



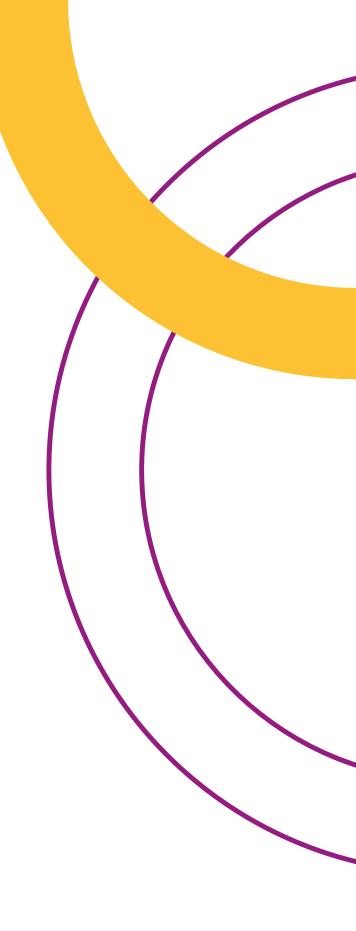
Conexión emociones

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

Establecimientos Educativos

Módulo 6

Tema 2







Tema 2

Signos de Alarma

Conceptualización:

Enfocados en el desarrollo de las competencias socioemocionales y de la resiliencia, tanto propias y como de las personas con las que trabajamos, y para las que trabajamos, niños, niñas, familias y la comunidad en general, es importante identificar la manera en la que dichas competencias no están siendo del todo utilizadas, no se han desarrollado o deben ser promovidas con el fin de mejorar la convivencia en los diferentes niveles mencionados.

A continuación, describimos algunas situaciones, pensamientos, o comportamientos que nos indican que es necesario empezar a trabajar sobre el mejoramiento o desarrollo de las competencias socioemocionales y la resiliencia.

Signos de alarma propios:

- A la mayoría de las personas les cuesta comunicarse conmigo, me dicen que soy un poco difícil.
- Me pongo de mal genio con mucha facilidad y soy agresivo con las personas de manera física o verbal.
- Siento que nadie entiende mis problemas y mis problemas son los más graves que pueden existir.
- · Siento mucho miedo del futuro, sin ninguna razón particular.
- Tomo decisiones de manera impulsiva basado en experiencias previas.
- Considero que las cosas que me han pasado en la vida nunca las voy a poder superar.
- Siempre trato de solucionar los problemas de la misma manera y nunca me ha funcionado.

Signos de alarma en niños, niñas y adolescentes

- Dificultades para comunicarse con sus pares y/o con adultos
- · Reacciones agresivas o violentas
- · Miedo a estar en el aula de clase
- · Dificultad para resolver problemas de su edad
- · Llanto permanente
- Poca tolerancia a la frustración
- · Cambios bruscos de comportamiento
- Aislamiento

Cuando identifique uno de estos signos, es hora de trabajar, en usted o en los otros, en sus manos están las herramientas. Emociones: Conexión Vital los ayudarán a trabajar en el desarrollo de esas competencias socioemocionales, en fortalecer su resiliencia y en los que tienen cerca.



Para la identificación de signos de alarma propios, recomendamos hacer una autoevaluación de los signos mencionados al menos tres veces al año. Nunca se está exento de un desafío emocional, una situación traumática, o el agotamiento producido por el día a día. Es necesario estar atento sobre el estado de la salud mental, las capacidades resilientes y las competencias socioemocionales propias y de los que están a nuestro lado.

Muchas veces pasamos por alto algunos cambios o alteraciones en el grupo de personas con el que trabajamos, tanto nuestros pares, como los niños, niñas y adolescentes. Muchas veces inclusive por la misma dinámica, se asume como normal algunos de estos signos, por eso hoy los invitamos a que cada cuatro meses realicen una identificación general de signos de alarma con su grupo de trabajo. Que sea una estrategia preventiva frente a posibles riesgos que, por la cotidianidad, podemos estar dejando pasar de largo, pero que si prestamos atención pueden mejorar la calidad de vida de una persona.

Momento 1 - Vínculos afectivos

Dibujando nombres

El facilitador le pide al grupo ubicarse cómodamente y entregará a cada participante una hoja y lápices o marcadores de diferente color. Se pide a cada uno que escriba en la hoja su nombre en forma vertical de tal manera que pueda, frente a cada letra, escribir una cualidad que favorezca sus relaciones personales y un defecto que las obstaculiza o dificulta.

Nombre	Cualidad	Defecto
L		
U		
1		
S		



Cierre

Terminado el ejercicio, el facilitador invita a los participantes a exponer su producto voluntariamente y discutir cómo las cualidades son fortalezas que facilitan las relaciones interpersonales y como los "defectos" son oportunidades para mejorar, crecer y avanzar en la adquisición de habilidades socioemocionales. También llevar al grupo a reflexionar en los beneficios personales de revisar y trabajar en estas características. Para cerrar el facilitador leerá el texto "¿Qué clase de personas viven en este lugar?

Tiempo de ejecución: 45 minutos.

Materiales para llevar a cabo la actividad: Hojas blancas y lápices.

"Qué clase de personas viven en este lugar?"

Una popular leyenda del cercano Oriente cuenta que un joven llegó al borde de un oasis contiguo a un pueblo y acercándose a un anciano preguntó: "Qué clase de personas viven en este lugar?".

"Qué clase de personas vivían en el lugar de donde tú vienes?", preguntó a su vez el anciano.

"¡Oh! Eran un grupo de egoístas y malvados", replicó el joven. "Estoy encantado de haberme ido de allí".

"Lo mismo habrás de encontrar aquí", replicó el anciano.

Ese mismo día, otro joven, se acercó a beber agua al oasis y viendo al anciano preguntó: "Qué clase de personas viven en este lugar?". El viejo respondió con la pregunta: "Qué clase de personas vivían en el lugar de donde tú vienes?".

"Un magnífico grupo de personas, honestas, amigables, hospitalarias... me duele mucho haberlas dejado". "Lo mismo encontrarás aquí", respondió el anciano.

Un viejo que había oído ambas conversaciones preguntó al anciano: "Cómo es posible dar dos respuestas tan diferentes a la misma pregunta".

El viejo respondió: "Cada uno lleva en su corazón el medio ambiente donde vive. Aquel que no encontró nada bueno en los lugares donde estuvo, no podrá encontrar otra cosa aquí. Aquel que encontró amigos allá, podrá encontrar también amigos aquí porque, a decir verdad, tu actitud mental es lo único en tu vida sobre lo cual puedes mantener control absoluto".

Anónimo



Momento 2 - Interacción y preguntas

Historia de una foto

Actividad central

El facilitador organiza sobre una mesa fotos (tantas como personas hay en el grupo) pidiéndole a los participantes que pasen a verlas y cada uno escoja aquella que le llame la atención.

Se pide a cada persona que construya una historia, tomando la foto como "presente" y a él le corresponde construir un "pasado" y un "futuro" haciendo énfasis en los aspectos emocionales que provocan las frustraciones y logros que insinúan las imágenes.

Por subgrupos se pide que se discutan las fotos y sus historias, pidiendo a cada grupo que nombre un relator quien tomará las ideas principales y los aspectos relacionados con los logros y frustraciones propuestos, así como las maneras que se proponen para afrontar las emociones que de allí se derivan.

Cierre

Para el cierre, los relatores presentan los resultados de las discusiones al grupo y el facilitador orienta la reflexión, preguntando a los participantes qué elementos de su vida, de sus experiencias, de su vida familiar, de sus formas de relación y de afrontar las situaciones aparecen en sus historias. El facilitador aportará a las conclusiones algunos de los conceptos trabajados (empatía, tolerancia a la frustración, habilidades socioemocionales, comunicación).

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: Hojas blancas, lápices, mesa o pliegos de papel periódico, cinta pegante, fotos con situaciones comunicativas entre personas.



Momento 3 - Reto de Equipo redes vinculares

La isla

Sensibilización

El facilitador pedirá a los participantes que se ubiquen en un lugar cómodo para dibujar. Se entrega una hoja blanca y un esfero (lápiz)a cada uno.

Entre tanto él escribe en el tablero el siguiente listado:

- · Un árbol
- · Una choza
- · Un camino lleno de piedras
- · Una palmera
- · Dos micos
- · Una pareja
- Una barca en mal estado
- Una letrina

Actividad central

Solicitará a los participantes que, en los próximos 15 minutos, dibujen una isla con los elementos descritos en el tablero. Es importante aclarar que no es una actividad que evalúe las capacidades artísticas.

Se pide al grupo que se organicen en parejas y que dos participantes al azar sean los observadores de la conversación que tendrán las parejas conformadas. Intercambiarán sus dibujos de tal forma que sea posible evaluar si se incluyen los elementos sugeridos, de qué manera se incluyen y qué cosas son adicionales o diferentes. Cada participante emite un concepto detallado a su compañero acerca del resultado de su ejercicio.

Los observadores darán cuenta de cómo se da la retroalimentación sobre el producto obtenido y cómo es recibida, (actitudes, gestos, excusas...), teniendo en cuenta que muchas personas no siguen las instrucciones, sino que hacen cosas diferentes, omiten elementos o agregan información que no ha sido solicitada y las dificultades que aparecen ante señalamientos y sugerencias por recibir complicando las interacciones sociales [LV1].



Cierre

Se propicia la discusión a partir de la exposición al azar de algunos de los productos y de los resultados presentados por los observadores acerca del proceso de comunicación que se da en torno al seguimiento de instrucciones, el dar y recibir sugerencias. Es importante reflexionar las dificultades que a veces se presentan para cumplir órdenes, para dar indicaciones, retroalimentaciones y para recibir sugerencias. Poder analizar en qué consiste una actitud rebelde, en qué se diferencia de una actitud "caprichosa" y de qué manera interfiere en las relaciones sociales y en el fortalecimiento de los grupos en los diferentes ámbitos

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: Pliegos de papel periódico, marcadores, hojas blancas y lápices, lápices de colores.

Momento 4 - Procesamiento y aclaración de conceptos

Cómo nos ve el grupo

Actividad central

El facilitador le pide al grupo ubicarse en círculo de tal forma que pueden verse a la cara. Se enumeran y cada uno escribirá en una tarjeta que ubicará visible para sus compañeros, el número que le correspondió. Se motiva presentando el ejercicio como la posibilidad de darse cuenta cómo lo ve el grupo.

Se entregará a cada participante la guía de trabajo y se pide que a cada afirmación ubicar el número del compañero que considere se ajusta a lo propuesto, buscando identificar el aspecto más característico de cada uno de los miembros.

Guía de trabajo

Ubique el número del compañero que cumple con alguna de las características propuestas, respondiendo a la afirmación: *Aquí tenemos a alguien que...*

1.	Parece pasarlo bien y estar contento
2.	Está callado, que habla poco y a quien nadie parece conocer
3.	Llega tarde con frecuencia
4.	Formula buenos planes



5.	Resuelve todos los problemas ————————————————————————————————————
6.	Se asusta fácilmente frente a lo desconocido
7.	Se le facilita trabajar en solitario
8.	Trabaja siempre bien para el equipo
9.	Se le ocurren cosas que son interesantes y divertidas
10	.Se pone de mal genio fácilmente con frecuencia
11.	Goza de mucha simpatía
12.	. Quebranta las normas más sencillas del grupo ————————————————————————————————————
13.	. Habla fuerte para imponer sus puntos de vista
14	. Se le dificulta participar en las actividades de grupo
15.	. Al primer obstáculo abandona la tarea
16.	. Atiende todo con prontitud y tranquilidad
17.	Encuentra soluciones a todas las dificultades
18	.A quien quisiera conocer mucho más
19.	. Que me motiva para el trabajo 👅 ———————————————————————————————————
20.	. Que necesita un abrazo reparador

Cierre

Terminado el ejercicio se invita a los participantes ubicar en las carteleras puestas en el tablero, los resultados de su ejercicio. Hecha la ronda completa, al final se tendrá una tendencia que le permitirá a cada participante darse una idea de la percepción que el grupo tiene de su papel en el grupo y seguramente identificar qué habilidades socioemocionales pueden fortalecerse y cuáles cambiarse. Por su parte el facilitador estará atento en identificar las coincidencias y los contrarios que puedan aparecer en la tendencia.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: Pliegos de papel periódico, marcadores, hojas blancas y lápices, lápices de colores. Cartelera con la guía de trabajo y fotocopias con la guía de trabajo por participante.



Momento 5 - Puesta en Marcha (prácticas propias)

Propuesta indecorosa

Sensibilización

El facilitador expone a los participantes como en el transcurso de la vida todos en algún momento han recibido propuestas bastantes "delicadas" que de haber aceptado hubieran cambiado o perjudicado la vida (si se han aceptado son parte del pasado). Por ejemplo, a alguien le han propuesto transportar algo ilegal para ganar unos pesos o ser más cariñoso de lo usual con X persona a cambio de una oportunidad de trabajo... en fin tantas y tantas cosas que se conocen o han escuchado.

Actividad central

El facilitador entrega una hoja para que cada persona escriba, en forma anónima, una situación "indecorosa" que conozcan o hayan escuchado o leído.

Finalmente, el facilitador las recoge y las lee al auditorio para comenzar la conversación en donde, a partir de las preguntas orientadoras, se hable de la responsabilidad de nuestros actos y la importancia de tomar decisiones adecuadas para elegir lo mejor para la vida y para el futuro.

Tiempo de ejecución: 45 minutos

Preguntas orientadoras para la discusión

¿Qué aspectos hacen de una propuesta algo "indecoroso" o "indeseable"? ¿Qué es lo más difícil de pensar en este tipo de situaciones? ¿De qué manera discutir abiertamente sobre estas experiencias aporta para la toma de decisiones? ¿Qué aspectos eran "débiles" o inexistentes frente a esas situaciones? ¿Qué aspectos estaban presentes y fortalecidos para afrontar este tipo de situación?

Materiales para llevar a cabo la actividad: Hojas blancas y lápices.



Momento 6 - Compromisos y evaluación

Se escriben cartas

Actividad central

El facilitador pedirá a cada participante que escriba una carta a sí mismo. Debe parecer que la carta la escribe alguien conocido. En ella se deben destacar aspectos positivos y negativos, puede incluso contar alguna anécdota e historia en la que salga a la luz algo bueno y algo no tan bueno de sí mismo. A continuación, las cartas se meterán en un buzón sin firma ni remitente.

En plenaria se sacarán algunas cartas del buzón al azar y entre todos se intentará identificar a su verdadero autor. Sin embargo, no es necesario que se sepa finalmente quién es el autor.

Posteriormente cada participante escribirá en una tarjeta un eslogan publicitario, comprometiéndose a la autoevaluación permanente utilizando su carta como punto de partida.

Cierre

Para finalizar el facilitador pide al grupo discutir acerca de las dificultades o no que se identifican para escribir de sí mismo y destacar las virtudes y defectos y las razones por las cuales la autoevaluación se hace un proceso difícil de asumir en la vida cotidiana.

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad: Hojas blancas, esferos, una caja o buzón, tarjetas de cartulina, marcadores.

Emociones Conexión vital

