

## Sentirse seguros en ambientes seguros" 2015

Hacer comunidad paso a paso, mes a mes...



Seguir creciendo como comunidad implica seguir reflexionando en comunidad para trabajar con sentido, sin perder el norte.

Diciembre es un mes de cierre, pocos días con los estudiantes y mucho trabajo administrativo que hace que muchas veces nos olvidemos de las personas.

Después de un año de trabajo intenso, lleno de aprendizaje, problemas y soluciones, llega el momento de cerrar ¿cómo podríamos cerrar el año de la mejor manera?, ¿cómo cerrar una etapa sin dejar nada pendiente de modo que podamos realmente comenzar una nueva etapa el próximo año?, ¿cómo valorar cada etapa para significar así el cierre con algo positivo?

Así como no podemos inhalar si no hemos terminado de exhalar en el proceso de la respiración, necesitamos cerrar un proceso para poder iniciar otro con más fuerza y con el aprendizaje de la experiencia del proceso anterior. También necesitamos poder hacer una pausa (las anheladas vacaciones) para tomar distancia y poder mirar con más perspectiva aquello que nos involucra. De este modo cerramos un ciclo con la gratitud por lo realizado y aprendido, y la confianza de que cada ciclo nos brindará nuevos desafíos y aprendizajes.

Reflexionar sobre lo que hemos logrado en función de las metas que nos propusimos con anterioridad, nos ayudará a poner en perspectiva nuestro trabajo y reordenar haciendo los ajustes necesarios para las metas a más largo plazo.

Aprender a cerrar es parte del auto cuidado, y en una comunidad de aprendizaje, todos tienen que saber cuidarse.

El lema: "Las comunidades otorgan contextos más seguros, para sentirse seguros"

Afectuosamente

**EQUIPO VALORAS**Programa de convivencia escolar
Escuela de Psicología

# Actividad con Comunidad Educadora (Adultos de la Institución)

## ¿Cómo hacemos?

- 1. Invite a los funcionarios a la actividad. (Puede dejar esta actividad en manos de las duplas psicosociales o del orientador)
- 2. Prepare la sala de acuerdo a lo que se plantea en el Manual de Directivos (Recomendaciones para talleres docentes).
- 3. Tenga un cartel que ponga en forma atractiva el tema: "Después de un arduo trabajo, cerramos un ciclo con gratitud para volver a comenzar"
- 4. Comente la importancia que tienen los ciclos en la vida, todos se inician, se desarrollan y se cierran para volver a comenzar. ¿Cómo aprovechar el cierre del año para tomar un nuevo impulso que nos lleve a aprender de lo vivido?, ¿podemos mirar nuestro trabajo de manera comprensiva para aprender de la experiencia?, ¿qué lugar ocupa en nosotros aquello que queda pendiente?
- 5. Invite a conversar 10 minutos en grupos de 5-6 personas, respecto al cierre que podrían hacer del año, qué cosas pueden cerrar, y qué cosas no se completaron y están pendientes; cómo podrían "reprogramar" y ajustar sus metas para poder "cerrar" una parte que permita comenzar sin la carga de "cosas pendientes". Para ello entregue a cada grupo las preguntas:
  - ¿Qué metas me propuse para este año?
  - ¿Se cumplieron todas mis metas, o quedó algo pendiente?
  - ¿Cómo podría redefinir esa meta inconclusa de modo que pueda cerrar una parte y comenzar nuevamente con la otra?
- 6. Recuérdeles las reglas para conversar productivamente en grupo.
- 7. Invite a que una persona de cada grupo comparta con el resto lo conversado.
- 8. Cierre la actividad recapitulando lo dicho de manera que todos se sientan incluidos en la síntesis.
- 9. Reparta la hoja de Evaluación del Taller (en el Manual de Directivos).

### Reglas para trabajo grupal

- Todos participan
- Todos se ocupan de que todos participen (cuidando repartir el tiempo entre todos)
- Opinar con argumentos
- Respeto a todos los puntos de vista

## con los estudiantes

## Para los más pequeños

#### Cerrar los cuadernos

- Invite a los niños y niñas a mirar un calendario del próximo año. Pregúnteles cuántos días faltan para que llegue el próximo año.
- En función de sus respuestas comente con los niños que tienen mucha suerte porque les quedan esa cantidad de días para cerrar el año.
- Propóngales, como una forma de cerrar el año, el cerrar los cuadernos para que queden como un trabajo bien hecho, con un dibujo tan bonito como con el que comenzaron (si usted comenzó el año pidiendo que decoraran la hoja de inicio).
- Pídales que trabajen en sus cuadernos para cerrarlos reparándolos y decorándolos y poniendo la palabra FIN. Para ello ponga a disposición de los niños diversos materiales de trabajo.
- Una vez que hayan terminado felicítelos por tanto trabajo realizado, no solo en ese día sino todo el año.

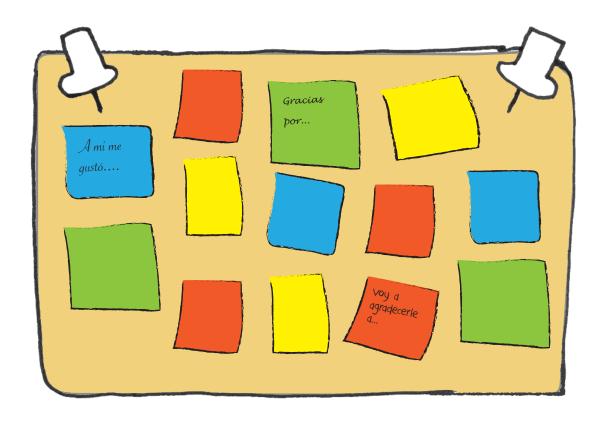
• Cierre la clase con una ronda en que cada niño muestre su cuaderno y la forma en que lo terminó y también cómo decoró la última página.



#### Para los un poco más grandes

### Cerrar y agradecer

- Invite a los niños a pensar en los recreos y espacios de esparcimiento que tuvieron durante el año, o en los espacios de la sala.
- Proponga hacer un listado de lo que les gustó, especialmente las actitudes que les permitían jugar y aprender, sentirse bien tratados e incluidos en el curso.
- Complete un listado con lo que los estudiantes aportan.
- Proponga a los niños y niñas pensar qué tendrían que agradecer entre ellos, a sus compañeros y a las personas de la escuela (Ej:, agradecer a un compañero en especial que siempre está disponble para expicarme, a otro que siempre se preocupa que todos jueguen en el recreo, a un profesor que me hace sentir bien cuando le digo que no entiendo, al adulto que normalmente está en el patio y les ayuda a solucionar los conflictos si se pelean durante el recreo, al colegio que dispuso de juegos para que ellos se entretuvieran, etc).
- Invite a todos a completar un papel Kraft en donde consignen todos los agradecimientos (puede ser en papeles lustre de colores que vayan pegando).
- Ponga el papelógrafo en algún muro de la sala en invite a todos los que se relacionan con este curso y a los padres en la reunión de apoderados para que lo vean.



## Para los grandes

## Cerrar aquello que está pendiente

- Pregunte a sus estudiantes qué significa para ellos cerrar algo. Puede pedirles que den ejemplos de cosas y de procesos que ellos han cerrado.
- Comente con ellos cuan positivo es cerrar los procesos que están pendientes. Explique que cuando tenemos cosas pendiente, ellas nos pre-ocupan, ocupando un espacio importante en nuestra mente que nos resta energía para comenzar nuevos procesos.
- Proponga a cada uno a hacer una reflexión personal para revisar qué cosas tiene pendiente... a veces puede ser una conversación con un amigo por un mal entendido, una idea de un proyecto que quieren realizar, una conversación en familia, otras algo concreto que no ha terminado, o simplemente dar las gracias por un favor que se recibió.
- Invítelos a disponerse a cerrar aquello que tienen pendiente para poder descansar y así comenzar mucho más tranquilos el próximo año.
- Finalmente haga una ronda en que los estudiantes puedan comentar libremente y en términos generales lo que les gustaría cerrar y no tener como pendiente, pueden comentar si lo pendiente refiere a cosas que quieren realizar, a relaciones con otras personas o a decisiones personales.



## Resenq

Cada cosa que existe tiene un comienzo, un desarrollo y un final: una vida, un libro, un trabajo, un año, una semana, un minuto, una relación, una amistad... Podemos perder mucho de nuestro tiempo recordando, pasando una y otra vez por la misma página, por las mismas escenas preguntándonos ¿por qué y cómo es que ocurrió? Caer en ese círculo vicioso, nos desgasta, nos estanca y perdemos energía e ilusión para emprender nuevos proyectos.

Para cerrar un ciclo necesitamos partir por tomar conciencia de que algo ha terminado, darnos cuenta de que el tiempo pasó y que es el momento de detenernos y cerrar. Para ello debemos reflexionar respecto a los logros esperados y lo realizado, también sobre el sentido que tuvo lo realizado en su momento y el que tiene mirando al futuro para cada uno.

Es importante recordar que no es sano dejar cosas pendientes. El hecho de comenzar de nuevo, permite que le imprimamos enfoque a las cosas y se comience con frescura. También es importante recordar que el ciclo anterior siempre habrá dejado aprendizajes que nos permiten avanzar en el siguiente, en este sentido agradecer lo anterior es una buena forma de comenzar nuevamente.

#### Un buen cierre nos permite estar en paz con nosotros mismos

