, la aceptación de nosotros y de las demás personas sin juzgar, y el cuidado que le prodigamos a nuestros cuerpos—territorios.
-  Revisamos lo que será nuestro trabajo de hoy. Para ello, reflexionamos brevemente sobre lo que nos sugiere el título de esta sesión: “Los materiales que me conforman”. Contando con la moderación de la persona mediadora, leemos en voz alta los objetivos trazados para la sesión.
-  Mediante una actividad lúdica nos organizamos en parejas, llevando cada estudiante un “formato de entrevista”³⁹ presentado a continuación sobre talentos, capacidades, recursos y fuerzas positivas, así como de debilidades, limitaciones, incapacidades y errores, que debemos diligenciar preguntando a una compañera o compañero. No se puede dejar de contestar ninguna pregunta.

39. Tomado con modificaciones de GERZA. Dinámica de grupo. Capacidad y limitaciones. Disponible en Internet en: <http://members.fortunecity.com/dinamico/dinamica/d0673.htm> y <http://members.fortunecity.com/dinamico/dinamica/d0674.htm>

Formato de entrevista

Nombre: _____ Curso: _____

1. En el campo físico:

Diga cinco cosas que le gustan de su cuerpo

Diga cinco cosas que no le gustan de su cuerpo

2. En el campo psicológico:

¿En qué campo intelectual o de otro tipo se destaca?

¿En qué ocasiones acostumbra, quiere o puede demostrar sus conocimientos y capacidades?

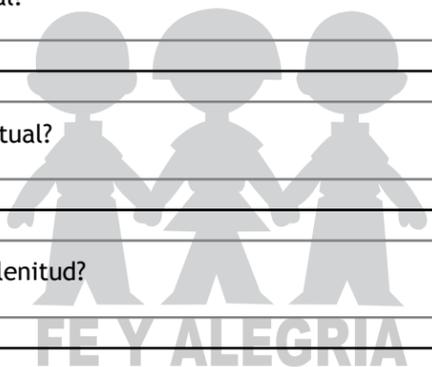
¿Cuáles son sus principales miedos o temores?

3. En el campo espiritual:

¿En qué ocasiones tiene contacto con su yo espiritual?

¿En qué momentos ha manifestado su esencia espiritual?

¿En qué ocasiones se ha sentido en paz, feliz y en plenitud?



4. En el campo social:

¿Cómo manifiesta su deseo de compartir con las demás personas?

Mencione dos prejuicios que tenga acerca de las personas con quienes se relaciona (por ejemplo, que las personas de X zona del país son de tal manera, entre otras)

¿Qué clase de personas le molestan?

5. En los estudios escolares:

Cuente una experiencia en la que haya tenido éxito

Cuente una experiencia en la que no haya tenido éxito

¿Le gusta trabajar sola(o) o en equipo?

¿Le gusta hacer un trabajo rutinario o le gustan los cambios?

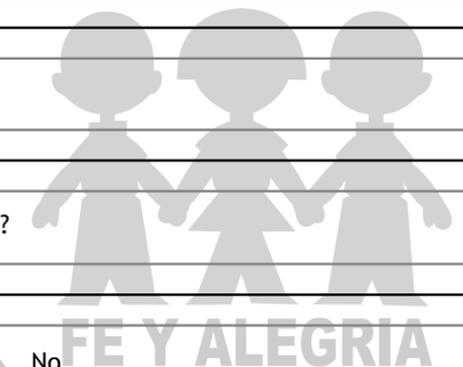
¿Le gusta tomar riesgos o "ir a lo seguro"?

¿Prefiere los trabajos prácticos o los intelectuales?

¿Puede trabajar bajo presión o no?

Si _____

No _____



¿Le gusta trabajar con números o con personas?

¿Analiza mucho antes de actuar o se lanza con su intuición?

¿Busca el éxito en lo que hace o no le importa el fracaso?

¿Planifica lo que va a hacer o simplemente espera a que aparezca una circunstancia favorable y se ubica en ella?

FE Y ALEGRÍA

- ☞ Al finalizar nos organizamos en cinco grupos y compartimos en ellos nuestro trabajo.
- ☞ La persona mediadora de nuestro aprendizaje sortea un ítem por cada grupo para que sea dramatizado y presentado al colectivo amplio como un programa de televisión. Al interior de cada grupo, seleccionamos las respuestas de una de las personas “entrevistadas” que consideremos pertinente para compartir.
- ☞ Tomamos apuntes del trabajo de plenaria. Terminadas las presentaciones, debatimos con base en las siguientes preguntas:

- ¿Para qué nos sirve conocer todos los aspectos explorados a través de las entrevistas?
- ¿Qué puede suceder si exageramos (o inventamos) una capacidad o talento que realmente no tenemos?

- ☞ Solicitamos a la persona que nos entrevistó que nos entregue nuestras respuestas y las revisamos detenidamente. Al final de las hojas donde están escritas nuestras “declaraciones”, escribimos para cada uno de los cinco puntos si nos sostenemos en lo que dijimos o queremos modificar alguna de las respuestas.
- ☞ Para finalizar, en una hoja nueva pegamos nuestra foto o dibujo personal y escribimos una reflexión acerca de lo que quisiéramos mantener, modificar o mejorar de nosotras(os)

mismas(os) en estos campos. Escribimos lo que sea pertinente y archivamos estas hojas en nuestro portafolio personal.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

Primero hacemos una valoración personal de la experiencia vivida en la jornada, la cual consignamos en nuestro portafolio. Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo nos sentimos?
- ¿Qué aprendimos?
- ¿Qué aspectos no nos han quedado claros?
- ¿Qué temas nos parecen interesantes para seguir indagando?

A continuación, en pequeños grupos realizamos una valoración de la jornada en términos de la participación de cada integrante, de cuánto apoyo y colaboración percibimos de nuestras compañeras y compañeros de curso, qué fue lo que más nos agradó y qué sugerencias de mejora tendríamos para la siguiente sesión. Plasmamos nuestras conclusiones en carteleras y al terminar las colocamos en un lugar visible del salón de clase.

Nos reunimos con nuestro grupo de acompañamiento y hacemos la apreciación y la retroalimentación fraterna de los aspectos que consideremos que se pueden mejorar en nuestro manejo de emociones y sentimientos y conocimiento personal, observado en los espacios que compartimos diariamente. Discutimos la manera como podemos colaborar para mejorar nuestros desempeños y consideramos un nuevo compromiso con este esfuerzo.

Para finalizar este momento, realizamos un ejercicio colectivo de pedir perdón por nuestras palabras o acciones que pudieran haber herido o afectado involuntariamente a nuestras compañeras y compañeros al hacerles nuestras observaciones. Nos agradecemos mutuamente por este perdón y nos damos la mano o un abrazo como símbolo de que no quedaron resentimientos pendientes.



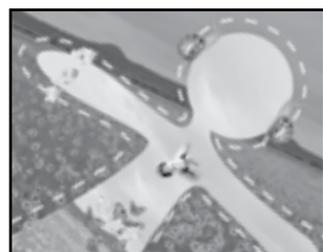
YO TENGO, YO QUIERO, YO PUEDO...
DAR LO MEJOR DE MÍ

yo tengo, yo quiero, yo puedo... dar lo mejor de mí

Unidad dos

Capacidades y Competencias para la Vida

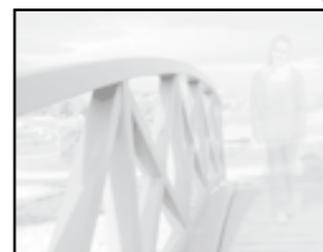
Actividad 1/ Pág.83



Actividad 2/ Pág.91



Actividad 3/ Pág.99



Concepto relacionado

Con un mundo en permanente cambio necesitamos prepararnos para estar a la altura de sus retos, sin renunciar a nuestro potencial de realización como seres humanos libres y dignos, por lo que preguntas en torno a: ¿Quién soy? ¿Qué hago aquí? ¿Para dónde voy? implican preguntarse también por: ¿Quién quiero ser? ¿Qué quiero hacer aquí? ¿Para dónde quiero ir? ¿Qué capacidad tengo de salir adelante por mi cuenta? ¿Qué ayudas necesito?. Nadie mejor que nosotras y nosotros mismos para responder a esas preguntas.

Ana Frank

Niña judía de doce años de edad, condenada a vivir oculta con su familia durante más de dos años en Ámsterdam, Países Bajos, para escapar de los nazis durante la Segunda Guerra Mundial. Escribió un diario en forma de cartas dirigidas a una amiga imaginaria, con lo que encontró esa 'aceptación incondicional' que se ha señalado como elemento fundamental de la resiliencia. También, en su diario, aparecen con claridad las expresiones del "yo puedo", "yo tengo", "yo soy". Por ejemplo, "yo voy a poder", "yo espero", "te confío toda especie de cosas, como jamás he podido hacerlo con nadie", y "espero que tú seas un gran apoyo" (12 de junio de 1942).

A temprana edad, en medio de circunstancias tan adversas, Ana Frank fue capaz de mantener su optimismo y su confianza. Su diario puede ayudar mucho a los seres humanos que, tal vez, sin padecer tamañas adversidades, flaquean frente a las contingencias de la vida. "Quien tiene coraje y confianza no zozobrará jamás en la angustia" (7 de marzo de 1944).⁴⁰

40. MUNIST, Mabel, SANTOS, Hilda, KOTLIARENCO, María Angélica, SUÁREZ Ojeda, Elbio Néstor, INFANTE, Francisca, GROTBORG, Edith. Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. OPS-OMS, Fundación W. K. Kellogg, ASDI. 1998. Página 10. Disponible en Internet en: <http://www.paho.org/spanish/hpp/hpt/adol/Resilman.pdf>

Objetivo de la actividad

-  Prepararse para la autoconstrucción consciente y la transformación personal en relación con algunas metas en la vida.
-  Identificar las áreas prioritarias para atender en el proceso de construcción de sí a partir de las fortalezas y debilidades reconocidas.

Evidencia de aprendizaje

-  Reflexiones individuales escritas como producto de las actividades propuestas en esta guía.
-  Cuestionario "Inventario de vida" resuelto completamente.
-  Dibujo o puente construido con nuestras fortalezas, debilidades, capacidades identificadas.
-  Escrito de valoración personal de la experiencia vivida en la jornada.
-  Reflexiones personales o íntimas a partir de los ejercicios realizados en esta sesión.
-  Apuntes personales de las plenarias de debate llevadas a cabo durante la sesión.
-  Conclusiones escritas de los trabajos grupales y colectivos propuestos en esta guía.
-  Fotografías de las carteleras y exposiciones finales grupales.

Duración de la actividad

120 minutos distribuidos de la siguiente manera:

-  10 minutos para reflexionar sobre el sentido de la guía.
-  60 minutos para el desarrollo del ejercicio.
-  25 minutos en plenaria general para discutir sobre los temas propuestos.
-  10 minutos para realizar los respectivos registros individuales en el cuaderno.
-  15 minutos para reflexionar sobre nuestro aprendizaje.

Recursos didácticos necesarios

-  Hojas blancas tamaño carta.
-  Lápiz, bolígrafo y lápices de colores (o marcadores de punta fina).
-  Marcadores permanentes de distintos colores (al menos uno por estudiante).
-  Hojas adicionales de pliegos grandes de papel periódico (10 hojas).
-  Cinta de enmascarar (5 o una por cada grupo de trabajo).
-  Palitos de pincho, mondadientes, lana o cabuya de diferentes colores para compartir.

Dominio personal

-  Grapadora y grapas (5 para compartir).
-  Tijeras o bisturíes (5 para compartir).
-  Colbón (cola sintética para uso escolar) (10 frascos pequeños para compartir).
-  Opcional: música tranquila, de preferencia instrumental.
-  Reproductor de música.
-  Cámara fotográfica (mejor si es digital).

Instrucciones de la actividad

-  Iniciamos con un intercambio general acerca de lo realizado en la sesión anterior, sobre las diversas facetas que constituyen nuestro potencial personal de capacidades, debilidades y fortalezas, cualidades y defectos, las cuales se constituyen en nuestra materia prima o materiales básicos con los cuales asumiremos nuestra cuota de responsabilidad en el resultado de nuestra vida.
-  Revisamos lo que será nuestro trabajo de hoy. Para ello, reflexionamos brevemente sobre lo que nos sugiere el título de esta sesión: “Yo tengo, yo quiero, yo puedo... dar lo mejor de mí” contando con la moderación de la persona mediadora, leemos en voz alta los objetivos trazados para la sesión.
-  Realizamos el ejercicio “Construir el puente de mi vida”⁴¹. Recordamos colectivamente los versos del juego infantil el puente está quebrado:

*El puente está quebrado
con qué lo curaremos,
con cáscaras de huevo.
Burritos al potrero.
Que pase el rey,
que ha de pasar;
que algunos de sus hijos
se ha de quedar...*

41. Elaboración con base en “The bridge model: How do we build a bridge from information to behavior change?” Peace Corps. Life Skills Manual. Information Collection and Exchange. Publication No. M0063. Washington, DC. 2001. Pág. 33. Disponible en Internet en: http://www.peacecorps.gov/multimedia/pdf/library/M0063_lifeskillscomplete.pdf

Dominio personal

Si deseamos, podemos hacer cinco grupos y recordar jugando.

-  Conversamos en el grupo amplio acerca de los puentes que conocemos, para qué sirven, de qué materiales pueden construirse, cuáles son más duraderos, por qué se pueden caer los puentes, entre otras preguntas posibles. Luego hacemos una lluvia de ideas que asocien el autoconocimiento de nuestras capacidades, fortalezas, debilidades, y la construcción de un puente. La persona mediadora nos ayuda tomando notas en un papelógrafo o pizarra blanca de las asociaciones que se nos ocurren.
-  A partir de dichas ideas, realizamos un trabajo personal identificando un punto de partida y un punto de llegada para la construcción de un puente personal que quisiéramos construir. El punto de partida lo establecemos con el conocimiento de nuestras capacidades, fortalezas, debilidades, cualidades y defectos. Y el punto de llegada lo establecemos con nuestros sueños, deseos y aspiraciones personales.

“Los puentes tienen su origen en la misma prehistoria. Posiblemente el primer puente de la historia fue un árbol que usó un hombre prehistórico para conectar las dos orillas de un río. También utilizaron losas de piedra para arroyos pequeños cuando no había árboles cerca. Los siguientes puentes fueron arcos hechos con troncos o tablones y eventualmente con piedras, usando un soporte simple y colocando vigas transversales. La mayoría de estos primeros puentes eran muy pobremente contruidos y raramente soportaban cargas pesadas. Fue esta insuficiencia la que llevó al desarrollo de mejores puentes”⁴².

-  Respondemos individualmente el siguiente cuestionario, que nos servirá de guía para la construcción de nuestro “puente”:⁴³

Inventario de la vida

- ¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravillosa la vida?
- ¿Qué es lo que hago bien y contribuye a la vida digna y bienestar de las demás personas?
- ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?

42. WIKIPEDIA. Historia de los puentes. Disponible en Internet en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Puente>

43. Tomado con modificaciones de: GERZA. Dinámica de grupo. Inventario de mi vida. Disponible en Internet en: <http://members.fortunecity.com/dinamico/dinamica/d0377.htm>

Dominio personal

- Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?
- ¿Qué deseos debo convertir en planes? ¿Qué sueños he desechado por no ser realistas y debo volver a soñar?
- ¿Qué recursos y capacidades personales tengo sin desarrollar, sub-utilizados o mal utilizados? (Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades).
- ¿Qué debo dejar de hacer ya?
- ¿Qué debo empezar a hacer ya?
- Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores, ¿Cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses y para el próximo año?
- ¿Qué obstáculos creo que puedo tener para el desarrollo de mis planes?
- ¿Qué podría hacer para superar esos obstáculos? ¿Qué capacidades personales pondría en juego para ello? ¿Quiénes más podrían ayudarme?

Con base en las respuestas al cuestionario y tomando como metáfora la construcción del puente, planeamos la manera como haremos dicho puente, que unirá lo que tenemos como disposiciones y cualidades personales con nuestros sueños y aspiraciones.

Antes de comenzar la planeación, nos colocamos imaginariamente en el otro lado del puente de la vida: Ya lo hemos logrado.

Por ejemplo, sueño con estudiar sistemas y poner mi propio negocio de reparación de computadores. De manera que me ubico ahí, ya lo conseguí, es una oficina pequeña, pero tiene todo el equipamiento necesario, hay un diploma en la pared que me acredita como profesional en el tema...

Ahora voy a contar cómo lo logré:

Contaba con mi entusiasmo, el respaldo de mi familia, aunque tenían algunas dudas porque mis notas en el estudio tendrían que mejorar. Todavía me faltaban dos años para terminar el bachillerato, etc.

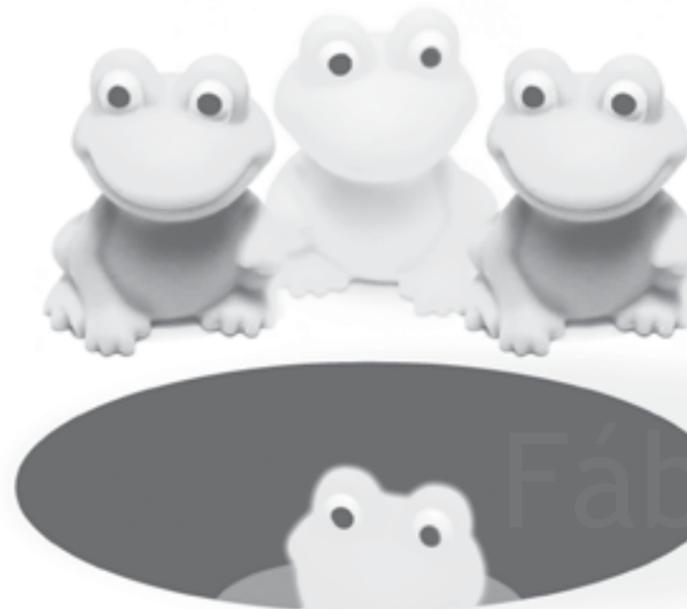
Encontré diversos obstáculos porque muchas personas querían hacer lo mismo que yo, y algunos me decían que hiciera algo más práctico y otras cosas que me desanimaban. Tuve que esforzarme mucho más para estar preparada(o) para el ingreso al instituto de educación superior.

Elegí hacer un puente de piedra, que fuera sólido y tuviera puntos de apoyo a distancias convenientes. Elegí cuatro pilares para lograr tender ese puente: mis habilidades para el estudio, mi convicción de que era capaz de salir adelante... etc.

Dominio personal

- Cada cualidad personal, cada esfuerzo es un componente de nuestro puente y ha jugado un papel en ese logro.
- Preparamos la presentación de nuestro puente. Podemos elaborarlo dibujando los materiales que hayamos elegido (metal, madera, piedras, entre otros) y poniendo en cada una de las partes los elementos personales y el apoyo externo que nos ayudaron a llegar a nuestra meta. En el río que atravesamos (o en el fondo del cañón, u otro obstáculo que queríamos salvar) colocamos las dificultades que tuvimos que vencer. Compartimos en grupo nuestro puente, explicando cada aspecto que lo compone.
- Discutimos con base en las siguientes preguntas:
 - ¿Con las capacidades que tenemos individualmente, siempre podemos lograr lo que nos proponemos? Revisar la frase: “Yo tengo, yo quiero, yo puedo...”
 - ¿Qué factores principales intervienen para que podamos lograr nuestros propósitos? ¿Y cuándo no los logramos?
 - ¿Qué papel juegan en el logro de nuestras metas, sueños y aspiraciones las personas que son parte de nuestro entorno cotidiano?
 - Cuando nos parece que todo alrededor falla o cuando no tenemos a nadie que nos apoye, ¿cuál es la mejor manera de salir adelante con nuestros propósitos?
 - ¿Cómo sabemos que estamos dando lo mejor de nosotros para lograr nuestras metas?

A finalizar el intercambio de ideas leemos en voz alta la siguiente fábula:



Fábula...
de las ranas

Un grupo de ranas viajaba...

Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo. Todas las demás ranas se reunieron alrededor del hoyo.

Cuando vieron cuán hondo era el hoyo, le dijeron a las dos ranas en el fondo que para efectos prácticos, se debían dar por muertas.

Las dos ranas no hicieron caso a los comentarios de sus amigas y siguieron tratando de saltar fuera del hoyo con todas sus fuerzas.

Las otras seguían insistiendo que sus esfuerzos serían inútiles.

Finalmente, una de las ranas puso atención a lo que las demás decían y se rindió.

Ella se desplomó y murió. La otra rana continuó saltando tan fuerte como le era posible.

Una vez más, la multitud de ranas le gritaba y le hacían señas para que dejara de sufrir y que simplemente se dispusiera a morir, ya que no tenía caso seguir luchando.

Pero la rana saltó cada vez con más fuerzas hasta que finalmente logró salir del hoyo.

Cuando salió, las otras ranas le dijeron: "Nos da gusto que hayas logrado salir, a pesar de lo que te gritábamos".

La rana les explicó que era sorda, y que pensó que las demás la estaban animando a esforzarse más y salir del hoyo.

Moraleja:

1. La palabra tiene poder de vida y muerte. Una palabra de aliento compartida a alguien que se siente desanimado puede ayudar a levantarlo y finalizar el día.
2. Una palabra destructiva, dicha a alguien que se encuentre desanimado, puede ser lo que acabe por destruirlo. Tengamos cuidado con lo que decimos.
3. Una persona especial es la que se da tiempo para animar a otros.

Una referencia relacionada: En los Estados Unidos de Norteamérica, en la NASA, hay un poster muy lindo de una abeja, el cual dice así: "Aerodinámicamente, el cuerpo de una abeja no está hecho para volar, lo bueno es que la abeja no lo sabe."

Anónimo⁴⁴

Y pudiéramos agregar con base en lo que hemos venido trabajando en este módulo de Dominio Personal, que muchas veces somos nosotras y nosotros mismos quienes nos decimos las palabras de desánimo y nos paralizamos. Nos negamos a exigirnos más para salvar el obstáculo que nos impide alcanzar nuestros propios sueños y de esa manera nos vamos postergando en la vida. La invitación es a creer en nuestras capacidades para llegar a donde queramos, podemos controlar un buen número de resultados favorables para nuestra vida; la mayoría de las veces tenemos posibilidad de opción, no estamos en un camino único, pero también debemos recordar siempre que no estamos solas y solos en el mundo, que parte de nuestra responsabilidad también es el saber cuidar de nosotras(os), de las demás personas y del medio ambiente natural y social en que vivimos y ello es importante de tener en cuenta en la construcción de nuestros sueños.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

Primero hacemos una valoración personal de la experiencia vivida en la jornada, la cual consignamos en nuestro portafolio. Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo nos sentimos?
- ¿Qué aprendimos?
- ¿Qué aspectos no nos han quedado claros?
- ¿Qué temas nos parecen interesantes para seguir indagando?

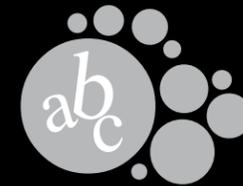
44. ANAEL. Fábula. "Un grupo de ranas viajaba..." Sáb. 9 de febrero de 2008. Chile. Disponible en Internet en: <http://www.comunidadholistica.org/literatura/fabula-t2447.html>

Dominio personal

A continuación, en pequeños grupos, realizamos una valoración de la jornada en términos de la participación de cada integrante, el apoyo y colaboración percibidos en nuestras compañeras y compañeros de curso, lo que más nos agradó y las sugerencias de mejora para la siguiente sesión. Plasmamos nuestras conclusiones en carteleras y al terminar las colocamos en un lugar visible del salón de clase.

Nos reunimos en este momento con nuestro grupo de acompañamiento y hacemos la apreciación y la retroalimentación fraterna de los aspectos que consideremos que se pueden mejorar en nuestro manejo de emociones y sentimientos y autoconocimiento observado en los espacios que compartimos diariamente. Discutimos la manera como podemos colaborarnos para mejorar nuestros desempeños y consideramos un nuevo compromiso con este esfuerzo.

Para finalizar este momento, realizamos un ejercicio colectivo de expresar perdón por nuestras palabras o acciones que pudieran haber afectado involuntariamente a nuestras compañeras y compañeros al hacerles nuestras observaciones. Nos agradecemos mutuamente por este perdón y nos damos la mano o un abrazo como símbolo de que no quedaron resentimientos pendientes.



3. Glosario

RESILIENCIA: el término resiliencia (una palabra con orígenes en el inglés y el francés y para la cual no se ha encontrado una mejor traducción al castellano) se refiere en términos generales a la capacidad humana de hacer frente a las adversidades, superarlas y fortalecerse en el proceso. Puede profundizarse en este concepto en la publicación de la OPS/OMS (1998) titulada “Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes”. Disponible en Internet en: <http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Resilman.PDF>

Glosario



4. Aprendamos más

Algunos de los conceptos tratados en esta unidad fueron extraídos de los documentos del siguiente listado. En éste también encontraremos otros textos que nos permitirán profundizar diversos aspectos de los temas desarrollados en la unidad.

Libros de texto

-  BRAVO, Amanda, MARTÍNEZ, Víctor. *“Aprendiendo a manejar mi mundo afectivo”*. En: BRAVO, A., MANTILLA, L., MARTÍNEZ, V. *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para convivir mejor*. Bogotá. Fe y Alegría Colombia-GTZ. 2003.
-  ----- *“Aprendiendo a conocernos a nosotr@s mism@s”*. En: BRAVO, A., MANTILLA, L., MARTÍNEZ, V. *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para convivir mejor*. Bogotá. Fe y Alegría Colombia-GTZ. 2003.
-  MYERS, Wayland, Ph.D. *Comunicación No Violenta. Principios y aplicaciones. Fundamentos: Cómo los conozco y aplico*. California, EE.UU. Wayland Myers. 1999.
-  UNESCO. (1996). *La Educación Encierra un Tesoro. En: Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo. Educación: La Agenda del Siglo XXI. Hacia un Desarrollo Humano*. Bogotá. Tercer Mundo Editores. 1998.

Enlaces en Internet

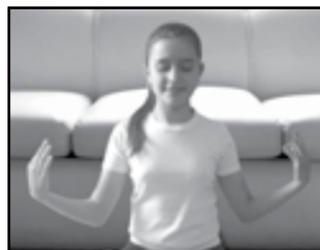
-  GERZA. Dinámica de grupo. Capacidad y limitaciones. Disponible en Internet en: <http://members.fortunecity.com/dinamico/dinamica/d0673.htm>
-  GERZA. Dinámica de grupo. Inventario de la vida. Disponible en Internet en: <http://members.fortunecity.com/dinamico/dinamica/d0377.htm>

-  MÁRQUEZ, Pedro. Construcción de puentes. Disponible en Internet en: <http://www.arqhys.com/casas/puentes-construccion.html>
-  MUNIST, Mabel, SANTOS, Hilda, KOTLIARENCO, María Angélica, SUÁREZ Ojeda, Elbio Néstor, INFANTE, Francisca, GROTBORG, Edith. *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. OPS-OMS, Fundación W. K. Kellogg, ASDI. 1998. Disponible en Internet en: <http://www.paho.org/spanish/hpp/hpf/adol/Resilman.pdf>
-  Peace Corps. *Life Skills Manual. Information Collection and Exchange*. Publication No. M0063. Washington, DC. 2001. Disponible en Internet en: http://www.peacecorps.gov/multimedia/pdf/library/M0063_lifeskillscomplete.pdf

Actividad 1/ Pág.117



Actividad 2/ Pág.127



Actividad 3/ Pág.135



Unidad tres

Aprendemos a manejar el estrés

**EL ESTRÉS NOS ASALTA
EN CUALQUIER MOMENTO**

El estrés nos asalta en cualquier momento

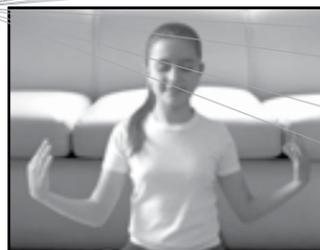
Unidad **tres**

**Capacidades y
Competencias
para la Vida**

Actividad 1/ Pág.117

Actividad 2/ Pág.127

Actividad 3/ Pág.135



Concepto relacionado

“El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria.

En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas.”⁴⁷

Podemos decir que el estrés es inevitable e incluso podemos considerarlo necesario y útil para desenvolvernos en cualquier entorno, pues nos ayuda a mantener la atención e interés en lo que sucede alrededor nuestro. Nos ayuda a reaccionar de manera rápida ante situaciones amenazantes para nuestra integridad, nos sirve de alerta ante situaciones de peligro. Cuando la vida pasa con mucha tranquilidad durante mucho tiempo podemos aburrirnos, pero cuando el ritmo de vida es demasiado intenso y lo mantenemos como estado prolongado o permanente de nuestra vida, se convierte en dañino.

La identificación de las alertas corporales que nos avisan que sobrepasamos nuestros límites de activación para la acción, por haberse convertido en crónicos o permanentes, es de vital importancia para manejar la salud de nuestro propio organismo y los efectos de esta irritación permanente en nuestras actuaciones y relaciones interpersonales.

“Las reacciones varían según la situación, fuerza del factor estresante, estado de salud, tipos de sistemas de apoyo en la comunidad, red de apoyo familiar y patrones habituales de interacción humana del sujeto. En términos generales, el sistema de estrés podría considerarse como fluctuante, abierto, dinámico y fluido”.⁴⁸

47. S/A. Estrés (tríptico). Granada. Gabinete Psicopedagógico Universidad de Granada. 2001. Disponible en Internet en: <http://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>

48. Ver el capítulo 2 (Conceptos generales en la comprensión de la conducta de los damnificados – Estrés) en COHEN, Raquel E., y AHEARN, Jr., Frederick L. Manual de la Atención de Salud Mental para Víctimas de Desastres. OPS. 1990. Versión en español: Lic. Jorge Blanco Correa y Magallanes, y Dr. Salvador De Lara Galindo. Documento disponible en Internet en: <http://www.helid.desastres.net/?e=d-010who--000--1-0--010--4-----0--0-10l--11en-5000---50-about-0---01131-001-110utfZz-8-0-0&a=d&c=who&cl=CL1.11&d=Jops28s.5.2> Consultado en julio de 2009.

Objetivo de la actividad

-  Reconocer en el propio cuerpo los síntomas del estrés, “que pueden variar en intensidad, duración, localización en el cuerpo, según la diversidad de personas y circunstancias”⁴⁹.
-  Identificar nuestras fuentes de estrés más frecuentes.

Evidencia de aprendizaje

-  Reflexiones individuales escritas como producto de las actividades propuestas en esta guía.
-  Respuestas a las preguntas sobre sensaciones corporales y pensamientos. Escrito de valoración personal de la experiencia vivida en la jornada.
-  Reflexiones personales o íntimas a partir de los ejercicios realizados en esta sesión.
-  Apuntes personales de las plenarias de debate.
-  Conclusiones escritas de los trabajos grupales y colectivos.
-  Resumen de las carteleras del ejercicio de visualización.
-  Resumen de las situaciones estresantes y su manejo presentadas por los grupos.
-  Mural con las ideas para el manejo y disminución de las situaciones estresantes en la escuela.
-  Fotografías de las carteleras y exposiciones finales grupales.

Duración de la actividad

120 minutos distribuidos de la siguiente manera:

-  10 minutos para reflexionar sobre el sentido de la guía.
-  60 minutos para el desarrollo del ejercicio.
-  25 minutos en plenaria general para discutir sobre los temas propuestos.
-  10 minutos para realizar los respectivos registros individuales en el cuaderno.
-  15 minutos para reflexionar sobre nuestro aprendizaje.

Recursos didácticos necesarios

-  Hojas blancas tamaño carta.
-  Lápiz, bolígrafo y lápices de colores (o marcadores de punta fina).
-  Marcadores permanentes de distintos colores (al menos uno por estudiante).

49. BRAVO, A., MARTÍNEZ, V., OSORIO, M. Op. Cit. Página 93.

Dominio personal

-  Hojas de pliegos grandes de papel periódico (50 hojas).
-  Un trozo de lana de más o menos 50 cm de largo para cada dos estudiantes.
-  Opcional: música tranquila, de preferencia instrumental.
-  Reproductor de música
-  Cámara fotográfica (mejor si es digital).

Instrucciones de la actividad

-  Iniciamos con un intercambio general acerca de lo realizado en la sesión anterior, nuestras capacidades personales y la posibilidad de lograr nuestras metas a pesar de las situaciones adversas, construyendo un puente entre nuestros sueños y nuestros logros a partir de los elementos: “Yo tengo, yo quiero, yo puedo... dar lo mejor de mí”.
-  A continuación revisamos lo que será nuestro trabajo de hoy. Para ello, reflexionamos brevemente sobre lo que nos sugiere el título de esta sesión: “El estrés nos asalta en cualquier momento” contando con la moderación de nuestro mediador y leemos en voz alta los objetivos trazados para la sesión.
-  Mediante una actividad lúdica nos organizamos por parejas y tomamos por los extremos un trozo de lana o una cabuya⁵⁰. Nos colocamos uno al lado del otro y anudamos cada extremo de lana a la muñeca de la mano exterior de cada persona y realizamos acciones diversas, según lo vaya indicando la persona mediadora —como por ejemplo, caminar en direcciones opuestas, levantar las manos rápidamente, entre otras posibles— tratando de concentrarnos en ser conscientes sobre qué sentíamos —y dónde— en nuestro cuerpo, qué pensábamos, y cómo reaccionábamos al darnos cuenta de ello.
-  Terminada esta parte del ejercicio, hacemos un intercambio general sobre lo que hicimos, sentimos y aprendimos, conversando luego sobre: ¿Qué habría pasado si en lugar de un trozo de lana nos hubieran puesto una banda de caucho?
-  Con el apoyo de la persona mediadora, realizamos el ejercicio de visualización “El paseo submarino”⁵¹ que se explica a continuación:

Desde nuestros asientos—o si hay la disposición y el espacio es adecuado, nos acostamos en el piso—y seguimos la historia de la lectura. Si por algún motivo alguien no quiere participar de este tipo de ejercicio, le solicitamos permanecer en silencio para que las demás personas podamos realizarlo sin interrupciones.

Dominio personal

Lectura para la conducción del “paseo submarino” imaginario. Los tres puntos (...) significan una pausa; cuando hay más puntos (... ...), una pausa más larga.

Con los ojos cerrados, dejamos las preocupaciones a un lado y nos concentramos en nuestra respiración... respiramos profundamente, inhalando y exhalando cada vez con más tranquilidad... Iniciamos nuestro paseo en una isla bella, en medio del mar azul, adonde hemos llegado para explorar el fondo del mar... hace mucho calor... dejamos nuestro equipaje y abordamos la embarcación, que nos llevará al lugar en que bajaremos al fondo del mar... ...el aire fresco nos roza la piel y lo disfrutamos... hemos llegado... ... nos colocamos el traje de buceo... el tanque de oxígeno... tomamos una cámara filmadora y nos zambullimos en el agua... vamos bajando y disfrutando del paisaje marino... ... los corales de tantos colores y formas que se ven por los rayos de Sol que penetran el agua nos impactan... los filmamos... Seguimos más abajo, hay menos luz y nos damos cuenta del silencio... Disfrutamos la calma y la armonía, viendo y filmando los numerosos y hermosos peces de colores, las plantas marinas... ... vamos tras un cardumen de peces extraordinarios que nos pasaron por el lado y no alcanzamos a filmar... ... súbitamente aparece... UN TIBURÓN... ... y vienen más... ... sentimos que nuestro cuerpo cambia... nos esforzamos para respirar... llegan pensamientos a nuestra mente... ... ¿Qué podemos hacer? ... se acercan más... ah, no eran tiburones, sólo unos peces grandes... pero mejor vemos cómo regresar rápidamente al barco, no sea que sí vengan tiburones de verdad... ... respiramos cada vez más tranquilamente... ... varias veces... ... hasta estar en calma... y nos preparamos para abrir los ojos y volver al salón de clase.

-  Terminada la visualización, tomamos una hoja de papel y respondemos las siguientes preguntas:

50. Este ejercicio se retoma modificado de BRAVO, A., MARTÍNEZ, V., OSORIO, M. Op. Cit. Páginas 93-94.

51. Este ejercicio se retoma modificado de BRAVO, A., MARTÍNEZ, V., OSORIO, M. Ibid. Página 94.

Formato de entrevista

Nombre: _____ Curso: _____

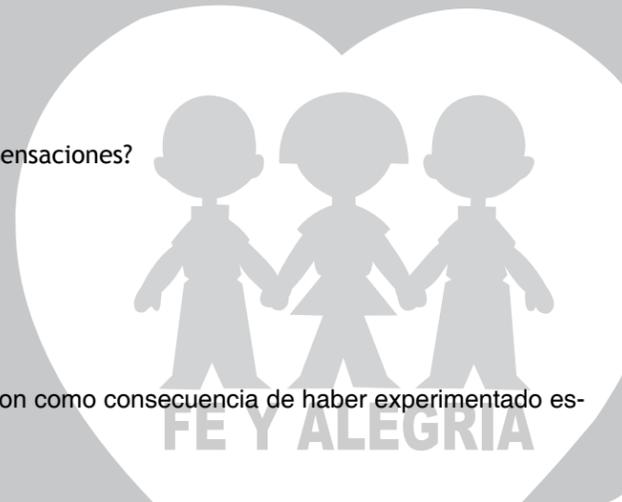
1. ¿Qué sensaciones corporales vivimos durante este ejercicio?

- A. En la llegada a la isla
- B. Al entrar al mar
- C. Al mirar el paisaje marino
- D. Cuando apareció el tiburón
- E. Cuando ya no había tiburón

2. ¿Qué pensamientos acompañaron estas sensaciones?

- A. En la llegada a la isla
- B. Al entrar al mar
- C. Al mirar el paisaje marino
- D. Cuando apareció el tiburón
- E. Cuando ya no había tiburón

3. ¿Qué otras acciones imaginarias resultaron como consecuencia de haber experimentado estrés?



☞ Conformamos pequeños grupos y compartimos nuestras respuestas. Encontramos coincidencias y diferencias y organizamos toda la información en un cuadro que elaboramos en los pliegos grandes de papel periódico y los colocamos en un lugar visible para compartir con el resto del curso.

☞ Luego conversamos en plenaria con base en las siguientes preguntas:

- ¿En qué momento(s) de la visualización experimentamos estrés?
- ¿Qué sensaciones corporales caracterizaban el estrés que experimentábamos?
- ¿Qué pasaba con nuestros pensamientos cuando estábamos viviendo el estrés?
- ¿Qué otras características físicas y mentales conocemos como manifestación del estrés?
- ¿Cuándo el vivir estrés se convierte en dañino para la salud?

☞ Revisamos el siguiente texto:⁵²

52. S/A. "Hábitos saludables". CIGNA. 2008. Disponible en Internet en: http://apps.cignabehavioral.com/web/basic/site/professional/LMP_Tools/myCIGNA/newsletters/spanish/stressSignalsSpanish.pdf

Conocer las señales de estrés:

El estrés es la respuesta de su cuerpo –física y emocionalmente– a todas las demandas que se le exigen. Comprender estas demandas y sus efectos, pueden ayudarle a aprender a reconocer sus propios “señales de estrés” así como también las formas para contrarrestar el estrés a fin de llevar una vida más saludable.

¿Qué debo buscar?

Físicamente puede descubrir que tiene:

- falta de energía
- dificultad para dormir
- tensión muscular y/o dolores de cabeza
- enfermedades frecuentes, incluidos resfríos y/o problemas intestinales
- aumento o pérdida de peso

Y emocionalmente puede sentir:

- depresión
- irritación y/o frustración fácil
- falta de aprecio, como si no estuviera logrando lo suficiente
- desesperanza o impotencia
- aislamiento o soledad

☞ Volvemos a los pequeños grupos e identificamos alguna situación escolar en la que recordamos haber experimentado estrés. Posteriormente, respondemos las siguientes preguntas y discutimos las respuestas:

- ¿Qué era lo que nos producía el estrés?
- ¿Qué sensaciones corporales nos desencadenaba?
- ¿Qué pensamientos recordamos que nos surgieron?
- ¿De qué manera manejamos nuestro estrés?
- ¿Cuál fue el resultado de la manera como manejamos nuestro estrés?

☞ Culminada la discusión organizamos una forma lúdica de presentar nuestras conclusiones al resto del colectivo.

- ☞ Al terminar las presentaciones realizamos en plenaria un intercambio con base en las siguientes preguntas:
 - ¿Con cuánta frecuencia experimentamos estrés en la vida escolar?
 - ¿Qué utilidad puede tener el estrés en nuestra vida escolar?
 - ¿Qué consecuencias conocemos que tiene la vivencia de estrés permanente en la vida personal y escolar?
 - ¿Qué sugerencias tenemos para hacer frente a las situaciones estresantes en la vida escolar? (individuales y colectivas)

- ☞ Retomamos las sugerencias aportadas por la plenaria en la última pregunta y nuestras experiencias exitosas de manejo del estrés presentadas por cada grupo; con la ayuda de la persona mediadora organizamos dicha información en un mural que construimos creativamente entre todo el curso.

- ☞ Para finalizar compartimos en plenaria nuestras opiniones acerca de toda la jornada: ¿Qué hicimos? ¿Qué sentimos? ¿Qué aprendimos?

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

Hacemos primero una valoración personal de la experiencia vivida en la jornada, la cual consignamos en nuestro portafolio: ¿cómo nos sentimos? ¿qué aprendimos? ¿qué aspectos no nos han quedado claros? ¿qué temas nos parecen interesantes para seguir indagando?

A continuación, en pequeños grupos, realizamos una valoración de la jornada en términos de la participación de cada integrante, de cuánto apoyo y colaboración percibimos de nuestras compañeras y compañeros de curso, qué fue lo que más nos agradó y qué sugerencias de mejora tendríamos para la siguiente sesión. Plasmamos nuestras conclusiones en carteleras y al terminar las colocamos en un lugar visible del salón de clase.

Nos reunimos con nuestro grupo de acompañamiento y hacemos la apreciación y la retroalimentación fraterna de los aspectos que consideramos que se pueden mejorar en nuestro manejo de emociones y sentimientos. Discutimos la manera como podemos colaborarnos para mejorar nuestros desempeños y consideramos un nuevo compromiso con este esfuerzo.

Para finalizar este momento, realizamos un ejercicio colectivo de pedir perdón por nuestras palabras o acciones que pudieran haber afectado involuntariamente a nuestras compañeras y compañeros al hacerles nuestras observaciones. Nos agradecemos mutuamente por este perdón y nos damos la mano o un abrazo como símbolo de que no quedaron resentimientos pendientes.

Unidad tres

Capacidades y Competencias para la Vida

Actividad 1/ Pág.117



Actividad 2/ Pág.127



Actividad 3/ Pág.135



PÁSALA SUAVE CON RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

Pásala suave con respiración y relajación



Concepto relacionado

“Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como ‘aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo’. Es decir, son aquellas estrategias adaptativas que permiten al individuo ajustarse a los requerimientos de las situaciones desafiantes de su entorno. Se plantea que la capacidad de defensa del individuo ante el estrés depende de factores tales como: edad (a mayor edad, mayor seguridad), sexo (las mujeres se enfrentan mejor a los conflictos y al cambio) y el apoyo social como amortiguador del estrés.”⁵³

En esta actividad vamos a proponer dos maneras sencillas de hacer frente al estrés que experimentemos en un momento específico: la respiración correcta y la relajación⁵⁴, las cuales se constituyen en herramientas individuales muy prácticas.

Objetivo de la actividad

-  Practicar formas correctas de respiración para aplicar permanentemente en situaciones de estrés.
-  Aprender los elementos básicos de la técnica de relajación para disminuir la tensión y el estrés.

Evidencia de aprendizaje

-  Reflexiones individuales escritas como producto de las actividades propuestas en esta guía.
-  Notas sobre el ejercicio de las estatuas humanas.
-  Escrito de valoración personal de la experiencia vivida en la jornada.

-  Reflexiones personales o íntimas a partir de los ejercicios realizados en esta sesión.
-  Apuntes personales de las plenarios.
-  Conclusiones escritas de los trabajos grupales y colectivos.
-  Fotografías o transcripciones de las carteleras y exposiciones finales.

Duración de la actividad

120 minutos distribuidos de la siguiente manera:

-  10 minutos para reflexionar sobre el sentido de la guía.
-  60 minutos para el desarrollo del ejercicio.
-  25 minutos en plenaria general para discutir sobre los temas propuestos.
-  10 minutos para realizar los respectivos registros individuales en el cuaderno.
-  15 minutos para reflexionar sobre nuestro aprendizaje.

Recursos didácticos necesarios

-  Hojas de papel blanco tamaño carta.
-  Lápiz, bolígrafo y lápices de colores (o marcadores de punta fina).
-  Marcadores permanentes de distintos colores (al menos uno por estudiante).
-  Hojas adicionales de pliegos grandes de papel periódico (10 hojas).
-  Cinta de enmascarar (5 o una por cada grupo de trabajo).
-  Opcional: música tranquila, de preferencia instrumental, que favorezca la concentración en las actividades propuestas.
-  Reproductor de música.
-  Cámara fotográfica (mejor si es digital).

Instrucciones de la actividad

-  Iniciamos con un intercambio general acerca de lo realizado en la sesión anterior, sobre el reconocimiento de los síntomas que nos produce el estrés en el cuerpo y cómo reconocerlo para actuar sobre él.
-  A continuación revisamos lo que será nuestro trabajo de hoy. Para ello reflexionamos brevemente sobre lo que nos sugiere el título de esta sesión: “Pásala suave con respiración y relajación” contando con la moderación de la persona mediadora. Seguidamente, leemos en voz alta los objetivos trazados para la sesión y nos disponemos para entrar en materia.

53. ARMAS C., Julio, Dr. Enfoque integral de estrés y su repercusión en la enfermedad de Alzheimer. Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana FCM “Dr. Salvador Allende” Policlínico Universitario Héroes de Girón. 2003. Página 14. Disponible en Internet en: www.ilustrados.com

54. Cfr. BRAVO, A., MARTÍNEZ, V., OSORIO, M. Op. Cit. Páginas 99 a 102.

🕒 Nos organizamos en grupos de tres personas para realizar “esculturas o estatuas humanas” que reflejen situaciones que producen estrés. Cada estudiante piensa una situación en donde se sintió estresada(o) por algo que percibió como amenazante o peligroso a partir de lo que otra persona hizo. Por ejemplo: “había visto cómo un estudiante mayor le arrebató un objeto a otro menor, y entonces volteó y me encontró a mí”. Cada estudiante tiene la posibilidad de recomponer la escena, colocando a las otras dos personas de su grupo en la situación. Les ponemos los gestos faciales y las posturas corporales que recordamos, tanto al agente estresor como a la persona estresada (que éramos nosotros), de manera que pueda ser claramente comprendido lo que sucedió.

🕒 Terminada la ronda, volvemos a armar las esculturas, pero cuando ya se ha disipado el estrés. Siguiendo el ejemplo anterior: “me di cuenta de que yo podría enfrentarlo si fuera necesario, así que me relajé”. Colocamos nuevamente gestos faciales y posturas corporales tanto al agente estresor como a la persona que se desestresó en esta nueva situación.

🕒 Cuando las tres personas han terminado de realizar sus segundas esculturas, en el colectivo amplio compartimos:

- Cuando éramos el/la escultor/a, ¿Qué se nos facilitó o dificultó al momento de componer las estatuas?
- Cuando éramos agente estresor, ¿Qué sentíamos en el cuerpo? ¿Qué pensábamos?
- Cuando éramos la persona estresada, igualmente, ¿Qué sentíamos en el cuerpo?, ¿Qué pensábamos? ¿Qué características tenían esos pensamientos?
- ¿Qué sensaciones y qué pensamientos teníamos cuando representábamos al personaje desestresado? ¿Qué diferencias podemos establecer con la situación anterior?
- ¿Qué podemos aprender de este ejercicio?

Tomamos notas personales sobre el trabajo realizado y guardamos la hoja en nuestro portafolio.

🕒 Realizamos un intercambio general en el grupo amplio con base en las siguientes preguntas:

- ¿Qué secuencia de vivencias podemos identificar en un momento estresante?
- ¿Qué papel juega nuestra percepción o forma de valoración de la situación estresante para que la respuesta que le demos sea la más adecuada?

🕒 A continuación practicamos dos herramientas útiles en el manejo del estrés.

La respiración:

Una herramienta probada para estas situaciones es la respiración correcta.⁵⁵ Para ejercitar esta respiración, nos ponemos en parejas y llevamos dos cuadernos con nosotros. Una de las personas se tiende en el piso y la otra permanece sentada a su lado para observar y apoyar la realización de la respiración. Los cuadernos se colocan sobre el vientre de la persona tendida en el piso y al realizar la respiración, deben elevarse los cuadernos. Cuando se han realizado varias de estas respiraciones, se cambian los puestos para que la otra persona haga el ejercicio.

En el colectivo amplio compartimos:

- ¿Cómo describimos la respiración correcta?
- ¿Qué dificultades percibimos en la persona que observamos respirar y en nuestra propia experiencia respirando?
- ¿Cómo están relacionadas la respiración correcta y el manejo adecuado de una situación estresante?
- ¿En qué situaciones estresantes es aplicable la técnica de respiración correcta?
- ¿Qué beneficios adicionales podemos encontrar al aprendizaje de una respiración correcta?

La relajación:

Si nos tendemos en el piso o en una cama y soltamos los músculos podemos tener una experiencia de relajación espontánea. A continuación, con el apoyo de la persona mediadora de nuestro aprendizaje, aprenderemos a dirigir nuestra relajación. Este ejercicio requiere hacerse completo, sin interrupciones, de manera que solicitamos a quienes no quieran hacerlo por algún motivo, guardar silencio hasta su finalización.

Desde nuestros asientos, en una posición erguida, con los pies descansando en el piso y nuestras manos apoyadas suavemente en nuestros muslos, seguimos las instrucciones de la lectura que sigue. En la lectura, tres puntos (...) indican una pausa, y seis o más puntos (... ..) una pausa más larga.



55. Tomado con modificaciones de BRAVO, A., MARTÍNEZ, V., OSORIO, M. Op. Cit. Páginas 99-100.

Vamos a realizar un ejercicio de relajación corporal. Nos disponemos a viajar a nuestro interior y para ello dejamos a un lado nuestros pensamientos... si aparecen nuevamente, los dejamos pasar... Respiramos hondo, ponemos en práctica nuestra respiración abdominal... cerramos los ojos... nos concentramos en esta respiración. Tomamos aire... lo expulsamos... (varias veces). Vamos ahora a nuestro cuero cabelludo y nos centramos en él... sentimos cómo lo vamos soltando, y al soltarlo también se suelta nuestra frente... nuestros ojos... nuestra boca... nuestra mandíbula... toda nuestra cara... sigue el cuello... y sentimos que se suelta... avanzamos por los hombros... nuestros brazos... nuestras manos... somos conscientes de nuestra cintura... nuestras caderas... nuestras nalgas... nuestros muslos... vamos bajando por nuestras piernas... los tobillos... las plantas de nuestros pies... nuestro cuerpo está completamente relajado... nos quedamos unos minutos ahí... disfrutamos de la calma... .. nuestros dedos de los pies empiezan a moverse... la energía nos sube por los pies... hacia las piernas... hacia los muslos... las caderas... la cintura... nuestro pecho... los dedos de las manos se mueven... se energizan nuestros brazos... nuestro cuello... nuestra cara... nuestro cuero cabelludo... y sentimos que nuestra circulación se activa... lentamente... abrimos nuestros ojos... y volvemos energizados al salón de clase...

Terminado el ejercicio, hacemos un intercambio general a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué dificultades encontramos para el ejercicio de relajación?
- ¿Qué circunstancias hacen que las personas nos sintamos confiadas y por ende relajadas para afrontar una situación?
- ¿En qué situaciones estresantes es aplicable la técnica de la relajación?

Tomamos notas personales sobre los ejercicios realizados, de los intercambios de la plenaria y archivamos la hoja en nuestro portafolio.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

En este momento de la actividad, hacemos primero una valoración personal de la experiencia vivida en la jornada, que agregamos a nuestro portafolio: ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué aprendimos? ¿Qué aspectos no nos han quedado claros? ¿Qué temas nos parecen interesantes para seguir indagando?

A continuación, en pequeños grupos, realizamos una valoración de la jornada en términos de la participación de cada integrante, de cuánto apoyo y colaboración percibimos de nuestras compañeras y compañeros de curso, qué fue lo que más nos agradó y qué sugerencias de mejora tendríamos para la siguiente sesión. Plasmamos nuestras conclusiones en carteleras y al terminar las colocamos en un lugar visible del salón de clase.

Nos reunimos con nuestro equipo de acompañamiento y hacemos la apreciación y la retroalimentación fraterna de los aspectos que consideremos que se pueden mejorar en nuestro manejo de emociones y sentimientos, autoconocimiento y manejo de estrés. Discutimos la manera como podemos colaborar para mejorar nuestros desempeños y consideramos un nuevo compromiso con este esfuerzo.

Para finalizar este momento, realizamos un ejercicio colectivo de pedir perdón por nuestras palabras o acciones que pudieran haber herido o afectado involuntariamente a nuestras compañeras y compañeros al hacerles nuestras observaciones. Nos agradecemos mutuamente por este perdón y nos damos la mano o un abrazo como símbolo de que no quedaron resentimientos pendientes.



**LOS HÁBITOS SALUDABLES
DISMINUYEN EL ESTRÉS**

Los hábitos saludables disminuyen el estrés

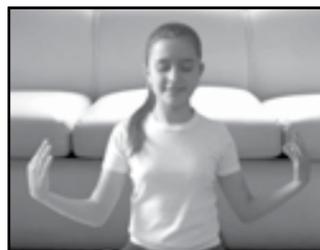
Unidad tres

**Capacidades y
Competencias
para la Vida**

Actividad 1/ Pág.117



Actividad 2/ Pág.127



Actividad 3/ Pág.135



Concepto relacionado

La complejidad del mundo actual, sus presiones, desafíos, conflictos, dificultades y exigencias son inevitables y son y serán parte de nuestra vida diaria. En múltiples circunstancias sentiremos que ellos nos abruman y sobrepasan nuestras capacidades para sortearlos, produciendo una sobrecarga de estrés que finalmente puede poner en riesgo nuestra salud y bienestar. Pero no a todas las personas les afecta de igual manera el estrés, unas son más vulnerables que otras, lo cual tiene que ver en gran medida con condiciones personales relacionadas con nuestros estilos de vida particulares.

“Al hablar sobre la vulnerabilidad ante el estrés, nos referimos al grado de susceptibilidad de los sujetos a sufrir las consecuencias negativas de este. Preferimos enfocar esta susceptibilidad en términos de perfiles de riesgo y de seguridad. Al predominar los factores vinculados con el perfil de riesgo, aumenta la susceptibilidad y por ello se es más vulnerable a los efectos dañinos del estrés. (...)”

Factores de riesgo: Incluyen aquellos aspectos personales o situaciones en la vida de los individuos que están asociadas con un aumento en la probabilidad de sufrir los efectos del estrés y enfermar.

Factores protectores: Se definen como aquellas características personales o elementos del ambiente, o la percepción que se tiene sobre ellos, capaces de disminuir los efectos negativos que el proceso de estrés puede tener sobre la salud y el bienestar.

Desde esta perspectiva, los factores protectores al aumentar la tolerancia ante los efectos negativos del estrés, disminuirían la vulnerabilidad y la probabilidad de enfermar.

(...) Al hablar de estilo de vida saludable, nos referimos a comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar, tales como: un adecuado control y tratamiento de las tensiones y emociones negativas, un buen régimen de ejercicios, sueño y distracción; el control y la evitación del abuso de sustancias como la cafeína, nicotina y alcohol; una correcta distribución y aprovechamiento del tiempo, etc.”⁵⁶

De otro lado debemos también tener en cuenta que el manejo del estrés incluye un componente social. Esto lo planteamos en la medida en que, “En las investigaciones realizadas acerca de los patrones de afrontamiento del [estrés] (...) a mayor edad y más apoyo social en el contexto en que el sujeto se desenvolvía, entonces se volvían menos vulnerables al síndrome, o no lo padecían o se mostraba en niveles moderados. Además, el afrontamiento al estrés resultaba más exitoso, sobre todo en la variable apoyo social.”⁵⁷

Objetivo de la actividad

-  Tener elementos que nos permitan anticipar situaciones y prever estrategias integrales para afrontar saludablemente el estrés.
-  Promover la generación de un grupo social de apoyo desde el conjunto de la clase como factor protector ante el estrés individual.

Evidencia de aprendizaje

-  Reflexiones individuales escritas como producto de las actividades propuestas en esta guía.
-  Apuntes personales de las plenarias de debate llevadas a cabo durante la sesión.
-  Conclusiones escritas de los trabajos grupales y colectivos propuestos en esta guía.
-  Fotografías o transcripciones de las carteleras y exposiciones finales.

Duración de la actividad

120 minutos distribuidos de la siguiente manera:

-  10 minutos para reflexionar sobre el sentido de la guía.
-  60 minutos para el desarrollo del ejercicio.
-  25 minutos en plenaria general para discutir sobre los temas propuestos.
-  10 minutos para realizar los respectivos registros individuales en el cuaderno.
-  15 minutos para reflexionar sobre nuestro aprendizaje.

Recursos didácticos necesarios

-  Hojas de papel blanco tamaño carta para archivar en la carpeta o portafolio de evidencias, y lápiz/bolígrafo. Si es posible, lápices (o marcadores de punta fina) de colores.

56. Tomado de ZALDÍVAR P., Dionisio F. Estrés: factores protectores. Infomed – Salud Vida – Psicología. 2002. Disponible en Internet en: <http://www.sld.cu/saludvida/psicologia/temas.php?idv=6091>

57. ARMAS C., Julio, Dr. Op. Cit. Página 14. Disponible en Internet en: www.ilustrados.com

-  Dieciseisavos de cartulina de diferentes colores (5 por estudiante).
-  Marcadores permanentes de distintos colores (al menos uno por estudiante).
-  Hojas adicionales de pliegos grandes de papel periódico (10 hojas).
-  Cinta de enmascarar (5 o una por cada grupo de trabajo).
-  Opcional: música tranquila, de preferencia instrumental.
-  Reproductor de música.
-  Cámara fotográfica (mejor si es digital).

Instrucciones de la actividad

-  Iniciamos con un intercambio general acerca de lo realizado en la sesión anterior, sobre la respiración correcta y la relajación como formas prácticas de manejar el estrés inmediato.
-  Leemos en voz alta los objetivos trazados para la sesión.
-  Realizamos el ejercicio “Paquete saludable” que describimos a continuación: Nos organizamos en grupos de trabajo de 5 a 7 personas mediante una actividad lúdica que implique ejercicio físico. A continuación, hacemos una lluvia de ideas sobre cuáles serían los elementos necesarios para que las personas de nuestra edad nos mantuviéramos saludables (corporal, mental, social, cultural, espiritualmente) y los escribimos en tarjetas de distintos colores. Agrupamos los elementos afines y organizamos un “paquete saludable” a la manera de los llamados paquetes turísticos, que ofrecen todo lo necesario para que las personas podamos tener todo lo que necesitamos para realizar un paseo o una visita. Preparamos una presentación lúdica para mostrar las bondades y ventajas del paquete saludable que ofrecemos y dejamos plasmados los elementos en un afiche que se coloca en algún lugar visible del salón donde estamos trabajando.
-  Terminadas las presentaciones llenamos individualmente el siguiente “Test”⁵⁸:



58. Tomado de: Municipalidad de Puerto Montt. Test de Vida Saludable. 2006. Disponible en Internet en: http://www.puertomonttchile.cl/index.php?option=com_content&task=view&id=135&Itemid=164

Test “¿Tienes un estilo de vida fantástico?”

Nombre: _____ Curso: _____

Te invitamos a contestar el siguiente cuestionario para que lo averigues. Contesta las siguientes preguntas recordando tu vida **en el último mes**.

1. Familia y Amigos

¿Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí?

Casi Siempre (2) A veces (1) Casi nunca (0)

¿Yo doy y recibo cariño?

Casi siempre (2) A veces (1) Casi nunca (0)

2. Actividad Física

Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín):

Casi siempre (2) A veces (1) Casi nunca (0)

Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar)

4 o más veces por semana (2) 1 ó 3 veces por semana (1) Menos de 1 vez por semana (0)

3. Nutrición

Mi alimentación en balanceada:

Casi siempre (2) A veces (1) Casi nunca (0)

A menudo consumo mucho azúcar o sal o comida chatarra con mucha grasa

Ninguna de éstas (2) alguna de éstas (1) Todas éstas (0)

¿Estoy pasado/a de mi peso ideal?

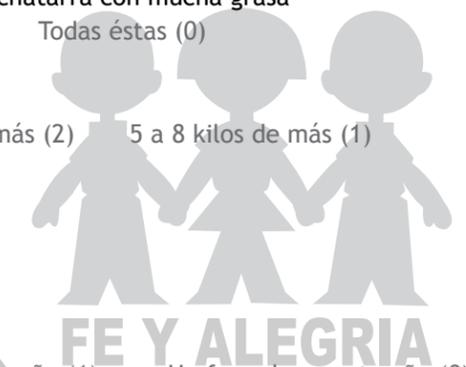
No estoy pasado/a o lo estoy en hasta 4 kilos de más (2) 5 a 8 kilos de más (1)

Más de 8 kilos de más (0)

4. Tabaco

Yo fumo cigarrillos:

No en los últimos cinco años (2) No en el último año (1) He fumado en este año (0)



Generalmente fumo por día:

Ninguno (2) 0 a 10 (1) Más de 10 (0)

5. Alcohol

Mi número promedio de tragos por semana es:

0 a 7 tragos (2) 8 a 12 tragos (1) Más de 12 tragos (0)

Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:

Nunca (2) Ocasionalmente (1) A menudo (0)

Manejo el auto después de beber alcohol:

Nunca (2) Sólo rara vez (1) A menudo (0)

6. Sueño y estrés

Duermo bien y me siento descansado/a:

Casi siempre (2) A veces (1) Casi nunca (0)

Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida:

Casi siempre (2) A veces (1) Casi nunca (0)

Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:

Casi siempre (2) A veces (1) Casi nunca (0)

7. Tipo de Personalidad

Parece que ando acelerado/a:

Casi nunca (2) Algunas veces (1) A menudo (0)

Me siento enojado/a o agresivo/a

Casi nunca (2) Algunas veces (1) A menudo (0)

8. Introspección

Yo soy un/a pensador/a positivo u optimista

Casi siempre (2) A veces (1) Casi nunca (0)



Yo me siento tenso/a o apretado/a

Casi nunca (2) Algunas veces (1) A menudo (0)

Yo me siento deprimido/a o triste:

Casi nunca (2) Algunas veces (1) A menudo (0)

9. Conducción, Trabajo

Uso el cinturón de seguridad:

Siempre (2) A veces (1) Casi nunca (0)

Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades:

Casi siempre (2) A veces (1) Casi nunca (0)

10. Otras Drogas

Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:

Nunca (2) Ocasionalmente (1) A menudo (0)

Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:

Nunca (2) Ocasionalmente (1) A menudo (0)

Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína:

Menos de 3 por día (2) 3 a 6 por día (1) Más de 6 por día (0)

Cálculo Resultados

Suma tu puntaje, multiplica el resultado final por dos: ¿Qué significa tu puntaje?

85 a 100: Felicidades, tienes un estilo de vida Fantástico

70 a 84: Buen trabajo, estás en el camino correcto.

60 a 69: Adecuado, estás bien.

40 a 59: Algo bajo, podrías mejorar.

0 a 39: Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor

FE Y ALEGRÍA

Dominio personal

- ☞ Nuevamente en grupo, discutimos nuestros resultados del test y sacamos conclusiones acerca de aquellos aspectos a los que tenemos que prestar atención en relación con nuestro estilo de vida para que pueda ser saludable en una calificación óptima.
- ☞ A continuación, reflexionamos acerca de ¿Qué aspectos de los que se aborda en el test se nos quedaron por fuera de nuestro “paquete saludable”? Llenamos las tarjetas con los elementos que faltan y completamos nuestro afiche.
- ☞ Luego en plenaria discutimos con base en la pregunta ¿Cómo contribuyen a nuestro estrés los siguientes elementos?

- La nutrición inadecuada
- La falta de actividad física o sedentarismo
- El descanso insuficiente
- El consumo de sustancias psicoactivas como el alcohol, fármacos, nicotina.
- El aislamiento social, falta de amistades o grupo de apoyo
- Nuestras propias percepciones, ideas o satisfacción sobre las situaciones que vivimos
- El involucramiento en acciones o actividades ilegales o que faltan a las normas establecidas
- La falta de habilidades psicosociales⁵⁹

- ☞ Individualmente, reflexionamos sobre uno de los aspectos de nuestro estilo de vida que consideremos contribuye en gran porcentaje a cargarnos de estrés e imaginamos una manera realista de afrontarlo. Escribimos esta solución en una tarjeta y la colocamos en un lugar visible que haya sido designado para ello.
- ☞ Con la ayuda de la persona mediadora, organizamos los aportes de todo el grupo participante según áreas de atención (nutrición, actividad física, etc.) y sacamos conclusiones a partir de las ideas aportadas.
- ☞ Tomamos nota del conjunto de ideas y de las conclusiones a las que llegamos como clase. Adicionalmente nos respondemos:
 - ¿Qué compromisos podemos asumir para contribuir a que nuestra clase pueda ser un factor de protección frente a la vivencia del estrés, al menos en la vida escolar?
- ☞ Luego de un intercambio, escribimos en una cartelera nuestros compromisos individuales y colectivos y los firmamos para simbolizar la seriedad con que los asumimos.

A manera de ilustración leamos a continuación algunas propuestas de personas expertas en el tema de afrontar el estrés:

59. En su iniciativa internacional de “Habilidades para la Vida”, la Organización Mundial de la Salud definió las siguientes habilidades psicosociales como necesarias para todas las personas de todas las edades para desarrollar estilos de vida saludables: Manejo de emociones y sentimientos, empatía, manejo de estrés, solución de problemas y conflictos, toma de decisiones, pensamiento creativo, pensamiento crítico, comunicación efectiva, manejo de relaciones interpersonales, conocimiento de sí mismo. Cfr. MANTILLA C., Leonardo. Marco referencial. En: Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para convivir mejor. Bogotá. Fe y Alegría Colombia – GTZ. 2003. Páginas 18 a 20.

Dominio personal

¿Qué debo hacer?⁶⁰

Existen muchas formas de mantener todos los efectos negativos de los distintos factores de estrés al mínimo, entre otros:

- Busque algo de apoyo. Hable con un amigo o con un miembro de su familia.
- Tómese un descanso. Relájese. Escápese. Tome vacaciones.
- Tenga metas y expectativas realistas. No tiene que hacer todo.
- Reformule sus pensamientos. ¿Qué es realmente importante?
- Cuídese. Coma bien. Mantenga un buen estado físico. Descanse lo suficiente.
- No tenga demasiadas cosas entre manos. Al intentar hacer demasiado, puede experimentar estrés.
- Aprenda a manejar y a enfrentar a su estrés de manera efectiva.
- Practique las técnicas para manejar el tiempo.
- Utilice buenas habilidades de comunicación, dígale a las personas cuando tiene demasiadas cosas para hacer.
- Sea firme, no tenga miedo de decir que no. Debe ayudarse usted mismo antes de poder ayudar verdaderamente a otros.

Algunas sugerencias adicionales para manejar el estrés antes de que éste se presente:⁶¹

- Aprender a medir las fuerzas y no violentándose uno mismo intentando hacer algo más allá de sus posibilidades.
- Aprender a no exagerar nuestras apreciaciones sobre las cosas
- Aprender a generar pensamientos alternativos.⁶²
- Tomarse el tiempo necesario para todo es muy importante, cada persona debe tomarse su propio paso.
- Aprender a disfrutar de la vida y buscar la armonía interior.
- No existe una solución única y perfecta para cada problema, debemos aprender a enfrentar las situaciones con creatividad y con los recursos que tenemos a mano.
- Lo trágico no son las situaciones sino el modo de interpretarlas; cuando sea posible, es conveniente ver los conflictos y contra-tiempos como desafíos y no como situaciones amenazadoras.

60. Tomado de: S/A. “Hábitos saludables”. CIGNA. 2008. Disponible en Internet en: http://apps.cignabehavioral.com/web/basic/site/professional/LMP_Tools/myCIGNA/newsletters/spanish/stressSignalsSpanish.pdf

61. Tomado con modificaciones de ARMAS C., Julio, Dr. Op. Cit. Páginas 15-16.

62. Cfr. BRAVO, A., MARTÍNEZ, V. Aprendiendo a manejar el estrés. Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para convivir mejor. Bogotá. Fe y Alegría Colombia. 2007. Páginas 77 a 86 y 115-116.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

En este momento de la actividad, hacemos primero una valoración personal de la experiencia vivida en la jornada, que agregamos a nuestro portafolio: ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué aprendimos? ¿Qué aspectos no nos han quedado claros? ¿Qué temas nos parecen interesantes para seguir indagando?

A continuación, en pequeños grupos, realizamos una valoración de la jornada en términos de la participación de cada integrante, de cuánto apoyo y colaboración percibimos de nuestras compañeras y compañeros de curso, qué fue lo que más nos agradó y qué sugerencias de mejora tendríamos para la siguiente sesión. Plasmamos nuestras conclusiones en carteleras y al terminar las colocamos en un lugar visible del salón de clase.

Nos reunimos con nuestro equipo de acompañamiento y hacemos la apreciación y la retroalimentación fraterna de los aspectos que consideremos que se pueden mejorar en nuestro manejo de emociones y sentimientos, autoconocimiento y manejo de estrés observado en los espacios que compartimos diariamente. Discutimos la manera cómo podemos colaborar para mejorar nuestros desempeños y consideramos un nuevo compromiso con este esfuerzo.

Para finalizar este momento, realizamos un ejercicio colectivo de pedir perdón por nuestras palabras o acciones que pudieran haber herido o afectado involuntariamente a nuestras compañeras y compañeros al hacerles nuestras observaciones. Nos agradecemos mutuamente por este perdón y nos damos la mano o un abrazo como símbolo de que no quedaron resentimientos pendientes.



3. Glosario

ESTILO DE VIDA: “por estilo de vida queremos denominar de una manera genérica, aquellos patrones cognitivos, afectivos-emocionales y conductuales que muestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos consistentes y que pueden constituirse en factores de riesgo o seguridad, dependiendo de su naturaleza.”⁶³

RELAJACIÓN⁶⁴: “la relajación es la respuesta opuesta a la respuesta de amenaza. (...) La respuesta de relajación normaliza nuestros procesos físicos, mentales y emocionales.”

RESPIRACIÓN⁶⁵: “la respiración es esencial para la vida. Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés. Los hábitos respiratorios correctos contribuyen a un adecuado manejo del estrés. (...) Una respiración correcta alivia los síntomas del estrés. Si respiramos correctamente la tensión muscular disminuye.”

63. ZALDÍVAR P., Dionisio F. Estrés: factores protectores. Salud para la Vida – INFOMED, 2006. Disponible en Internet en: <http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file=print&sid=262>.

64. Tomado de BRAVO, A., MARTÍNEZ, V., OSORIO, M. Op. Cit. Página. 102.

65. Ibid. Páginas 101-102.



4. Aprendamos más

Algunos de los conceptos tratados en esta unidad fueron extraídos de los documentos del siguiente listado. En éste también encontraremos otros textos que nos permitirán profundizar diversos aspectos de los temas desarrollados en la unidad.

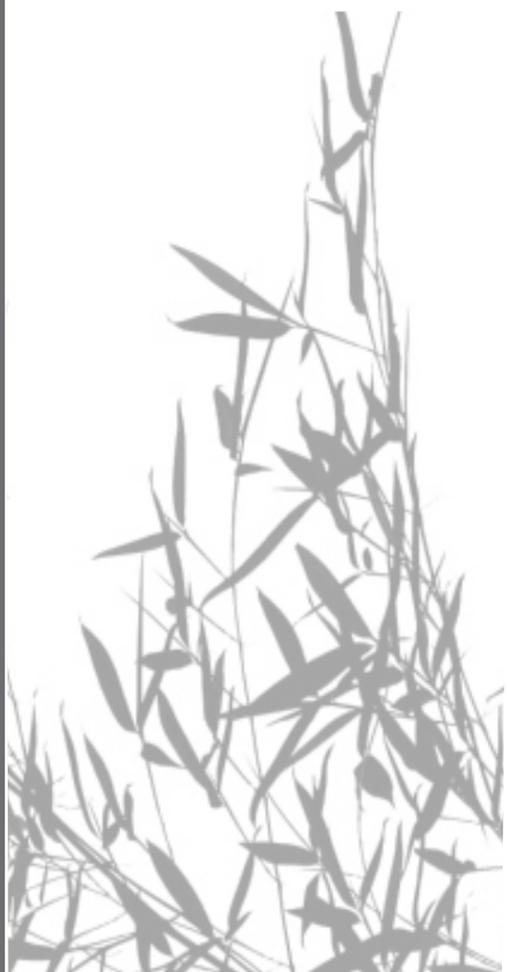
Libros de texto

-  BRAVO, Amanda, MARTÍNEZ, Víctor. *Aprendiendo a manejar el estrés. Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para convivir mejor*. Bogotá. Fe y Alegría Colombia. 2007.
-  BRAVO, Amanda, MARTÍNEZ, Víctor, OSORIO, Margarita M. *Estrategia instituciones educativas libres de humo. Aprendiendo a cuidar mi vida, la de las y los demás y la del entorno. Por un medio ambiente libre de humo*. Bogotá. Ministerio de la Protección Social. 2005.
-  MANTILLA C., Leonardo. *Marco Referencial. Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para convivir mejor*. Bogotá. Fe y Alegría Colombia-GTZ. 2003.
-  MANTILLA C., Leonardo, CHAHÍN, Iván Darío. *Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. Bilbao. EDEX. 2007.

Enlaces en Internet

-  ARMAS C., Julio, Dr. Enfoque integral de estrés y su repercusión en la enfermedad de Alzheimer. Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana FCM “Dr. Salvador Allende” Policlínico Universitario Héroes de Girón. 2003. Disponible en Internet en: www.ilustrados.com
-  COHEN, Raquel E., y AHEARN, Jr., Frederick L. Manual de la Atención de Salud Mental para Víctimas de Desastres. OPS. 1990. Versión en español: Lic. Jorge Blanco Correa y Magallanes, y Dr. Salvador De Lara Galindo. Documento disponible en Internet en: <http://www.helid.desastres.net/?e=d-010who--000--1-0--010---4-----0--0-10l--11en-5000---50-about-0---01131-001-110utfZz-8-0-0&a=d&c=who&cl=CL1.11&d=Jops28s.5.2> Consultado en julio de 2009.

-  S/A. “Hábitos saludables”. CIGNA. 2008. Disponible en Internet en: http://apps.cignabehavioral.com/web/basic/site/professional/LMP_Tools/myCIGNA/newsletters/spanish/stressSignalsSpanish.pdf
-  S/A. Estrés (tríptico). Granada. Gabinete Psicopedagógico Universidad de Granada. 2001. Disponible en Internet en: <http://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>
-  ZALDÍVAR P., Dionisio F. Estrés: factores protectores. Salud para la Vida - INFOMED. 2006. Disponible en Internet en: <http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file=print&sid=262>



Autodiagnóstico

de salida



Dominio personal



Ahora que hemos finalizado las unidades de aprendizaje para adquirir y desarrollar la competencia dominio personal, es necesario que autoevaluemos nuestros avances y resultados. Para ello debemos diligenciar el siguiente autodiagnóstico, teniendo en cuenta la escala valorativa que se presenta más adelante.

Culminamos nuestro trabajo con una exploración de nuestra información o conocimiento actual sobre algunos aspectos que se abordan en el módulo de dominio personal. Para ello, como al inicio del módulo, en una hoja en blanco ponemos nuestro nombre, la fecha en que estamos realizando esta actividad, y respondemos a las preguntas que se formulan en los párrafos siguientes. Este ejercicio no constituye un examen o prueba de conocimientos, sino otro componente referencial o de comparación sobre nuestro punto de llegada personal para el desarrollo de este módulo. Es una actividad enteramente individual, de manera que la elaboramos sin copiar o preguntar al resto de participantes cuál es la “respuesta correcta”, porque no la hay.

-  En primer término, pensamos unos minutos sobre nuestra experiencia en el desarrollo de las distintas sesiones correspondientes al módulo y sobre nuestras vivencias emocionales y las observaciones que hayamos hecho de las manifestaciones emocionales/sentimentales de otras personas.
-  Detallamos en este recuerdo la manifestación corporal, los gestos, las palabras, la tonalidad y la intensidad de la voz al hablar, así como las expresiones faciales particulares.
-  Luego, dibujamos una serie de “caritas” (dos caras pequeñas en la parte superior por página) con expresiones características que nos indican que alguien está experimentando las siguientes emociones/sentimientos: miedo (temor), tristeza, alegría (felicidad), rabia (ira, enfado), aceptación (cariño, amor), rechazo (desagrado, asco), angustia (desespero, expectativa), y sorpresa; escribo el nombre correspondiente a cada dibujo. Podemos agregar a estas caritas un símbolo o un dibujo que complete otras manifestaciones corporales características que conocemos de la vivencia de las emociones y sentimientos mencionados.

Dominio personal

-  Seguidamente nos detenemos en cada cara y recordamos una situación personal reciente en la que hayamos vivido esa emoción o sentimiento. Contamos la circunstancia en que la vivimos, qué manifestaciones corporales la acompañaron –qué reacciones corporales percibimos, cómo la expresamos (corporal y facialmente), qué aplicación hicimos de las herramientas aprendidas en el módulo, cuál fue nuestra actuación a partir de lo que sentimos (incluyendo lo que dijimos y cómo lo dijimos)– y cuáles fueron las consecuencias de ese manejo.
-  Luego recordamos alguna ocasión significativa donde hayamos observado a alguna persona vivenciando esas emociones o sentimientos y describimos su comportamiento o manejo de su vivencia. Indicamos si aprendimos algo nuevo de aquello que observamos.
-  Al finalizar con todas las caras, escribimos qué hemos logrado de nuestro propio manejo en relación con todas las emociones y sentimientos revisados o sólo con algunos de ellos.
-  Guardamos estas hojas en nuestro portafolio.

Seguidamente llenamos el cuadro Autodiagnóstico de salida con la mayor sinceridad posible.

Escala valorativa

ESCALA	DESCRIPCIÓN
Si	Demuestro Dominio Personal en situaciones de diversa complejidad, por medio de comportamientos y elaboraciones acordes a la situación y a los criterios definidos para ella.
Algunas veces	Demuestro Dominio Personal en situaciones simples y en algunas complejas. Asumo una actitud coherente con los criterios esperados que me permite alcanzar buenos resultados.
No	Demuestro muy poco Dominio Personal en situaciones simples y no lo hago en circunstancias complejas. Mis acciones no corresponden a los criterios definidos para esta competencia.

Autodiagnóstico de salida

CRITERIOS DE DESEMPEÑO	Calificación		
	Marque con una X		
	Si	No	Algunas veces
1. Soy consciente de la importancia del mundo afectivo personal y grupal, presente en todos los procesos de mi vida individual y relacional.			
2. Identifico –corporal y cognitivamente– las principales emociones y sentimientos (incluido el estrés) que experimento, así como su utilidad para relacionarme con los entornos sociales y naturales en los que me desenvuelvo.			
3. Aplico, individual y colectivamente, algunas herramientas útiles para el manejo de mis emociones y sentimientos y del estrés de una manera responsable y sana en un marco ético del cuidado y de una cultura de paz.			
4. Desarrollo procesos de apoyo mutuo en el aprendizaje, práctica y valoración de nuevas maneras de manejar las emociones y sentimientos y el estrés que experimento en mi vida cotidiana.			
5. Realizo un proceso de reflexión-acción transformadora personal y grupal que me permite continuar el aprendizaje autónomo acerca de mi mundo afectivo y su manejo en el marco de una cultura de paz			
6. Exploro mi mundo interior (subjectividad) y reconozco mis principales fortalezas y debilidades.			
7. Me acepto y considero que tengo muchas cualidades de las cuales sentir orgullo personal.			
8. Reconozco mis fuentes de estrés y sus principales manifestaciones en mi cuerpo y pensamientos.			
9. Aplico algunas herramientas para manejar mi estrés de una manera saludable.			

Si en uno o varios enunciados nos calificamos con *Algunas veces* o *No*, debemos seguir trabajando en el desarrollo de ese o esos desempeños. Por tanto, es necesario formular un plan de mejoramiento que nos permita alcanzarlos. Para desarrollarlo, debemos:

- Elaborar con la persona mediadora un diagnóstico de nuestros desempeños y de las evidencias de las actividades que contribuyen a desarrollarlos.

- Llevar a cabo nuevamente la(s) actividad(es) y elaborar su(s) evidencia(s) de aprendizaje correspondiente(s), pero esta vez, haciendo énfasis en los aspectos críticos determinados en el diagnóstico.
- Establecer un cronograma para el desarrollo de esa(s) actividad(es) y la entrega de la(s) evidencia(s) respectiva(s).

A continuación valoramos nuestro proceso de aprendizaje con el módulo de dominio personal, su sentido y lugar en el desarrollo de nuestras capacidades personales.

Una propuesta de autoaprendizaje, aprendizaje acompañado y aprendizaje colaborativo

Redactamos unos párrafos en los cuales expresemos nuestra valoración acerca de:

- En qué medida fuimos protagonistas activos de nuestros aprendizajes, esto es, cuánto interés pusimos en los temas durante su desarrollo en clase y fuera de ella, en qué medida y con qué frecuencia pusimos en práctica las herramientas cuyo manejo aprendimos y qué utilidad encontramos al módulo en nuestra vida diaria.
- El acompañamiento que realizó nuestra maestra o persona mediadora de nuestro aprendizaje, la manera en que apoyó la mejora de nuestros desempeños.
- El papel que jugaron nuestras compañeras y compañeros de clase en nuestros aprendizajes, cuánto apoyo recibimos de ellas y ellos y en qué medida aportamos individualmente al aprendizaje del grupo con retroalimentaciones fraternas.

El aprendizaje mediante la vivencia reflexionada

Desarrollamos los siguientes puntos:

- Aspectos que podemos rescatar acerca de la inclusión de la corporalidad en nuestros aprendizajes.
- Comentarios acerca del ejercicio de reflexionar sobre nuestras vivencias personales y subjetivas en los talleres y en la vida diaria para aprender de nuestra práctica.
- Comentarios acerca de los elementos del medio familiar, social, escolar que tienen impacto en el desarrollo de nuestros aprendizajes.
- Opiniones sobre los registros y evidencias del trabajo con el módulo.

Propuesta ética y de valores como principios de actuación

Comentamos acerca de:

- Elementos del ideario de Fe y Alegría que afirmamos a partir del desarrollo del módulo de Dominio Personal.

Dominio personal

- Principios éticos y valores que nos quedan claros y hemos incorporado como criterios de vida y de actuación en nuestras relaciones interpersonales y sociales a partir del trabajo con el módulo de Dominio Personal.

Sistematización y valoración de aprendizajes

Escribimos unas líneas sobre:

- La valoración que hacemos de nuestros aprendizajes, la valoración que hemos recibido de nuestras compañeras y compañeros, y la valoración que nos ha aportado la persona mediadora de nuestros aprendizajes.
- Para qué nos han servido las fallas o errores cometidos en el desarrollo de los ejercicios y actividades del módulo.
- Lo que hemos aprendido acerca de nuestra propia manera de aprender.
- Cuánto disfrutamos de la propuesta de aprendizaje desarrollada en el módulo de Dominio Personal.



3. Nuestro compromiso con el aprendizaje

Valoramos ahora el cumplimiento de nuestros propios compromisos con la temática de Dominio Personal.

- ✎ Revisamos los tres compromisos personales asumidos al inicio del módulo de dominio personal y escribimos acerca de cómo los cumplimos.
- ✎ Revisamos los tres compromisos del conjunto de la clase y escribimos acerca de en qué medida se cumplieron. Hacemos sugerencias para mejorar el cumplimiento de compromisos colectivos.
- ✎ Comentamos acerca del acompañamiento en equipo al cumplimiento de los compromisos personales.

Para finalizar, con el apoyo de nuestro docente, realizamos un recorrido por las diferentes actividades desarrolladas, recapitulando objetivos y conceptos trabajados en el módulo y *construimos libremente un relato escrito* donde conectamos los sucesos, acontecimientos y vivencias, cerrando con una descripción sobre el aporte que el trabajo realizado ha dejado para nuestra vida presente y futura.

