



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

VALORAS
CONVIVENCIA ESCOLAR
Centro UC Desarrollo Local
Escuela de Psicología

ACTIVIDADES para estudiantes

Material elaborado por el Programa de
Convivencia Escolar Valoras UC

Octubre 2019

Considerando los acontecimientos que estamos viviendo como país durante estos últimos días, es importante generar un espacio de tranquilidad y confianza, en donde los niños y niñas expresen libremente aquello que están sintiendo y pensando. Hay mucha información circulando por los medios y redes sociales que pueden generar miedo e inseguridad. El decir y compartir con otros y otras aquello que estamos viviendo, sintiendo y pensando nos permite aclarar y ordenar aquello que estamos sintiendo, disminuyendo la sensación de angustia, inseguridad y/o miedo.

A continuación se presentan diferentes actividades para apoyar la labor docente respecto al re establecimiento de las clases dada la contingencia nacional. Cabe señalar que, toda actividad puede ser modificada para dar mayor relación a la realidad de quienes la apliquen.

Respecto al encuentro de la escuela con las familias y los estudiantes que constituyen la comunidad educativa, es fundamental que la escuela simbolice un espacio seguro y de contención para los niños, niñas y adolescentes. Quienes han estado expuestos a diferentes índices de violencia, ya sea a través de los medios de comunicación como en sus mismos territorios.

Para ello, la escuela debe constituirse como espacio de escucha, que permite el diálogo y la reflexión respecto a los últimos eventos nacionales. Donde no se juzgue ni se desacredite las vivencias que cada estudiante ha tenido al respecto.

Por otra parte, puede ser que, algunos establecimientos deban revisar sus protocolos de seguridad y actualizarlos con diferentes contingencias como la exposición a gases lacrimógenos o humos de barricadas.

Junto con ello, puede ser interesante apoyar las propias iniciativas de las y los estudiantes. Para ello se debe trabajar en colaboración con el centro de alumnos y alumnas, para brindarles los espacios y la autonomía de levantar sus propias actividades para afrontar y abordar lo que les aqueja.

Equipo de Valores UC



PRIMER CICLO

Ejercicios diarios de relajación

Imaginar para crear

Amigos en la emergencia

La redacción de este documento se ha hecho a través de un lenguaje INCLUSIVO, es decir, un lenguaje que VISIBILICE los géneros femenino y masculino. No obstante, con la finalidad de facilitar la fluidez de la lectura, en algunos párrafos se ha usado VOCABLOS en masculino con el sentido incluyente de ambos géneros.

PARA COMENZAR LA SEMANA...

Se recomienda iniciar la semana despejando las diferentes dudas y preguntas que los niños y niñas pueden tener respecto a la situación actual del país.

1. Al iniciar las clases, pregunte que saben sobre lo que está ocurriendo en el país, que han escuchado y vivido.

2. Pregunte al curso si alguien quiere compartir una situación que vivieron estos días, preguntándoles qué sintieron, y si tienen algún comentario o pregunta.

i. Empatice con sus sentimientos comunicándoles que es normal que se sientan así.

3. Pregunte si vieron a un adulto con una emoción muy fuerte, como enojo, o pena. ¿Qué sintieron ellos cuándo vieron así al adulto?

i. Explique que todos tenemos emociones, y es natural tenerlas, y que a veces no podemos calmarlas, lo que no es muy bueno porque no podemos pensar bien qué hacer. Pero a veces nos pasa a todos.

ii. ¿Les ha pasado?

4. Explique que a calmar las emociones se aprende. Y también se puede ayudar a otros a calmarlas.

- ¿Qué podríamos hacer para ayudar a calmar a un adulto cercano a nosotros?
- (ejemplos, solo si no saben qué decir: ofrecer vaso de agua; abrazarlos; decirles que los queremos)

5. Invítelos a practicar formas de calmar emociones.

Por ejemplo:

- Respirar profundo varias veces
- Cantar un canto que tranquilice
- Segmento corporal por segmento muscular: relajar; o bien apretar y después soltar.

Ejercicios diarios de relajación

1. Explique a los niños y niñas que para aprender mucho es importante estar tranquilos y relajados ya que cuando estamos nerviosos nos ponemos más inquietos y nos cuesta concentrarnos.
2. Tome una posición relajada y tranquila y cuénteles que la forma más rápida de relajarse es con la respiración.
3. Invítelos a aprender un ejercicio de respiración y modele cómo respirar correctamente.
4. Realice los siguientes ejercicios junto a los participantes:
 - Respiremos en 3 tiempos inflando el estómago: 1 estómago, 2 pecho, 3 hombros.
 - Retenemos y botamos, en 3 tiempos, los hombros, el pecho y el estómago.
 - Repita 3 veces la respiración.



Mi imaginación para crear

1. Espérelos con una música muy rítmica y alegre
2. Cambie la música por una más suave, alegre. Muéstrelas que la música se está poniendo más tranquila, e invítelos a ponerse ellos más tranquilos, en sus sillas o en el suelo (ideal en el suelo)
3. Vuelva a cambiar la música, por una aún más suave, de relajación. Muestre que ahora hay aún más calma en la música y ellos van a respirar profundo, cerrar los ojos, e imaginar (pensar) lo que Ud. va a ir diciendo.
4. Relate la imagería.
Use un todo de voz armónico y acogedor para guiar la actividad.
Dé tiempo entre cada instrucción.

Imagería “En la nube”.

Pida a los niños y niñas que se sienten muy cómodos, con los pies en el suelo, sin cruzar los pies.

Invítelos a respirar profundo y cerrar los ojos y seguir la siguiente descripción:

Imagino que me subo a una nube, siento el viento en mi cara, es suave y está fresco, estoy mirando desde la nube toda la ciudad, veo los techos de las casas, y también a las personas, una familia, una mamá, una abuela con niños y niñas de la mano, y unos niños están jugando a pelota.

Más allá veo unos pajaritos que van volando al lado de mi nube. Me miran y yo los saludo y sigo mi viaje. De pronto veo una gran mancha azul, me acerco y me doy cuenta de que es el mar. Huelo su olor especial y de pronto mi nube comienza a bajar, hasta que me permite tocar el agua. La toco y la siento fría y agradable, saco un poco de agua con mi mano, y me mojo la cara, acariciándome la nariz y los pómulos.

Me mojo también el cuello y me siento muy fresca o fresco. Entonces mi nube nuevamente se eleva y emprende el camino de regreso, nos alejamos del mar y vemos los cerros que están cerca de mi casa. La nube, poco a poco comienza a bajar y se detiene justo en el patio de mi escuela. Suavemente yo me bajo y me despido de la nube, invitándola a que otro día me venga a buscar y salgamos a pasear.

5. Cierre la imagería pidiendo que lentamente abran los ojos y respiren hondamente.
6. Pida que cada uno, ahora con la música de alegría (media), dibujen lo que imaginaron y lo peguen en la pared para acordarse cada vez que necesitan calmarse.

Amigos en la emergencia

1. Explique que van a organizarse para emergencias, es decir, para eventos que aparecen de repente, como un temblor.
2. Distribuya a los niños y niñas en parejas complementarias. Es decir, que usted supone que van a poder ayudarse en una crisis.
3. Explique que por un determinado tiempo, ellos serán pareja de emergencia. Quiere decir que en cualquiera emergencia ellos estarán a cargo uno del otro.
4. Invítelos a un juego de emergencias. Pídale a cada pareja que realice una serie de actividades difíciles, que requieren estar juntos y apoyarse. Elija 1-2 juegos para cada período.
 - a. Correr con una pierna amarrada con la pierna de la pareja.
 - b. Turnarse en guiarse, uno con los ojos vendados, atravesando un patio o pasillo.
 - c. Tienen que llegar a una meta, pero uno de ellos está con los pies amarrados.
 - d. Correr con uno de los dos en brazos.
 - e. Hacer un dibujo en que se turnan para ir completando la obra. La profesora o el profesor va marcando el tiempo de rotación.
5. Los nombres de las parejas se escriben en el diario mural.





SEGUNDO CICLO

Compartiendo experiencias

Dialogar para mejorar

En una siguiente sesión

Sin perseverancia no hay mejoras

La redacción de este documento se ha hecho a través de un lenguaje INCLUSIVO, es decir, un lenguaje que VISIBILICE los géneros femenino y masculino. No obstante, con la finalidad de facilitar la fluidez de la lectura, en algunos párrafos se ha usado VOCABLOS en masculino con el sentido incluyente de ambos géneros.

Compartiendo experiencias

Considerando los acontecimientos recientes ocurridos en nuestro país, resulta fundamental generar un espacio de confianza y tranquilidad para compartir experiencias.

Se sugiere mantener esta rutina la primera semana, y después todos los inicios de la semana. La crisis que se ha vivido en el país, no es como un terremoto que se acaba. Se va a acabar la violencia, se espera, pero seguirá habiendo marchas y diálogos para mejorar el país y que todos se pongan más contentos, sintiendo que hay más justicia y menos desigualdad.

1. Pregunte que saben sobre lo que está ocurriendo en el país, qué han escuchado y vivido. (o el resto de la semana: ¿Qué nuevo han sabido o vivido?)

2. Pregunte al curso si alguien quiere compartir una situación que vivieron estos días, preguntándoles qué sintieron, y si tienen algún comentario o pregunta.

i. Empátese con sus sentimientos comunicándoles que es normal que se sientan así.

3. Pregunte si vieron a un adulto o varios con una emoción muy fuerte, como enojo, o pena. ¿Qué sintieron ellos al ver así a un adulto?

- Explique que todos tenemos emociones, y es natural tenerlas, y que a veces no podemos calmarlas, lo que no es muy bueno porque no podemos pensar bien qué hacer. Pero a veces no podemos.
- Pregunte por qué es bueno calmar las emociones
- Cuide que aparezca la idea fuerza de que las emociones son naturales, y son mensajes que nos dicen cosas importantes. Pero requieren ser calmadas para después pensar tranquilos qué es lo más conveniente hacer para resolver el conflicto

4. Explique que a calmar las emociones se aprende. Y también se puede ayudar a otros a calmarlas.

i. ¿Qué podríamos hacer para ayudar a calmar a un adulto cercano a nosotros?

ii. (ejemplos, solo si no saben qué decir: ofrecer vaso de agua; abrazarlos; decirles que los queremos)

5. Invítelos a practicar formas de calmar emociones.
Por ejemplo:

- Respirar profundo varias veces
- Segmento corporal por segmento muscular: relajar; o bien apretar y después soltar.

6. Distribuya en grupo, e invite a conversar y escribir en una cartulina en grupo como sería el país que les gustaría para que todos se sintieran más contentos.

Dialogar para mejorar

Toda organización social puede progresar. Dialogar es el camino

Dialogo permite conocer el punto de vista del otro.

El diálogo permite crear juntos soluciones que dejen conforme al resto

1. Forme grupos de máximo 4 estudiantes.
2. Entregue a cada grupo un papelógrafo o cartulina y plumones. También se puede hacer en dos hojas blancas o de cuaderno
3. Pida que dividan el papel en dos columnas: una para el país y otra para el curso
4. Pídale que trabajen con las siguientes preguntas:
 - *¿Qué me gusta de Chile (y de mi curso)? (chile y curso en las distintas columnas)*
 - *¿En qué lugar de la naturaleza de nuestro país (o momento del día escolar) me siento tranquilo y contento?*
 - *¿Qué podríamos mejorar en nuestro país (curso)?*
5. Cada grupo conversa los temas y escribir sus opiniones. En la última, deben llegar al menos a tres acuerdos.
6. Cuelgue los escritos a la vista de todos y todas.
7. Pida las opiniones sobre los acuerdos de los distintos grupos.



En una siguiente sesión

1. Acuerden tres aspectos del grupo curso que pueden mejorar. Deben ser semejantes a las necesidades que visualizan como país.
2. De reglas para dialogar

Se nombra un coordinador

Todos respetan a las personas que emiten las opiniones

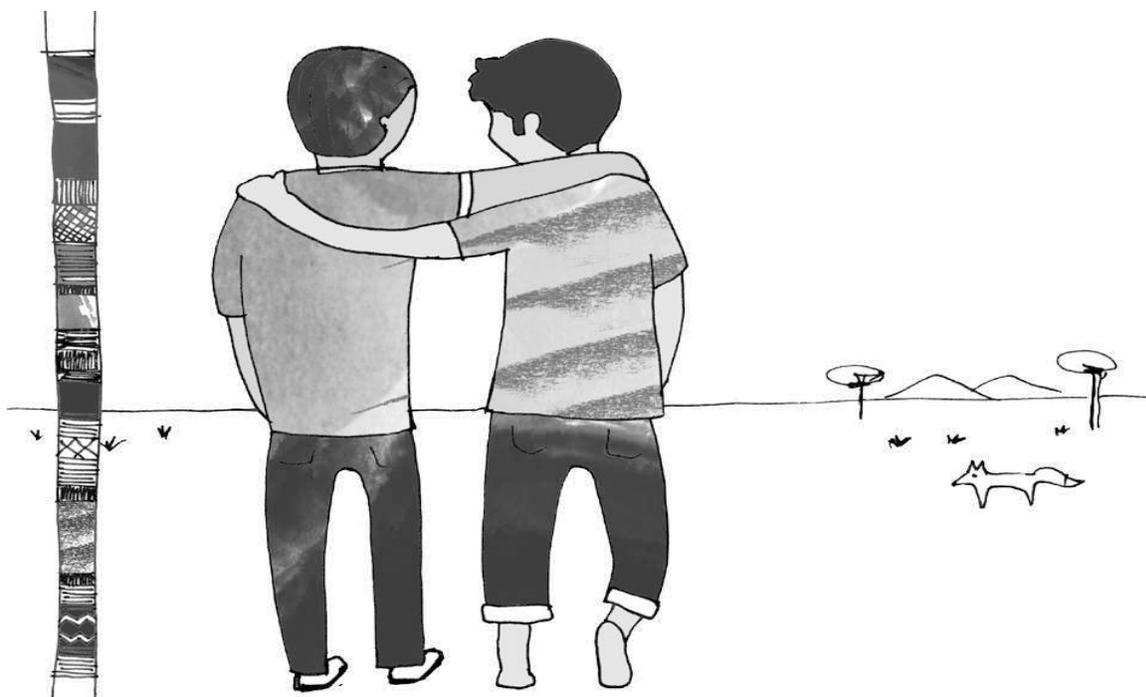
Las opiniones se dan con argumentos

Todos intentan entender de verdad la opinión del otro

Ayude a que se organicen para lograr sus metas: describir las actividades, establecer participantes, coordinadores, pasos, plazos. Pueden distribuirse en las distintas actividades.

Sin perseverancia no hay mejoras

Mantenga un sistema de seguimiento y reflexión permanente de los planes de mejora.





TERCER CICLO

Relajarse y compartir experiencias

Compartir emociones en la crisis

Trawün para organizar las mejora

La redacción de este documento se ha hecho a través de un lenguaje INCLUSIVO, es decir, un lenguaje que VISIBILICE los géneros femenino y masculino. No obstante, con la finalidad de facilitar la fluidez de la lectura, en algunos párrafos se ha usado VOCABLOS en masculino con el sentido incluyente de ambos géneros.

Relajarse y compartir experiencias

Las experiencias que han tenido los estudiantes durante estos días pueden ser muy diversas dependiendo del contexto en el que viven, algunas más angustiantes que otras, pero a todos les ha llegado una enorme cantidad de información por TV y redes sociales que nos mantiene con ansiedad e incertidumbre.

La ansiedad implica cortisol en nuestro cuerpo, una hormona que estresa, pone tenso, con mucha desequilibrio emocional, lábiles, rabiosos y en general con menos energía y capacidad de reflexión. Esto es natural, y necesitamos todos espacios para relajarnos un poco y descomprimirnos. Si no, podemos enfermarnos.

A continuación presentamos una estrategia de relajación corporal que puede realizar con sus estudiantes.

1. Antes de comenzar, haga Ud. un pequeño ejercicio de relajación: respire profundamente tres veces, mueva los hombros y los brazos, y piense en algo placentero de la naturaleza
2. Ponga un cartel en la puerta de la sala: NO INTERRUMPIR y solicite que apaguen los celulares.
3. Invite a realizar un ejercicio de relajación, sentarse cómodos en sus asientos, y cerrar los ojos.
4. Léales la siguiente imaginería de relajación, con voz alta y calmada. Deje un breve espacio entre cada párrafo para que los estudiantes alcancen a imaginar.

Nos centramos en el momento presente, en la postura , y llevamos la atención a la respiración, y sin forzar ni cambiar nada, observamos cómo el aire entra, cómo el aire sale.....

Nos conectamos con ese vaivén, con ese movimiento que produce en el cuerpo la respiración.....

Dense cuenta que el aire se extiende por todo el cuerpo, como las ondas en un estanque.... que se dispersan hasta alcanzar las orillas.....

Percibimos ahora qué ocurre con los hombros al respirar,y con los brazos.....y hasta los dedos de las manos....

Ahora fijémonos en lo que ocurre con nuestra columna al respirares como una serpiente que se endereza y luego se retrae.....

El movimiento de la columna influye en el cuello y en la cabeza.

Y ahora dirijamos la atención hacia el pecho, al diafragma, y sintamos cómo al respirar hacemos mover un poco al vientre, dándoles un leve masaje.....

Sintamos o imaginemos el aire que va bajando lentamentehasta llegar a los dedos de los pies.....

Ahora, imaginemos que nuestro cuerpo al respirar se mueve junto a toda la naturaleza de este planeta...unido a los mares, a los bosques, a las nubes, a los ríos..... Permanezcamos unos minutos disfrutando de esa maravillosa sensación de la vida de cada uno de ustedes en este planeta. Cada uno diferente.....moviéndose con su respiración como la hierba con el viento.....

Y ahora respiren profundo tres veces.....y abran los ojos lentamente.....

5. Invite a compartir con su vecino lo que sintió en la imaginación, y también a contar cómo se ha sentido estos días difíciles de las semanas pasadas.
6. Cierre invitando a hacer un círculo (pueden tomarse de la mano) y cantando o murmurando una canción que ellos deseen, como signo de unidad para ayudar a que Chile sea cada vez un país más justo y en paz



Compartir emociones en la crisis

En Chile hemos tenido crisis de variados tipos, y ya es sabido que ellas generan muchas emociones fuertes, de miedo, rabia, angustia, ansiedad, entre otras. Todas esas emociones juntas nos ponen tensos, afectando el cuerpo y la mente, de tal modo que no podemos ni siquiera pensar para saber sabiamente cómo actuar.

Una medida importante es otorgarnos espacio para que relatar las experiencias y las emociones que se han sentido. Compartir las experiencias difíciles se ha visto que permite descompresión, y que otros las conozcan suele otorgar mayor confianza y seguridad.

1. Antes de comenzar, haga Ud., para si misma o mismo, un pequeño ejercicio de relajación: respire profundamente tres veces, mueva los hombros y los brazos, y piense en algo placentero de la naturaleza.
2. Pídale a los estudiantes que escriban en una hoja, anónimamente, dos frases con los sentimientos y emociones que han tenido en este último tiempo con la crisis que ha habido en el país.
3. Solicite que depositen los papeles en un sobre o caja.
4. Saque una por una las hojas y lea los sentimientos que están escritos. Uno o dos estudiantes van escribiéndolos en el pizarrón, anotando la frecuencia en que aparecen.
5. Reunidos en cuartetos, pídales que comenten lo que les llama la atención de lo que está escrito en la pizarra y cómo les parece que se puede lograr que el curso, como comunidad, ayude a que todos se sientan apoyados y capaces de crear como equipo, pequeños aportes que sirvan para ayudar a nuestros compatriotas.
6. Abra un plenario para que los grupos que quieran compartan sus propuestas o reflexiones y lleguen mediante el diálogo a un acuerdo de curso.

Trawün para organizar las mejoras

Una manera que se está utilizando en los distintos territorios de nuestro país para discutir los temas que atañen a toda la comunidad son los llamados cabildos. Esta forma de organización existe en nuestra cultura ancestral mapuche en la que se realizaban los llamados “TRAWÜN”, que significa encuentro. Allí se escuchaban las distintas opiniones de cada miembro de la comunidad, y se llevaban a cabo resoluciones para lograr soluciones. También existieron los cabildos propiamente tales, donde al igual que los Trawün la ciudadanía se reunía.

A continuación se propone la siguiente actividad para que el curso pueda hacer un TRAWÜN y organizar en este caso, las mejoras en el curso y posibles proyectos hacia la comunidad.

1. Invite a realizar un TRAWÜN. Pregunte si alguien sabe qué significa, y si no, explíquelo. Cuente también de los cabildos que se hacían antiguamente en Chile, y que se están realizando ahora en alguna spartes
2. De las reglas de este TRAWÜN (ideal si están previamente escritas en una lámina):
 - **Todos se escuchan con respeto, reconociendo que todos son parte importante de la comunidad**
 - **Todos deben participar y dar sus opiniones, pues cada uno es responsable de construir este espacio.**
 - **Se nombra a un coordinador para dar los turnos, pero todos se preocupan de que los que quieran participar participen y sean escuchados.**
 - **Se dan las opiniones con argumentos.**
3. Forme grupos de 6.
4. En cada grupo se nombra a un coordinador, y deciden un tema relacionado con lo que debe resolverse en Chile para que haya justicia y paz en los que ellos podrían aportar, tanto para que eso suceda en el curso mismo, como haciendo un proyecto de curso.
5. En plenario, el coordinador de cada grupo pasa adelante, y uno por uno, en no más de UN MINUTO por coordinador, cuenta al curso algo de lo que hablaron o propusieron.
6. Cierre invitando a que todos caminen por la sala, y cada vez que se encuentren con otro les den la mano diciendo cada vez: unidos como comunidad podemos aportar a este país.

En una siguiente sesión

1. Divida el curso en dos. Cada grupo genera una propuesta para lograr el acuerdo de curso para mejorar como curso, y el de servicio a la comunidad.
2. Describir las actividades, establecer participantes, coordinadores, pasos, plazos. Pueden distribuirse en las distintas actividades.
3. Recordar reglas del Trawün
4. Los grupos presentan sus propuestas y se aportan mutuamente para enriquecerlas

Sin perseverancia no hay mejoras

1. Mantenga un sistema de seguimiento y reflexión permanente de los planes de mejora.

