

# Taller “Aprender a convivir y convivir para aprender más y mejor”

## Presentación



El taller “Aprender a convivir y convivir para aprender más y mejor” es una herramienta que se ha diseñado con el objetivo de desarrollar una dinámica que dé inicio a jornadas con estudiantes, intentando propiciar un espacio de reflexión y conversación en el que todos los participantes puedan expresar sus ideas, compartir sus emociones e inquietudes en relación a lo que está ocurriendo en el país.

Como una forma de apoyar la implementación de este taller, compartimos un breve guion con algunas especificaciones y acotaciones teóricas para aplicar en las actividades a desarrollar.

### Bienvenida y presentación del taller. (Pág. 1).

Luego de dar la bienvenida, dar a conocer a los asistentes los objetivos del taller:

- Brindar un espacio de reflexión y diálogo en el que los asistentes puedan expresar sus ideas, compartir sus emociones e inquietudes en relación a lo que está ocurriendo en el país.

**Dinámica Inicial: “Yo pienso, yo siento, yo actúo. Del sentir a la acción”.** (Pág. 2-3).

### Introducción (Pág. 2):

En las últimas semanas, en el país han ocurrido una serie de acontecimientos que han afectado el diario vivir de los chilenos y chilenas. En este contexto, los niños y jóvenes también son parte de esto, en tanto son conscientes de lo que está sucediendo y perciben las diversas emociones que ello provoca en su entorno. Entre las reacciones más comunes frente a este tipo de situaciones sociales y políticas están el estrés, el miedo, la rabia y/o la incertidumbre. Si bien no podemos controlar o evitar que se produzcan ciertos acontecimientos, resulta fundamental expresar y compartir lo que sentimos para ayudarnos y contenernos de manera colectiva.

## Pensamientos, emociones y conductas (Pág. 3):

Cada punto en el círculo “Yo pienso, Yo siento, Yo actúo” representa un componente importante de nuestra personalidad: cognitivo (cómo pienso), emocional (qué siento) y conductual (cómo me comporto). Todos estos componentes están conectados entre sí, por lo que vernos enfrentados a una situación que provoque cualquier cambio o alteración en alguno de ellos, afectará inevitablemente a los otros. Por ejemplo, si veo en la televisión que un joven fue asaltado camino a su trabajo, comienzo a tener cuestionamientos en torno a la seguridad que significa caminar solo por la calle, generándose en mí una sensación de temor o ansiedad y surgen pensamientos como que ya no es seguro caminar solo por la calle, entonces siento miedo o ansiedad.

## Indicaciones. (Pág. 4 – 8).

### Indicaciones para el facilitador:

- Solicitar a los estudiantes que conformen grupos de 6 a 8 personas, en los cuales deben elegir a un moderador, quien será responsable de dirigir la conversación y de dar espacio a que todos los miembros del grupo tengan oportunidad para compartir sus opiniones.
- Enfatizar en que todas las opiniones, comentarios y emociones son válidas.
- Solicitar que las intervenciones que se hagan sean personales, es decir, que se hable de las propias experiencias y que no se hable por otras personas o de otras personas.
- Considerar y dejar en claro que la intención con estas dinámicas no es hallar las respuestas frente a las inquietudes o preguntas que surjan, sino que dar cuenta de lo importante que es compartir las diversas sensaciones que se generan producto de una situación y qué podemos hacer para sentirnos mejor.

## Yo Pienso (Pág. 5):

- Para comenzar, cada grupo tendrá unos minutos para que sus integrantes se presenten (nombre, curso, localidad).
- Posteriormente se invita a los estudiantes a observar el video y luego responder a la siguiente pregunta: **“¿Qué les ha llamado la atención de lo que ha estado pasando en el país en las últimas semanas?”**
- Se dará un tiempo para que cada grupo pueda compartir internamente las respuestas de sus integrantes y a continuación, uno o más integrantes de cada grupo dará a conocer al curso o a los demás participantes del taller las principales observaciones de su grupo.
- El facilitador de la conversación, velará que las intervenciones que se realicen sean en función de experiencias o sensaciones personales, invitando a hablar desde el Yo: “yo creo, yo vi, yo siento”, evitando comentarios negativos o juicios respecto de otras personas.
- El facilitador del taller puede anotar las principales ideas en la pizarra a fin de recoger la información y evidenciar de manera visual las similitudes y/o diferencias de las respuestas entregadas.

## Yo Siento (Pág. 6):

- Para continuar con la reflexión, se solicitará a los estudiantes responder la siguiente pregunta:  
**“¿Cómo me siento con lo que está pasando en el país?”**

El facilitador invitará a los estudiantes a escribir su respuesta en una tarjeta o pos it, las que luego serán recogidas y se agruparán en la pizarra o en un papelógrafo por afinidad de emoción o temática. Esto con el propósito de quienes quieran compartir sus respuestas, puedan de manera visual, observar como coinciden sus opiniones.

- Se sugiere al facilitador reiterar que todas las emociones son válidas, son personales y, cómo tal, influirán de manera diferente en nuestras vidas. Por otro lado, también es importante considerar que no siempre se debe aceptar o validar una conducta asociada a determinada emoción; por ejemplo, si hay dos hermanos discutiendo porque uno de ellos no respetó el turno que le correspondía al otro en un determinado juego, es legítimo que el afectado sienta rabia o frustración, pero no es tolerable que dicha frustración se exprese a través de la violencia física o psicológica.

## Yo Actúo (Pág. 7-8):

- Para continuar con la dinámica, considerando que los acontecimientos a nivel país escapan a nuestro control de manera individual, se motiva a los participantes a que a partir de la pregunta de cómo se están sintiendo, respondan en una tarjeta o posit:

**“¿Qué acciones puedo realizar para abordar cómo me siento?”**

- El facilitador solicitará a los estudiantes que compartan sus respuestas en los grupos. Luego de ello se realizará un plenario para compartirlas con sus demás compañeros y, de esta manera, poder abordar sus emociones frente a lo que está sucediendo en el país.

- Se sugiere al facilitador enfatizar en la importancia de reconocer nuestras emociones y sentimientos, así como también de expresarlos. En tiempos complejos, cuando no está a nuestro alcance cambiar los acontecimientos en lo inmediato, resulta fundamental realizar acciones que nos permitan fortalecer nuestro bienestar integral.

- Se adjuntan algunas recomendaciones y/o estrategias que pueden servir de sugerencias tanto a estudiantes como apoderados y cuyo propósito es afrontar situaciones que les provoquen emociones negativas (Anexos). Para finalizar el taller, el facilitador motivará a los estudiantes a realizar un video grupal con su teléfono móvil a partir de las siguientes instrucciones:

“Imaginen que tienen que guardar en una cápsula del tiempo un mensaje esperanzador y positivo de lo que aprendieron este año (2019). El mensaje estará destinado a niños de 6 a 8 años, que abrirán la cápsula en el 2025. ¿Qué les dirían?”

- El video no debe superar 1:30 minutos, y debe ser enviado vía correo electrónico a:  
**orientacion@agenciaeducacion.cl**, Asunto: **“Mensaje cápsula del tiempo”**.

## Cierre del taller. (Pág. 9).

El facilitador agradecerá la participación de los estudiantes y realizará una breve síntesis de lo conversado en el taller, valorando la sinceridad, el respeto y el espacio de escucha entre compañeros.

Para apoyar la síntesis, se sugiere al facilitador considerar las siguientes observaciones:

- Todas las emociones son válidas, no hay emociones buenas ni malas.
- Las emociones no son producidas por los acontecimientos, sino que se manifiestan por la interpretación que hacemos de ellos.
- Nuestras creencias, el contexto o (nuestra historia) influyen en cómo interpretamos lo que está pasando, por ello, cada uno lo siente y experimenta de manera particular.
- Las emociones hacen que nos comportemos de determinada manera. Para esto debemos poner atención en cómo reaccionamos o nos enfrentamos a nuestras propias emociones.



## ¿Qué puedo hacer para ayudar a los niños o jóvenes de mi curso?

- ✓ En situaciones difíciles y que a veces resultan incomprensibles para los niños, es importante hacerles sentir que no están solos, brindarles calma, contención y de esa manera transmitirles tranquilidad, seguridad y protección.
- ✓ Estar atento a las reacciones de los niños, escucharlos y validar lo que están sintiendo, aun cuando esa sensación les parezca desagradable.
- ✓ La respiración está muy vinculada a las emociones, según como respiramos (frecuencia, intensidad) podemos enviar señales a nuestro cerebro para que entienda que estamos preparándonos para la acción o que el peligro o la amenaza ya pasó.
- ✓ Según su edad, se pueden realizar diferentes actividades, como las que se sugieren a continuación:

### 1. Ejercicio de respiración para niños pequeños

Si observamos que un niño se muestra ansioso o muy alterado por alguna situación, se sugiere invitarlo a respirar, mostrándole cómo hacerlo:

- Inhala como si olieses una flor: por la nariz, contando 3 tiempos.
- Exhala como si soplaras una vela: por la boca, contando 3 tiempos.

### 2. Abrazo de la Mariposa

Es una técnica que ayuda a disminuir la ansiedad, angustia, miedos y permite tener un mejor manejo emocional. Es una técnica sencilla de aplicar:

- Tumbado, sentado, de pie o en movimiento, cruza las manos como en forma de mariposa (como sombra chinesca), y se ponen sobre el esternón.
- Ubica tus dedos del corazón se ponen a la altura de la clavícula y se va haciendo tapping (pequeños golpes) primero a la derecha, luego a la izquierda, mientras vas respirando por la nariz y botando por la boca lentamente.
- Te concentras en la emoción y poco a poco vas a ver que el nivel de angustia baja.