



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital

Conexión emociones

*Competencias socioemocionales para
el desarrollo integral y la salud mental
de niños, niñas y adolescentes*

Establecimientos Educativos

Módulo 6

Tema 1

Tema 1

vinculación afectiva

Conceptualización:

Los vínculos afectivos tienen diferentes características de cercanía y confianza de acuerdo a la relación que se tenga con la persona con quien se establecen, es decir la vinculación afectiva es diferente entre parejas, familias y amigos, o con compañeros de trabajo, vecinos etc. La importancia del establecimiento de vínculos es innegable. Construir vínculos implica la creación de momentos de comunicación en los que la preocupación por el bienestar del otro sea evidente y se dé la expresión de sentimientos (con acciones, con palabras, o través de distintas manifestaciones), la dedicación de tiempo y la escucha activa, entre otras.

El proceso de vinculación afectiva se da desde el momento de la concepción y durante toda la vida, en diferentes espacios y relaciones, el hogar, la escuela, el barrio, el trabajo; y se proponen diferentes tipos de vínculos, unos más seguros cercanos e íntimos, hasta unos que generan inseguridad, y otros que son más puntuales y funcionales. Para los niños y niñas las personas que se hacen cargo de su cuidado y protección son las figuras primeras con quienes establecen esta vinculación afectiva y de alguna manera estas hacen parte de sus formas de vincularse con otros durante el resto de la vida. Esta vinculación sumada con las interacciones con el entorno y la manera en la que responden a ella, determinan muchas de las relaciones a lo largo de la vida. En este sentido Pujol y Rojas 2009, citados por Cuervo 2012 (Cuervo & Le Mena, 2012) dicen que “los vínculos afectivos son el puente relacional que nos une al otro, nos permite conocerle y al mismo tiempo nos trae la posibilidad de conocernos”.

La construcción de vínculos afectivos seguros y sanos trae muchos beneficios, entre ellos: una mejor y mayor comunicación familiar que aporta confianza, seguridad, y fortaleza a los niños y niñas, influenciándolos positivamente para la construcción de su autoestima, de un pensamiento crítico y creativo, de empatía, de habilidades comunicativas asertivas, y de un mejor manejo de conflictos. Los vínculos seguros y sanos son la base para futuros vínculos afectivos y sociales saludables, que contribuirán de manera significativa al desarrollo integral de una persona.

Ahora bien, la presencia de vínculos negativos, más la ausencia de vínculos positivos trae efectos no deseados en las relaciones personales, familiares y sociales, haciéndolas conflictivas, desconfiadas, temerosas e incluso inexistentes, así mismo generan aislamiento en las personas. Los pobres vínculos afectivos, también suelen ser indicadores de toma de decisiones equivocadas como, por ejemplo, el consumo de sustancias psicoactivas o la búsqueda de experiencias afectivas que generen satisfacción, pero que

terminan generando dependencia y por lo tanto suelen ser violentas. En pocas palabras, una mala vinculación afectiva es uno de los aspectos que mantiene ciclos de violencia a nivel familiar, comunitario y social.

Por otra parte, los límites y la autoridad hacen parte de la construcción de los vínculos y las relaciones afectivas. Son necesarias tener normas claras, que guarden coherencia con la conducta de los adultos entre ellos y con relación al niño y al adolescente, que sean consistentes en el tiempo, conocidas y razonadas por medio del diálogo. Así mismo deben estar acompañadas de límites y consecuencias reconocidas ante la vulneración de la norma y la prevención del daño propio y a otros, así como la búsqueda de cuidado y autocuidado permanente

Momento 1 - Vínculos afectivos

Sensibilización

El facilitador propondrá un ejercicio inicial de respiración guiada en el cual los participantes deberán ubicarse en una posición cómoda y seguir las instrucciones que él dará. Adicionalmente se pone música relajante para acompañar el momento.

Tiempo de ejecución: 10 minutos.

Actividad central

El facilitador dará la instrucción al grupo para que se ubiquen en círculo, le dará a una persona una madeja de lana, ésta tomará la punta y contará cómo se llama, cuál es el rol que representa en su trabajo y mencionará una palabra sobre lo que cree significa "vínculo". Cuando termine, le tirará la madeja de lana a cualquier persona dentro del círculo, pero sin soltar la punta. Luego los demás hacen lo mismo, tiran la madeja sujetándola de una punta o un trozo y se va creando una especie de telaraña.

Mientras tanto el facilitador va escribiendo en el tablero las palabras sobre lo que significa "vínculo" para cada participante recordando que no hay respuestas correctas o incorrectas, se trata de que expresen lo que piensan de acuerdo con sus saberes propios. En seguida, deberán desenredar el nudo que se armó desde el último de los participantes hasta llegar a la primera persona quien comenzó la dinámica.

Cierre

Para finalizar se enfatiza la necesidad de preguntarse, de conocer y analizar diferentes aspectos para la toma de decisiones y cómo este ejercicio aporta a identificar las distintas formas que los participantes utilizan para tomar decisiones en su vida.

Tiempo de ejecución: 45 minutos.

Materiales para llevar a cabo la actividad: Marcadores, papelógrafo o tablero, papel periódico. Madeja de lana.

Momento 2 – Interacción y preguntas

Las personas son regalos

Sensibilización

El facilitador presentará la actividad al grupo, la cual les permitirá expresarse en un ambiente lúdico y darse cuenta de los sentimientos que predominan en diferentes momentos y circunstancias particulares.

Actividad central

Se adaptará y marcarán dos baúles: uno para depositar sentimientos no agradables previamente escritos en tarjetas y, otro para los sentimientos agradables. Cada participante tomará al azar una tarjeta de cada baúl y contará a los integrantes qué sentimientos le tocaron a la suerte y si se identifica con ellos en ese momento, si los asocia con alguna persona en particular y en lo posible describir sus motivaciones.

Terminada la ronda de expresión de los participantes el facilitador leerá el texto “las personas son regalos” invitando al grupo a comentar y establecer los nexos con los sentimientos y la manera como se asocian con las personas presentes en la vida de cada uno.

Cierre

El facilitador invitará al grupo a sacar conclusiones a partir de su experiencia de expresión y análisis de sus sentimientos.

Tiempo de ejecución: 45 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: Dos baúles o bolsas de colores diferentes, tarjetas y marcadores, fotocopia del texto para cada participante.

Las personas son regalos (Reflexiones II, 2020)

Las personas son regalos que la vida me da envueltos... Algunos envueltos vistosamente; ellos son muy hermosos a primera vista; otros han sido maltratados en el correo, de vez en cuando hay encomienda especial.

Algunas personas son regalos que llegan en envolturas sueltas; otras bien amarradas. Pero la envoltura no es el regalo... es muy fácil equivocarse... Unos regalos son fáciles de abrir... otros necesitan a veces ayuda de otros; ¿es qué tienen miedo? Quizá es que antes fueron desenvueltos y rechazados... o puede ser que el regalo no sea para mí.

Yo soy una persona, por lo tanto, soy un regalo también, en primer lugar, para mí mismo.

La vida se dio y me dio a mí misma para mí.

¿Alguna vez verdaderamente he mirado hacia adentro? Tal vez nunca he aceptado el regalo que soy. Puede ser que haya dentro otra cosa que ignoro... Tal vez nunca he visto qué hermoso regalo soy...

¿Es posible que un regalo de la vida no sea hermoso? Me gustan los regalos que amo y sé que me aman. ¿Por qué no éste que la vida me otorga?

¿Soy un regalo para otras personas? ¿Estoy dispuesto a ser el regalo de la vida para otros? ¿O los otros tienen que contentarse con la envoltura y nunca se les permite gozar el obsequio? Cada encuentro de personas es un intercambio de regalos. Pero un obsequio sin donar no es un obsequio. La amistad es una relación entre personas que se aceptan tal y como son. Obsequios de la vida para cada uno. Un amigo es un regalo; por lo tanto, no puedo poseerlo para mí mismo; tengo que donarlo a todos.

Momento 3 – Reto de Equipo redes vinculares

Actividad central

El facilitador invitará a los participantes a ubicarse en un lugar cómodo y entregará a cada participante el material para la actividad y una fotocopia del cuadro que permitirá organizar el inventario de redes. También entrega cinco (5) círculos en papel silueta de color amarillo, cinco (5) círculos azules, cinco

(5) círculos verdes y un (1) círculo rojo; cada uno de 6cm de diámetro. Luego explicará a los participantes que ellos deben realizar un listado de las personas con las que mantienen alguna relación en su vida y ubicarla en cada casilla del cuadro, dependiendo de la cercanía que representa esa persona para su vida.

Observando el inventario de redes ya organizado, se solicita que tomen los círculos de colores para escribir sobre ellos el nombre de cada persona que escogieron en el inventario según el significado de cada color, así:

- **Amarillo:** Personas que están menos próximas a mí.
- **Verde:** Personas que están más o menos cercanas a mí.
- **Azul:** Personas más cercanas a mí.
- **Rojo:** Su nombre (yo).

Posteriormente, el facilitador entregará un pliego de papel periódico en donde deben dibujar cuatro (4) círculos uno dentro del otro. En estos cuatro círculos deben pegar los círculos de colores con los nombres de las personas que escogieron, empezando por el círculo del centro que sería el del color rojo (yo), luego los círculos de color azul, luego los de color verde y finalmente los de color amarillo.

El facilitador solicitará a cada participante pegar su diagrama de vínculos en la pared y se escogerá un relator quien tomará nota de las conclusiones que se generen de la conversación. El grupo observará el diagrama de vínculos de sus compañeros y voluntariamente expondrán sus propios diagramas.

Se proponen las siguientes preguntas orientadoras para motivar la discusión:

- ¿Para qué sirve tener vínculos afectivos seguros en la vida?;
- ¿Cree que la cantidad de personas con las que se relaciona es importante, o lo es más la calidad de las relaciones que establece?;
- ¿Cuáles son las relaciones afectivas que le gustaría mejorar? ¿por qué?;
- ¿Qué aspectos propios siente que debe transformar para contar con vínculos afectivos seguros?;
- ¿Cómo mejorar esos vínculos, relaciones o redes actuales? ¿Cuáles serían las formas puntuales de nutrir esos vínculos afectivos?;
- ¿Qué considera puede ofrecer a los demás para construir y proteger los vínculos al interior de su comunidad?;
- ¿Cómo se puede hacer de cada ámbito de la vida una red protectora o cómo ayudar a construir vínculos afectivos seguros a las personas pertenecientes a sus comunidades?

Cierre

Una vez se haya conversado sobre estas preguntas, se proponen conclusiones. El facilitador realizará la retroalimentación, resaltando la importancia de los vínculos y la necesidad de ámbitos seguros para su construcción. Los vínculos se construyen desde el inicio de la vida, independientemente del lazo de

consanguinidad se requiere el concurso de mínimo dos personas y diferentes aspectos a privilegiar a nivel personal y grupal. Es importante dar prelación a la calidad de las relaciones interpersonales que se construyen con los otros, más que al número de nexos existentes.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: Bolígrafos, hojas tamaño carta en blanco, hojas tamaño carta con la tabla del inventario de redes, marcadores de diferentes colores, lápices, borradores, pegante. Papel silueta de colores (amarillo, azul, verde y rojo). Pliegos de papel kraft o periódico.

Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

El cofre

Actividad central

El facilitador solicitará a los participantes que se organicen en subgrupos y a cada uno le entregará una hoja con un dibujo de un cofre. Se explicará que éste es el cofre de los recuerdos y allí deben escribir dos de los recuerdos donde hayan tenido que vivir situaciones en las que tuvieron que recurrir a otras personas para encontrar ayuda y apoyo, a quienes acudieron y qué fue lo que recibieron de esas personas. Luego en plenaria cada uno cuenta a sus compañeros cuáles son sus tesoros.

Cierre

El facilitador motiva a los participantes a que compartan lo conversado en los subgrupos y realiza la realimentación teniendo en cuenta los referentes teóricos propuestos alrededor de los vínculos y el valor que tienen en los distintos ámbitos de desarrollo de las personas.

Tiempo de ejecución: 45 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: Fotocopias con la imagen del cofre, esferos, lápices, marcadores de diferentes colores.

Momento 5 – Puesta en Marcha (prácticas propias)

Radiografía de mi vida

Sensibilización

Se invitará a los participantes a compartir en el grupo: ¿Qué es una radiografía?, ¿Cuándo se toma una radiografía?, ¿Para qué se toma una radiografía?, si han tenido la experiencia de que les tomen una radiografía, ¿Qué precauciones hay que tener?

Actividad central

El facilitador motivará a los participantes a tomar una radiografía de su propia vida. Se entregará un formato para la radiografía en donde se encuentran algunos aspectos que pueden ser significativos y posibles de evaluar por cada participante:

Salud, papá, mamá, hermanos, estudios, trabajo, responsabilidad, organización, libertad, amor, amistad, vida espiritual, diversión, entre otros. Se invitará a ser sinceros evitando el autoengaño.

El facilitador podrá ir acompañando el desarrollo del ejercicio preguntando acerca de cada aspecto. Por ejemplo, en una escala del 1 al 10, ¿cuánto pondría al aspecto salud en este momento de su vida? Deben poner solo un punto al frente del número correspondiente. Al final se invita a unir las líneas y a apreciar el gráfico estadístico que éstas forman.

Se motiva en seguida para escribir el porqué de cada aspecto, haciendo la comparación que hace un médico que estudia la radiografía, antes de emitir un diagnóstico, en forma personal y en silencio.

Cierre

Para la plenaria, se va tomando cada aspecto, invitando a los participantes a responderse: ¿Por qué es importante este aspecto en la vida de una persona? ¿En la mía en particular?

Después se puede compartir el valor que se colocó en cada aspecto, en forma voluntaria, sin forzar a ninguna persona a compartir.

Se termina la actividad invitando a que cada uno realice su propio diagnóstico y plantee las acciones necesarias para mejorar.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: Hojas blancas, fotocopias con el cuadro radiografía de mi vida, esferos, lápices, marcadores de diferentes colores. (Si se desea hacer un análisis de la tendencia del grupo se puede hacer un gráfico en formato pliego para analizar aspectos grupales)

Momento 6 – Compromisos y evaluación

La escuela que soñamos

Sensibilización

El facilitador presentará al grupo el propósito de la actividad, que es crear colectivamente un sueño que les permita a los participantes irse comprometiendo a hacerlo realidad.

Actividad central

El facilitador entregará a cada participante una hoja y un marcador o colores. Se precisa el tema que se va a dibujar, la escuela que soñamos. Cada uno empezará a dibujar y cada dos minutos el facilitador dará la orden “cambio”. Inmediatamente se le entregará la hoja al compañero de la derecha y este a la vez recibirá la hoja del de la izquierda. Se va completando el dibujo en silencio, como se desee. Al final cada participante queda con su propio dibujo y escribe qué ve en él; si eso era lo que iba a hacer; qué cosas le quitaría o qué más le agregaría. En otra hoja cada participante escribirá los compromisos propios para cumplir el sueño construido.

Cierre

Se terminará la sesión, leyendo al grupo, en forma voluntaria, los compromisos que han escrito para cumplir el sueño y buscando identificar los compromisos comunes que potenciarán alcanzar el propósito final. El facilitador finaliza invitando a la lectura del texto “Por un país al alcance de los niños”.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: Hojas blancas, fotocopias con el texto “Por un país al alcance de los niños”. Gabriel García Márquez, esferos, lápices, marcadores de diferentes colores.

Por un país al alcance de los niños (Márquez, 1994)

“Nuestra educación conformista y represiva parece concebida para que los niños se adapten por la fuerza a un país que fue pensado para ellos, en lugar de poner el país al alcance de ellos para que lo transformen y lo engrandezcan.

Semejante despropósito restringe la creatividad y la intuición congénitas, y contraría la imaginación, la clarividencia precoz y la sabiduría del corazón, hasta que los niños olviden lo que sin duda saben de nacimiento: que la realidad no termina donde dicen los textos, que su concepción del mundo es más acorde con la naturaleza, que la de los adultos, y que la vida sería más larga y feliz si cada quien pudiera trabajar en lo que le gusta y solo en eso”.

Gabriel García Márquez

Colombia al filo de la oportunidad

A Resaltar

Dar una mirada a los vínculos, su cantidad, calidad, tipo, características de las diversas relaciones, permite a cada persona identificar sus fortalezas y debilidades y aquellos aspectos a potenciar para mejorar el desempeño en las diferentes áreas de la vida y las maneras de responder a situaciones complicadas.

Recuerde

Precisar los objetivos, dar indicaciones claras y ayudar al desarrollo de los diferentes temas es necesario pues implica reflexiones personales que pueden ser difíciles y generar resistencia.

Ambientar con una relajación previa, motivar al grupo a la participación, tener muy claro el objetivo e inducir al grupo a compromisos concretos en la cotidianidad.



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital

