



| | |
|------------------------------|---|
| OA 4 | Identifican a Jesús como Hijo Eterno de Dios e hijo de María, hermano de todas las personas. |
| Objetivo de la semana | Expresar sentimientos, emociones y pensamientos en torno a la contingencia país. |
| Fecha | 25 de mayo de 2020 (semana 8) |

I. EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO

“Encontrémonos”



“Encontrémonos” es una actividad que busca promover la introspección, reflexión, tolerancia y escucha entre estudiantes.

Los niños y niñas pre-adolescentes y adolescentes tienden a ser reservados, a guardarse para ellos mismos lo que sienten y piensan. Lo que sucede en el país, a sus amigos, a su familia les afecta fuertemente, pero muchos se lo callan. Esto les puede llevar a desarrollar sentimientos de tristeza, de desánimo y de apatía. Pueden aislarse de sus amigos y de su familia. También pueden tratar de aparentar que ‘todo está bien’, que ‘no les pasa nada’...” (De Oteyza, 2014, p.7).

En este contexto, proveer de un espacio para reflexionar y compartir experiencias ofrece la posibilidad de sentir que están “haciendo algo”, lo cual suele bajar los niveles de ansiedad y temor. Al respecto, se debe considerar que “la ansiedad implica cortisol en nuestro cuerpo, una hormona que estresa, pone tenso, con mucho 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” (Valoras, 2014, p.13).

Animar a los estudiantes a que estén con amigos, en contacto, que no se queden solos, a que busquen conversar sobre lo que pasa con muchachos de su edad y con otros adultos de su confianza. Promover la tolerancia entre los diferentes miembros de la familia y entre los compañeros de curso.



¿Por qué es importante el diálogo?

- El diálogo tiene como base el ejercicio de las habilidades de reflexión, convivencia y comunicación, donde es importante considerar que la comunicación no solo implica el emitir de forma clara y respetuosa una idea u opinión, sino que también la escucha atenta y activa.
- Esta condición básica permite además construir un clima de respeto y confianza. En esta actividad cualquier grado de participación es válido, pero es importante que todos puedan decir algo, y para ello es fundamental percibir tal respeto y confianza.

II. ACTIVIDAD

Esta actividad se debe realizar en familia, de forma relajada, en un lugar en donde se sienta cómodos:



1. Los quiero invitar a que se miren a los ojos durante 30 segundos o más idealmente con todos los integrantes que conviven en tu hogar.
2. Ahora piensen en cada uno de los miembros de su familia, buscando interpretar qué cosas pueden haberles pasado a ellos, y a su vez pensando respecto de cómo ellos se han estado sintiendo; la idea es que intenten ponerse en el lugar de sus familiares. Quienes deseen pueden cerrar los ojos para hacerlo.

3. Toma una madeja de lana (o cordel) y la lanzas a alguno de los integrantes de tu familia y le haces una pregunta (por ejemplo: ¿cómo te has sentido con la cuarentena?); la persona que recibe la madeja da una respuesta y luego la lanza a otra persona, a quien hace una nueva pregunta (por ejemplo: ¿qué te gustaría mejorar de nuestra convivencia?, y así sucesivamente, hasta que la madeja se haya extendido totalmente.



4. Finalmente, se ofrece la palabra a quien quiera compartir cómo le resultó la experiencia de la actividad realizada, cómo se sintieron o qué pensaron durante ésta.

III. RETROALIMENTACIÓN

- Pese a que se ofrezca un espacio para la apertura y la reflexión, nos cuesta entrar en un tono emocional que nos contacte con la parte de nosotros que siente temor, ansiedad, rabia, etc.
- Aunque a veces es difícil compartir mediante palabras aquello que estamos viviendo, en la mirada es posible encontrarse con otros.
- Pese a que estamos en permanente contacto, no siempre nos detenemos o ponemos atención en cómo pueden estar sintiéndose aquellos que tenemos al lado.
- A veces podemos pensar que “lo que me pasa a mí no le pasa a nadie más”, pero este es un pensamiento ilusorio. Otro pensamiento de este tipo puede ser “lo que está pasando en el país a mí no me afecta en nada”.

