

estoy

bienestar
biosocioemocional en el
contexto educativo

Estudiantes

escuchándonos en el retorno

Actividades para acompañar el
retorno a clases presenciales
desde la perspectiva del bienestar
socioemocional

Alejandra Torretti Hoppe
Matías Aranda Acevedo
Fundación Educacional Arauco

Ana María Arón Svigilsky
Neva Milicic Müller
Centro del Buen Trato PUC

contigo

2021-A-2732

1. Presentación

2. Actividades

Transversal: 2° a IV medio

1. Redactando las normas del curso

Pre Kinder-Kinder y 1° básico

2. Cómo me sentí estando en la casa
3. Cuando me sentí solo en cuarentena

2° básico a 4° básico

4. Te eché de menos en la cuarentena
5. Cuando tuve miedo en la cuarentena
6. Cuando me sentí solo(a) en cuarentena

5° y 6° básico

7. Estatuas de la cuarentena
8. Qué cosas te gustaría que cambiaran en la escuela después de la cuarentena

7° a IV medio

9. Ampliando mi repertorio emocional
10. Animómetro
11. Cómo me siento hoy 1a parte
12. Cómo me siento hoy 2a parte
13. Animómetro, dos momentos

índice



La situación sanitaria ha traído como consecuencia un tiempo prolongado de ausencia de los estudiantes y profesores de las aulas, lo que sin duda ha tenido implicancias, generando un distanciamiento entre profesores y alumnos y entre compañeros de curso, interrumpiendo o dificultando la socialización y los encuentros entre amigos.

La idea de este documento, creado por profesionales de Fundación Educativa Arauco y del Centro del Buen Trato de la Pontificia Universidad Católica de Chile, es poner a disposición de todos los equipos docentes de los establecimientos educacionales del país, un material que contribuya a generar un espacio para escucharse desde la perspectiva socioemocional, cuando las condiciones sanitarias permitan el reencuentro presencial en los establecimientos.

Regresar a la presencialidad será un proceso no ausente de dificultades, y estamos ciertos que las primeras a considerar serán las que apuntan al cuidado y seguridad desde la perspectiva de la salud física y biológica, pero luego de cumplir con los requisitos para favorecer un retorno seguro, es evidente que deberá existir una preocupación por el bienestar socioemocional del equipo humano que trabaja en los establecimientos y también del de sus estudiantes. Al plantearlo como un requisito para este momento no estamos negando, sino muy por el contrario, la importancia que está teniendo y debe tener el acompañamiento en el período de no presencialidad en los establecimientos, tanto a los profesores como a las familias y sus estudiantes.

Después de esta cuarentena no podremos retornar a las clases como si nada hubiera pasado. Resulta impensable un escenario donde la primera actividad en el retorno sea pasar lista y luego abrir el texto de cualquier asignatura para comenzar inmediatamente con la lección planificada. Desde la perspectiva del bienestar bio-socioemocional, para nosotros, es necesario generar una propuesta de actividades que permitan que el momento del reencuentro, entre los miembros de los equipos docentes y de éstos con sus estudiantes, brinde el espacio necesario para procesar y acoger las vivencias, experiencias y afectos vividos durante este momento particular de cuarentena.

La propuesta que aquí entregamos se ha generado desde una perspectiva teórica que valora el aporte de los otros, por lo que está centrada en el diseño de actividades que deben ser entendidas como un modelo, donde existen espacios para la flexibilidad y el ajuste valorando la autodeterminación de cada equipo para ello, según la pertinencia y las necesidades particulares de cada contexto escolar.

Este documento contiene algunas “actividades tipo” que pueden ser utilizadas por los docentes con sus estudiantes y que responden a las características etarias de ellos, sin embargo, todas ellas pueden ser adecuadas a otros niveles escolares e incluso para adultos.

1. presentación



2.

actividades



Transversal

2º básico a IV medio

1. Redactando las normas del curso 2º básico - 4º medio

objetivo

- Definir nuevas normas de comportamiento en el aula y en el establecimiento, necesarias para cuidarnos y cuidar a otros.

1. Redactando las normas del curso

opción 1

La situación sanitaria del establecimiento **SI** permite realizar la actividad con trabajos en grupo.

metodología

paso 1:

Hoy estamos volviendo al establecimiento, después de un largo período de estar en las casas, en cuarentena porque hay un virus (Corona virus o COVID 19) que nos ha afectado.

Por eso lo primero que haremos hoy es definir algunas normas que tendremos que respetar para cuidarnos y cuidar a otros.

Para trabajar bien en la sala, tendremos que definir y comprometernos a cumplir en este grupo, todas las normas que necesitamos para relacionarnos, ponernos de acuerdo sobre qué podemos hacer para poder compartir en grupos, entretenernos, pero al mismo tiempo trabajar con seguridad: cuidarnos y cuidar a otros.

paso 2:

Júntense en grupos y escriban dos normas que consideren importantes para que el grupo pueda funcionar bien y se sientan seguros. Un representante del grupo las escribe y luego las lee al grupo curso.

paso 3:

- a) Cada grupo comparte con el resto del curso sus propuestas.
- b) Comentan entre todos, por qué sería importante cada una de las normas propuestas.
- c) Si en el grupo no han salido las normas básicas de autocuidado personal, Ud. cómo profesor debe agregarlas y explicar el sentido de ellas:
 - Uso de mascarillas
 - Distanciamiento físico
 - Lavado frecuente de las manos
- d) Votan por las reglas que todos respetarán durante el resto del año.

paso 4:

Escriben las normas aprobadas en un papelógrafo y las pegan en la pared en un lugar visible.



1. Redactando las normas del curso

opción 2

La situación sanitaria del establecimiento **NO** permite realizar actividades grupales.

metodología

paso 1:

Hoy estamos volviendo al establecimiento, después de un largo período de estar en las casas, en cuarentena porque hay un virus (Corona virus o COVID 19) que nos ha afectado.

Por eso lo primero que haremos hoy es definir algunas normas que tendremos que respetar para cuidarnos y cuidar a otros.

Para trabajar bien en la sala, tendremos que definir y comprometernos a cumplir en este grupo, todas las normas que necesitamos para relacionarnos, ponernos de acuerdo sobre qué podemos hacer para poder compartir en grupos, entretenernos, pero al mismo tiempo trabajar con seguridad: cuidarnos y cuidar a otros.

paso 2:

Cada uno escriba dos normas que consideren importantes para que el grupo pueda funcionar bien y se sientan seguros.

paso 3:

e) Cada uno comparte con el resto del curso sus propuestas.

f) Comentan entre todos, por qué sería importante cada una de las normas propuestas.

g) Si en el listado no han salido las normas básicas de autocuidado personal, Ud. cómo profesor debe agregarlas y explicar el sentido de ellas:

- Uso de mascarillas
- Distanciamiento físico
- Lavado frecuente de las manos

h) Votan por las reglas que todos respetarán durante el resto del año.

paso 4:

Escriben las normas aprobadas en un papelógrafo y las pegan en la pared en un lugar visible.



Pre Kinder-Kinder y 1° básico



2. Cómo me sentí estando en la casa

Educación Parvularia - 1° Básico

objetivo

- Que los niños reconozcan y compartan las emociones que vivenciaron durante la cuarentena.

2. Cómo me sentí estando en la casa

opción 1

La situación sanitaria del establecimiento **SI** permite realizar la actividad con trabajos en grupo.

metodología

La idea de esta actividad es dejar abierto el imaginario, para que sea más proyectiva, no sugerir contenidos ni restringir a la experiencia de un estudiante sino a la de todos los niños. Esto facilita la expresión de emociones y los sentimientos de seguridad personal. Es importante respetar el derecho de los niños a no compartir situaciones difíciles.

paso 1:

- Iniciar la actividad contando al grupo una historia donde hay un grupo de niños que vienen llegando a la escuela, después de estar un tiempo en la casa sin poder venir porque estaban en cuarentena.
- Pedir que se imaginen qué les pasa y qué sienten esos niños. Dejar espacio para que puedan imaginar o recordar.
- Pedir que dibujen, en el recuadro de la hoja diseñada para la actividad, lo que se imaginaron.

paso 2:

- Los niños comparten sus dibujos en grupos de cuatro. Cada uno muestra su dibujo y explica a sus compañeros qué significa, qué quiso decir. Si el grupo curso es pequeño se puede compartir con todos sin dividirse en grupos.
- Es relevante moverse entre los grupos y anotar las emociones o sentimientos que están compartiendo los niños. Esto es importante para el momento de plenario y para cerrar la actividad.

paso 3:

- Poner todos los dibujos que hicieron los niños en la pizarra, o en un tablero, y dejar un espacio para que los niños los vean.
- Abrir un espacio para que los niños compartan ideas o comentarios libremente o puede preguntarles lo que les gustó de la actividad o lo que los sorprendió.

cierre:

- Reconocer las emociones que aparecen en situaciones difíciles, como la cuarentena y lo normal que es que esto pase.
- Reconocer y agradecer el trabajo de los niños y lo bonito de sus producciones.



2. Cómo me sentí estando en la casa

opción 2

La situación sanitaria del establecimiento **NO** permite realizar actividades grupales.

metodología

La idea de esta actividad es dejar abierto el imaginario, para que sea más proyectiva, no sugerir contenidos ni restringir a la experiencia de un estudiante sino a la de todos los niños. Esto facilita la expresión de emociones y los sentimientos de seguridad personal. Es importante respetar el derecho de los niños a no compartir situaciones difíciles.

paso 1:

- Iniciar la actividad contando al grupo una historia donde hay un grupo de niños que vienen llegando a la escuela, después de estar un tiempo en la casa sin poder venir porque estaban en cuarentena.
- Pedir que se imaginen qué les pasa y qué sienten esos niños. Dejar espacio para que puedan imaginar o recordar.
- Pedir que dibujen, en el recuadro de la hoja diseñada para la actividad, lo que se imaginaron.

paso 2:

- Los niños comparten sus dibujos desde sus puestos. Cada uno muestra su dibujo y explica a sus compañeros qué significa, qué quiso decir.
- Es relevante moverse entre los niños y anotar las emociones o sentimientos que están compartiendo. Esto es importante para el momento de plenario y para cerrar la actividad.

paso 3:

- Poner todos los dibujos que hicieron los niños en la pizarra, o en un tablero, y dejar un momento para que los niños los vean.
- Abrir un espacio para que los niños compartan ideas o comentarios libremente o puede preguntarles lo que les gustó de la actividad o lo que los sorprendió.

cierre:

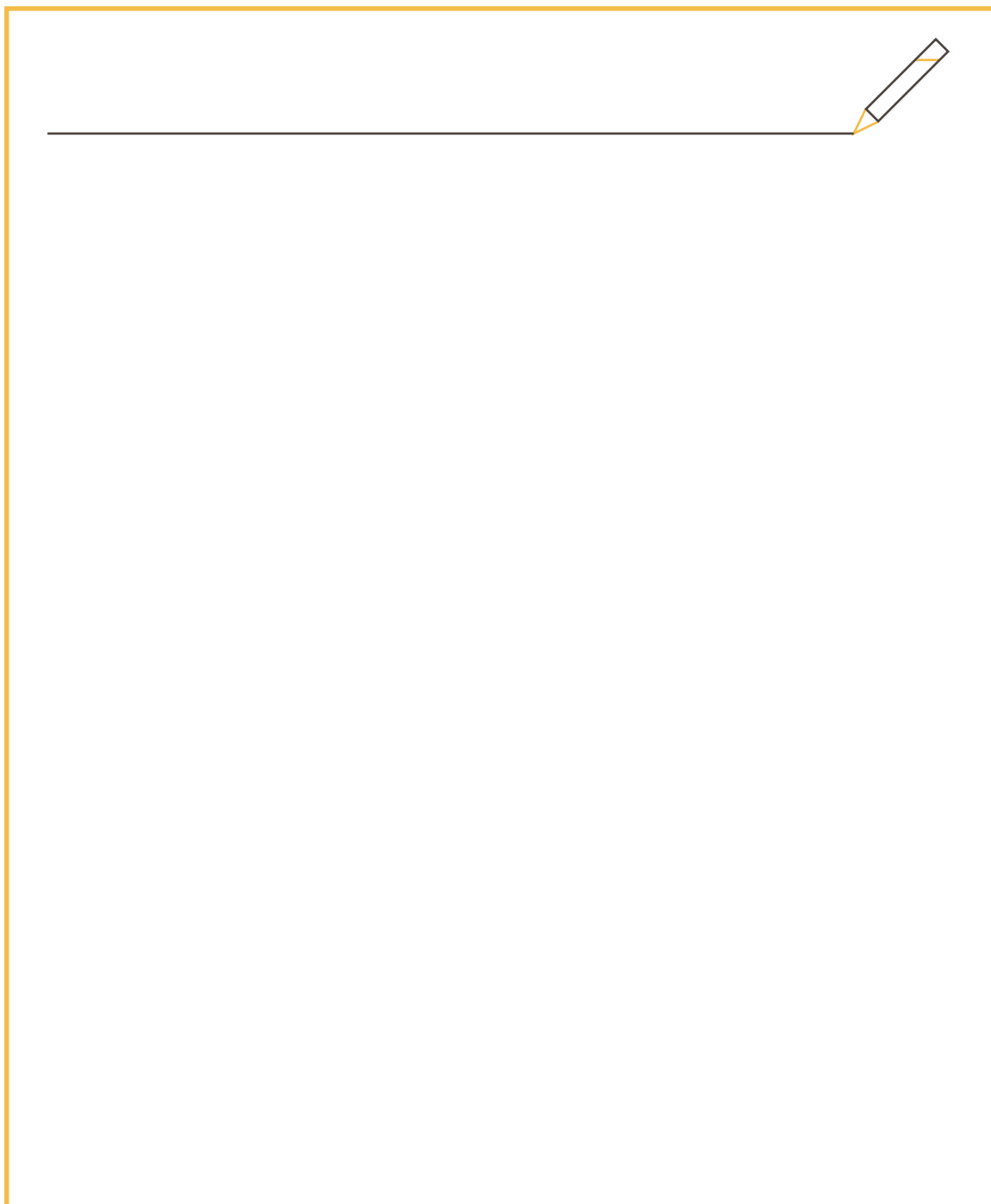
- Reconocer las emociones que aparecen en situaciones difíciles, como la cuarentena y lo normal que es que esto pase.
- Reconocer y agradecer el trabajo de los niños y lo bonito de sus producciones.



Cómo me sentí estando en la casa

Educación Parvularia - 1° Básico

Hoja del alumno



3. Cuando me sentí solo/a en cuarentena Pre Kinder-1°

objetivos

- Reconocer a las personas que han sido significativas durante la cuarentena y por qué.
- Reconocer la importancia que tiene la compañía en momentos difíciles.

3. Cuando me sentí solo/a en cuarentena

opción 1

La situación sanitaria del establecimiento **SI** permite realizar la actividad con trabajos en grupo.

metodología

Introducir la actividad, planteando a los niños que se darán un espacio para hacer una actividad que los ayude a compartir algunas experiencias que se vivieron en la cuarentena. Mencionar que la cuarentena es un tiempo que se caracteriza por que estuvimos aislados y no pudimos ver a muchas personas con las que habitualmente nos vemos y compartimos.

paso 1:

- Pedir a los estudiantes que cierren los ojos y se concentren en su respiración (puede respirar con ellos y marcar el inhalar y exhalar) por un breve espacio de tiempo.
- Pídeles que recuerden a quién o quiénes echaron de menos y porqué los echaron de menos.
- Si ve que les cuesta y no recuerdan a nadie, pídeles que inventen. Inventar es un recurso clásico de las técnicas de imaginación para ayudar a los niños cuando están bloqueados o no quieren participar.
- Cada niño dibuja y colorea, en la nube, a quién(es) echó de menos.

paso 2:

- Se juntan en grupos de a cuatro y se cuentan lo que dibujaron.
- Es importante pasear entre los grupos y anotar las personas que mencionan y algunas ideas que le parecen importantes de porqué éstas son las personas que recordaron o las hacen personas significativas, para los niños.

paso 3:

- Pedir que todos los niños peguen sus dibujos en un espacio asignado para ello.
- Dar un espacio para que los niños puedan mirar todos los dibujos.
- Dar un espacio para que los niños, que quieran, cuenten libremente a quienes echaron de menos y porqué.
- Dar un espacio para los que quieran puedan preguntar lo que deseen.
- Valorar el aporte de cada niño.
- Resaltar la importancia de personas significativas en momentos difíciles y lo bueno que es saber a quién pedir ayuda.



3. Cuando me sentí solo/a en cuarentena

opción 2

La situación sanitaria del establecimiento **NO** permite realizar actividades grupales.

metodología

Introducir la actividad, planteando a los niños que se darán un espacio para hacer una actividad que los ayude a compartir algunas experiencias que se vivieron en la cuarentena. Mencionar que la cuarentena es un tiempo que se caracteriza por que estuvimos aislados y no pudimos ver a muchas personas con las que habitualmente nos vemos y compartimos.

paso 1:

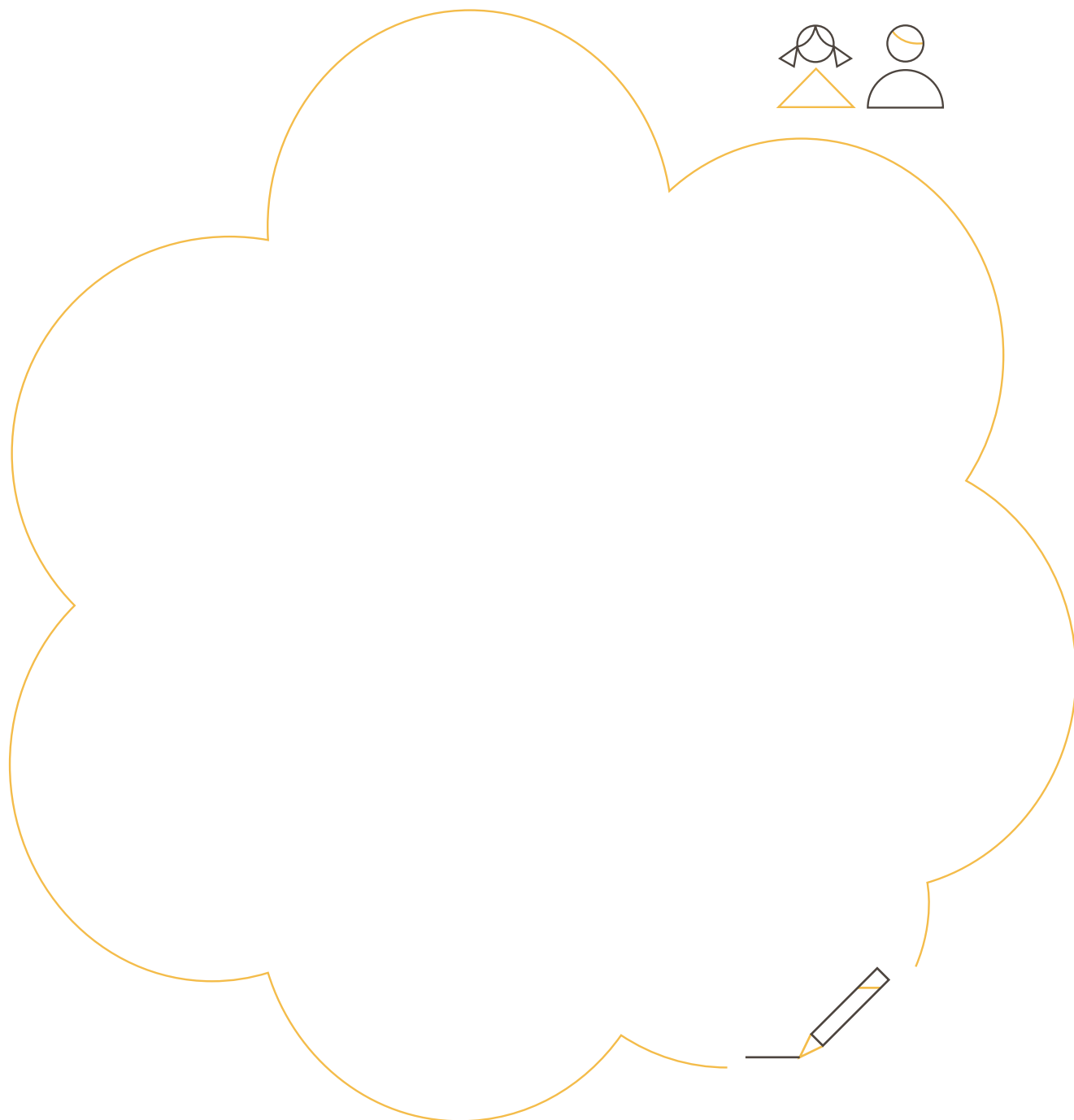
- Pedir a los estudiantes que cierren los ojos y se concentren en su respiración (puede respirar con ellos y marcar el inhalar y exhalar) por un breve espacio de tiempo.
- Pídeles que recuerden a quién o quiénes echaron de menos y porqué los echaron de menos.
- Si ve que les cuesta y no recuerdan a nadie, pídeles que inventen. Inventar es un recurso clásico de las técnicas de imaginación para ayudar a los niños cuando están bloqueados o no quieren participar.
- Cada niño dibuja y colorea, en la nube, a quién(es) echo de menos.

paso 2:

- Pedir que todos los niños peguen sus dibujos en un espacio asignado para ello.
- Dar un espacio para que los niños puedan mirar todos los dibujos.
- Dar un espacio para que los niños, que quieran, cuenten libremente a quienes echaron de menos y porqué.
- Dar un espacio para los que quieran puedan preguntar lo que deseen.
- Valorar el aporte de cada niño.
- Resaltar la importancia de personas significativas en momentos difíciles y lo bueno que es saber a quién pedir ayuda.



Quando me sentí
solo/a
en cuarentena
Pre Kinder-1°
Hoja del alumno/a



2° básico a 4° básico



4. Te eché de menos en la cuarentena 2° - 4° Básico

objetivos

- Valorar lo que significan los amigos en la vida de cada uno.
- Aprender a reconocer sentimientos y a expresarlos.
- Aumentar el vocabulario emocional.



Te eché de menos porque:



Te eché de menos porque:



Te eché de menos porque:



Te eché de menos porque:



Te eché de menos porque:



4. Te eché de menos en la cuarentena

opción 1

La situación sanitaria del establecimiento **SI** permite realizar la actividad con trabajos en grupo.

metodología

paso 1:

- Anotar en un papel el nombre de cada uno de los alumnos del curso y ponerlos en una bolsa o caja doblados para que no se lean los nombres.
- Cada niño saca un papel con un nombre. Si le sale el propio lo devuelve.
- Pensar en algo bonito o agradable del compañero o compañera que le salió y completar en un papel la siguiente frase: "Te eché de menos porque"

paso 2:

- Cada cual busca al compañero(a) que le tocó y le entrega el papel o le dice lo que pensó.
- Asegurarse de que todos hayan recibido su mensaje personal, antes de pasar al siguiente paso.

paso 3:

- Se reúnen en grupos de cuatro o seis, a comentar los mensajes que recibieron y a pensar y responder: ¿cuáles son las características de un buen amigo?
- Usar un papelógrafo y plumones o scriptos, por grupo, al que han puesto como título: "Un buen amigo o amiga es".
- Escogen a un compañero o compañera para escribir en el papelógrafo las características que van mencionando y si quieren y tienen otros materiales los pueden adornar para dejarlos expuestos en la sala durante un tiempo.

paso 4:

- Cada grupo expone al curso su papelógrafo explicando por qué éstas son las características de un amigo(a) que uno echa de menos.

paso 5:

- Comentar la actividad, recalando lo bueno que es darse cuenta de las cosas buenas de los compañeros(as) y lo importante que es decirlas.
- Comentar acerca de lo bien que uno se siente cuando dice algo agradable, y lo bien que nos sentimos cuando los compañeros nos dicen y reconocen cosas agradables en nosotros.



4. Te eché de menos en la cuarentena

opción 2

La situación sanitaria del establecimiento **NO** permite realizar actividades grupales.

metodología

paso 1:

Diseñar una hoja que se pueda recortar con varias repeticiones de la frase “Te eché de menos porque...”, para que el profesor las reparta entre los estudiantes.

- Anotar en un papel el nombre de cada uno de los alumnos del curso y ponerlos en una bolsa o caja doblados para que no se lean los nombres.
- Cada niño saca un papel con un nombre. Si le sale el propio lo devuelve.
- Pensar en algo bonito o agradable del compañero o compañera que le salió y completar en un papel la siguiente frase: “Te eché de menos porque

paso 2:

- Cada cual busca al compañero(a) que le tocó y le entrega el papel o le dice lo que pensó.
- Asegurarse de que todos hayan recibido su mensaje personal, antes de pasar al siguiente paso.

paso 3:

- Invitar a cada uno a pensar y responder: ¿cuáles son las características de un buen amigo?
- Ubicar un papelógrafo que diga “Un buen amigo o amiga es” y entregar plumones o scriptos.
- Entre todos van indicando características y el profesor las va escribiendo en el papelógrafo y si quieren y tienen otros materiales los pueden agregar y adornar para dejarlos expuestos en la sala durante un tiempo.

paso 4:

- Comentar la actividad, recalando lo bueno que es darse cuenta de las cosas buenas de los compañeros(as) y lo importante que es decirlas.
- Comentar acerca de lo bien que uno se siente cuando dice algo agradable, y lo bien que nos sentimos cuando los compañeros nos dicen y reconocen cosas agradables en nosotros.



5. Cuando tuve miedo en la cuarentena 2°- 4° Básico

objetivo

- Normalizar que todos tuvimos miedo o nos preocupamos en situaciones de crisis.
- Reconocer lo que nos da miedo o nos preocupa

5. Cuando tuve miedo en la cuarentena

opción 1

La situación sanitaria del establecimiento **SI** permite realizar la actividad con trabajos en grupo.

metodología

- Recordar con los alumnos la situación general que estamos viviendo, diciendo que no ha sido una situación fácil y que, por lo mismo, tanto los adultos como los niños, han sentido miedo.
- Puede contarles alguna situación personal en la que haya sentido miedo durante esta crisis, por ejemplo: “yo sentí mucho miedo de contagiarme un día, que tuve que hacer una fila muy larga, para comprar, en el supermercado. Me sentí mal y otras personas tuvieron que ayudarme. Me dieron espacio para sentarme y me pasaron una revista para echarme aire. Tuve que devolverme a la casa.”

paso 1:

- Recordar cuándo tuvieron miedo. Escribe o dibuja tus respuestas en forma individual.
 - ¿Qué fue lo que te produjo miedo?
 - ¿Qué cosas sentiste?
 - ¿Qué hiciste para calmarte?

paso 2:

- Reunirse en grupos de cuatro para conversar lo que recordaron.
 - ¿Qué cosas les provocaron miedo?
 - ¿Qué cosas sintieron? ¿Qué les paso?
 - ¿Qué cosas hicieron para calmarse?
- Elegir qué quieren compartir.

paso 3:

- Presentar al curso, las respuestas a cada una de las preguntas que trabajaron, en los grupos de cuatro personas.

cierre:

- Al final el profesor:
 - Reconoce que todos hemos sentido miedo y volveremos a sentirlo.
 - Describe algunas de las cosas que dijeron los niños que les ocurrió cuando sintieron miedo, la idea es que reconozcan los cambios físicos y psicológicos que se producen y sepan que es normal que ocurran.
 - Comparte la idea de que conversar siempre hace bien y conversar sobre los miedos nos ayuda a calmarnos.
 - Reconoce los aportes de cada grupo, con ideas para superar el miedo y el valor de saber “qué me ayuda a mí”.



5. Cuando tuve miedo en la cuarentena

opción 2

La situación sanitaria del establecimiento **NO** permite realizar actividades grupales.

metodología

- Recordar con los alumnos la situación general que estamos viviendo, diciendo que no ha sido una situación fácil y que por lo mismo tanto los adultos como los niños han sentido miedo.
- Puede contarles alguna situación personal en la que haya sentido miedo durante esta crisis, por ejemplo: “yo sentí mucho miedo de contagiarme un día, que tuve que hacer una fila muy larga, para comprar, en el supermercado. Me sentí mal y otras personas tuvieron que ayudarme. Me dieron espacio para sentarme y me pasaron una revista para echarme aire. Tuve que devolverme a la casa.”

paso 1:

- Recordar cuándo tuvieron miedo. Escribe o dibuja tus respuestas en forma individual.
 - ¿Qué fue lo que te produjo miedo?
 - ¿Qué cosas sentiste?
 - ¿Qué hiciste para calmarte?

paso 2:

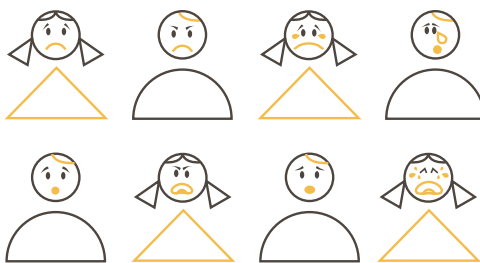
- Pedir a los estudiantes que compartan desde sus puestos las respuestas a las siguientes preguntas: .
 - ¿Qué cosas les provocaron miedo?
 - ¿Qué cosas sintieron? ¿Qué les paso?
 - ¿Qué cosas hicieron para calmarse?

cierre:

- Al final el profesor:
 - Reconoce que todos hemos sentido miedo y volveremos a sentirlo.
 - Describe algunas de las cosas que dijeron los niños que les ocurrió cuando sintieron miedo, la idea es que reconozcan los cambios físicos y psicológicos que se producen y sepan que es normal que ocurran.
 - Comparte la idea de que conversar siempre hace bien y conversar sobre los miedos nos ayuda a calmarnos.
 - Reconoce los aportes de cada grupo, con ideas para superar el miedo y el valor de saber “qué me ayuda a mí”.



Cuando tuve miedo en
la cuarentena
2° - 4° Básico
Hoja del alumno



6. Cuando me sentí solo/a en cuarentena

2° - 4° básico

objetivo

- Reconocer las personas que han sido significativas durante la cuarentena y por qué.
- Reconocer la importancia que tiene la compañía en momentos difíciles.

6. Cuando me sentí solo/a en cuarentena

opción 1

La situación sanitaria del establecimiento **SI** permite realizar la actividad con trabajos en grupo.

metodología

Introducir la actividad, planteando a los niños que se darán un espacio para hacer una actividad que los ayude a compartir algunas experiencias que se vivieron en la cuarentena. Mencionar que la cuarentena es un tiempo que se caracteriza por que estuvimos aislados y no pudimos ver a muchas personas con las que habitualmente nos vemos y compartimos.

paso 1:

- Pedir a los estudiantes que cierren los ojos y se concentren en su respiración (puede respirar con ellos y marcar el inhalar y exhalar) por un breve espacio de tiempo.
- Luego pídeles que recuerden a quién o quiénes echaron de menos y porqué los echaron de menos.
- Si les cuesta y no recuerdan a nadie, pídeles que inventen. Inventar es un recurso clásico de las técnicas de imaginación para ayudar a los niños cuando están bloqueados o no quieren participar.
- Cada niño dibuja o escribe en el recuadro, acerca de la(s) persona(s) que echó de menos y por qué las extrañó. Es importante que estimule a los alumnos a pensar en personas del ámbito familiar y de fuera del ámbito familiar.

paso 2:

- Se juntan en grupos de cuatro y se cuentan a quiénes recordaron y por qué: mencionar las características de esas personas, que explican que las echaron de menos.
- Pasear entre los grupos y anotar las personas que mencionan y algunas ideas que le parecen importantes de porqué estas son las personas que recordaron o las hacen personas significativas, para los niños. Esta información le servirá para el cierre de la actividad.
- Abrir un espacio para que, desde cada grupo, compartan con el curso completo, a quiénes echaron de menos y porqué recordaron o eligieron a esas personas.

paso 3:

- Resaltar la importancia de las personas que más se repiten, como categorías (amigos, abuelos, tíos, etc.) y las razones que hacen que se las eche de menos.
- Destacar la importancia de las personas significativas en momentos difíciles y lo bueno que es saber a quién pedir ayuda.
- Resaltar la importancia de sentirse acompañado en momentos difíciles.



6. Cuando me sentí solo/a en cuarentena

opción 2

La situación sanitaria del establecimiento **NO** permite realizar actividades grupales.

metodología

Introducir la actividad, planteando a los niños que se darán un espacio para hacer una actividad que los ayude a compartir algunas experiencias que se vivieron en la cuarentena. Mencionar que la cuarentena es un tiempo que se caracteriza por que estuvimos aislados y no pudimos ver a muchas personas con las que habitualmente nos vemos y compartimos.

paso 1:

- Pedir a los estudiantes que cierren los ojos y se concentren en su respiración (puede respirar con ellos y marcar el inhalar y exhalar) por un breve espacio de tiempo.
- Luego pídeles que recuerden a quién o quiénes echaron de menos y porqué los echaron de menos.
- Si les cuesta y no recuerdan a nadie, pídeles que inventen. Inventar es un recurso clásico de las técnicas de imaginación para ayudar a los niños cuando están bloqueados o no quieren participar.
- Cada niño dibuja o escribe en el recuadro, acerca de la(s) persona(s) que echó de menos y por qué las extrañó. Es importante que estimule a los alumnos a pensar en personas del ámbito familiar y de fuera del ámbito familiar.

paso 2:

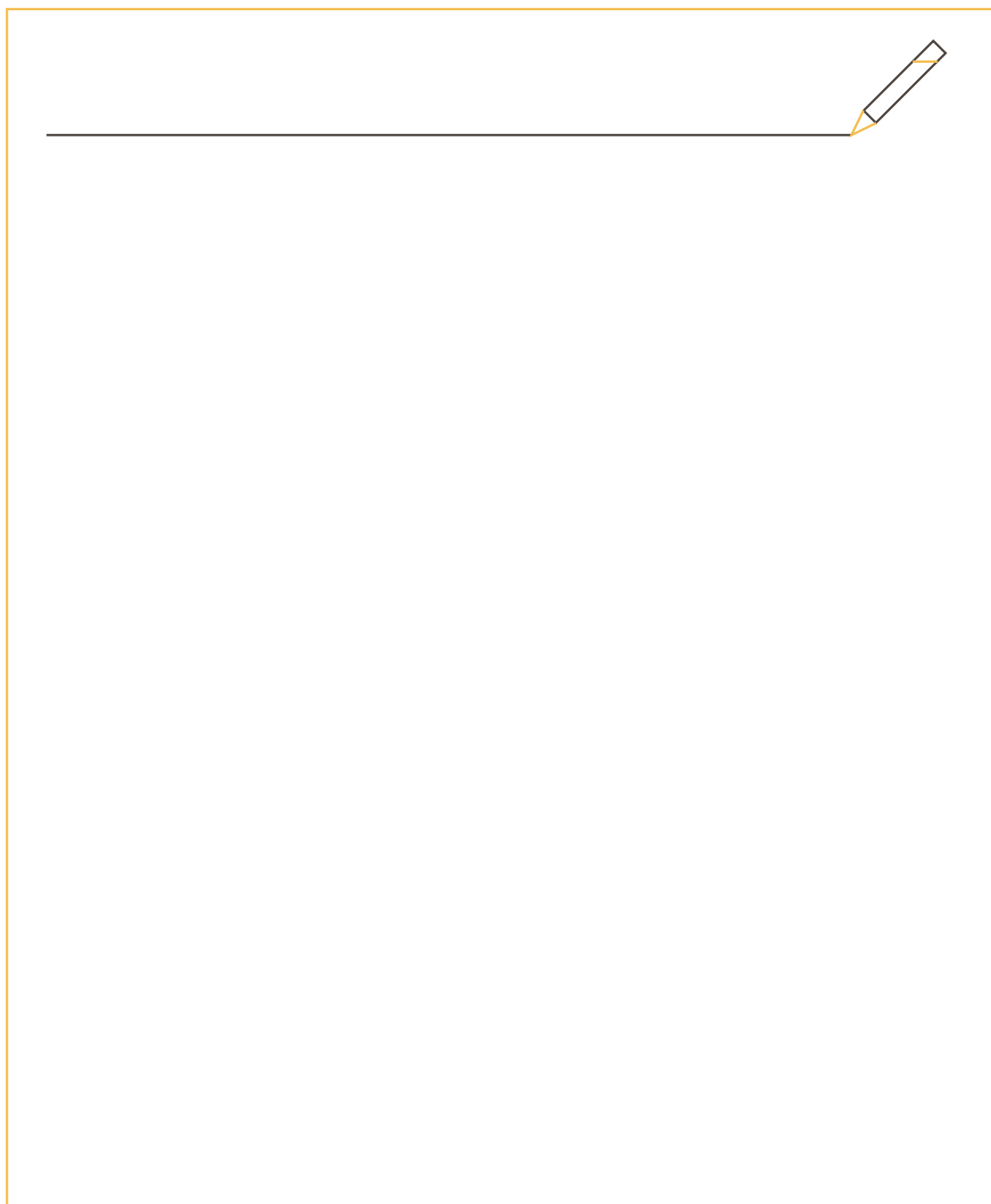
- Pedir que todos los niños peguen sus dibujos en un espacio asignado para ello.
- Dar un espacio para que los niños puedan mirar todos los dibujos
- Dar un espacio para que los niños, que quieran, cuenten libremente a quienes echaron de menos y porqué.
- Dar un espacio para los que quieran puedan preguntar lo que deseen.
- Valorar el aporte de cada niño.
- Resaltar la importancia de personas significativas en momentos difíciles y lo bueno que es saber a quién pedir ayuda.

paso 3:

- Resaltar la importancia de las personas que más se repiten, como categorías (amigos, abuelos, tíos, etc.) y las razones que hacen que se las eche de menos.
- Destacar la importancia de las personas significativas en momentos difíciles y lo bueno que es saber a quién pedir ayuda.
- Resaltar la importancia de sentirse acompañado en momentos difíciles.



Quando me sentí solo/a en cuarentena
2º-4º básico
Hoja del alumno



A large rectangular writing area with a horizontal line and a pencil icon at the top right, intended for the student to write their response.



5° básico a 6° básico



7. Estatuas de la cuarentena 5° - 6° Básico

objetivo

- Registrar y conectarse con las emociones vividas durante la cuarentena.
- Familiarizarse con la expresión no verbal de las emociones, para favorecer la conexión emocional.
- Ejercitar el compartir emociones.

7. Estatuas de la cuarentena

opción 1

La situación sanitaria del establecimiento **SI** permite realizar la actividad con trabajos en grupo.

metodología

paso 1:

El profesor introduce la actividad recordando la situación de cuarentena de la que vienen, donde han estado en sus casas, con integrantes de sus familias, sin venir a la escuela.

Los invita a compartir algunas cosas que sintieron y que hicieron en esta situación.

- El curso se divide en parejas (puede ser al azar, o indicar que cada uno elija a quien menos conoce).
- Les pide que escojan 4 palabras: dos que representan lo que sintieron y dos que representen acciones o cosas que hicieron relacionadas con esto que sintieron, en el tiempo que pasaron en cuarentena.

Ejemplo:

Pueden haber sentido: soledad, miedo, alegría, aburrimiento.

Pueden haber hecho cosas como: ayudar, consolar, ordenar, reírse, jugar.

paso 2:

- Juntarse en grupos de 4 o de 6, dependiendo del tamaño de la sala y hacer un listado de lo que sintieron y de lo que hicieron. Si están repetidos anotar el número de repeticiones.

El grupo escoge una palabra que corresponde a lo que sintieron y una que corresponde a lo que hicieron, para representarlas en forma de estatua.

Deben cuidar que el resto del curso no se entere de lo que están preparando para poder jugar a adivinar, después.

- Se divide al curso en dos grupos para jugar a adivinar qué representa la estatua de cada grupo: deben decir cuáles serían las palabras: la emoción y la acción.
- Cada grupo de 4 estudiantes presenta su estatua (a todo el curso) para que adivinen.
- Gana el grupo que adivina, lo que representa, más estatuas.

paso 3:

- El profesor comenta el ejercicio y valora el aporte de los grupos.
- Recoge el listado de las palabras que han salido y las relaciona con las emociones que habitualmente surgen en situaciones difíciles y las acciones que se asocian a esas emociones.
- Señalar lo importante que es el lenguaje no verbal en la comprensión de las emociones. Para esto puede preguntar ¿cómo supieron que una estatua era...? Ayudarlos a entender que los gestos, las expresiones, aunque no son palabras, dicen lo que nos pasa.
- Si hay acciones que pueden implicar daño a uno mismo o a otros, es importante que dé un tiempo para ayudarlos a buscar otras alternativas de acción, sin juzgar las anteriores. Por ejemplo: ¿qué otra cosa podríamos haber hecho en vez de pegarle al hermano?



7. Estatuas de la cuarentena

opción 2

La situación sanitaria del establecimiento **NO** permite realizar actividades grupales.

metodología

paso 1:

El profesor introduce la actividad recordando la situación de cuarentena de la que vienen, donde han estado en sus casas, con integrantes de sus familias, sin venir a la escuela.

Los invita a compartir algunas cosas que sintieron y que hicieron en esta situación.

- Cada estudiante escoge 4 palabras: dos que representan lo que sintieron y dos que representen acciones o cosas que hicieron relacionadas con esto que sintieron, en el tiempo que pasaron en cuarentena.

Ejemplo:

Pueden haber sentido: soledad, miedo, alegría, aburrimiento.

Pueden haber hecho cosas como: ayudar, consolar, ordenar, reírse, jugar.

paso 2:

- Cada estudiante prepara su escultura. Pasa delante de todos, la representa y el curso adivina qué palabras representa.

paso 3:

- El profesor comenta el ejercicio y valora el aporte de los grupos.
- Recoge el listado de las palabras que han salido y las relaciona con las emociones que habitualmente surgen en situaciones difíciles y las acciones que se asocian a esas emociones.
- Señalar lo importante que es el lenguaje no verbal en la comprensión de las emociones. Para esto puede preguntar ¿cómo supieron que una estatua era...? Ayudarlos a entender que los gestos, las expresiones, aunque no son palabras, dicen lo que nos pasa.
- Si hay acciones que pueden implicar daño a uno mismo o a otros, es importante que dé un tiempo para ayudarlos a buscar otras alternativas de acción, sin juzgar las anteriores. Por ejemplo: ¿qué otra cosa podríamos haber hecho en vez de pegarle al hermano?



8. ¿Qué cosas te
gustaría que cambiaran
en la escuela, después
de la cuarentena?

5°- 6° Básico

objetivo

- Conectarse con las expectativas de los alumnos para tener una “mejor escuela”.
- Dar la posibilidad, a los estudiantes, de expresar sus expectativas.

8. ¿Qué cosas te gustaría que cambiaran en la escuela, después de la cuarentena?

opción 1

La situación sanitaria del establecimiento **SI** permite realizar la actividad con trabajos en grupo.

metodología

paso 1:

Pedir a los estudiantes que piensen, en silencio, en la escuela, en lo que hacen cuando están ahí: en clases, en los recreos, a la hora de almuerzo, con sus profesores, con los compañeros, en fin, en las distintas situaciones que ocurren durante el tiempo que están en el establecimiento.

Luego pídeles que piensen en **dos cosas** que les gustaría que cambiaran, con relación a cómo eran antes de este tiempo de cuarentena.

Cada uno escribe, en un papel, lo que le gustaría que cambiara.

paso 2:

Se juntan en grupos de 4 y comparten sus respuestas y explican a los otros por qué les gustaría que ocurrieran estos cambios.

Escogen, en el grupo, las dos cosas a cambiar, que les parecen más importantes.

Pedir que piensen cómo podrían contribuir ellos, a que estos cambios ocurrieran.

Entregar un papelógrafo y materiales para que cada grupo haga un afiche con el título "Proponemos cambiar" y pedir que representen los cambios que proponen y cómo ayudarían para que esto fuera posible.

paso 3:

Cada estudiante presenta al curso, los cambios que proponen y explica por qué creen que sería bueno que esto ocurriera.

Importante ver si los cambios que se proponen sólo incluyen solicitudes hacia el establecimiento y los profesores o también se incluyen propuestas que involucran cambios desde el grupo de estudiantes. Comentar en relación a esto.

paso 4:

- El monitor abre un espacio para que se comente qué proponen cambiar y por qué. Valora las propuestas y opiniones de los estudiantes.
- El monitor señala la importancia de pedir en forma respetuosa, lo que nos parece importante pedir.
- Destacar las acciones de los estudiantes que pueden facilitar que estos cambios ocurran.
- Se escoge un lugar en la sala para que queden expuestos los afiches hechos por los estudiantes



8. ¿Qué cosas te gustaría que cambiaran en la escuela, después de la cuarentena?

opción 2

La situación sanitaria del establecimiento **NO** permite realizar actividades grupales.

metodología

paso 1:

Pedir a los estudiantes que piensen, en silencio, en la escuela, en lo que hacen cuando están ahí: en clases, en los recreos, a la hora de almuerzo, con sus profesores, con los compañeros, en fin, en las distintas situaciones que ocurren durante el tiempo que están en el establecimiento.

Luego pídeles que piensen en **dos cosas** que les gustaría que cambiaran, con relación a cómo eran antes de este tiempo de cuarentena.

Cada uno escribe, en un papel, lo que le gustaría que cambiara.

paso 2:

Desde sus puestos comparten sus respuestas y explican a los otros por qué les gustaría que ocurrieran estos cambios.

El profesor anota en la pizarra, haciendo un listado o lluvia de ideas.

Cada uno escoge del listado, las dos cosas a cambiar.

Pedir que piensen cómo podrían contribuir ellos, a que estos cambios ocurrieran.

Entregar hojas y materiales para que cada uno haga un afiche con el título “Proponemos cambiar” y pedir que represente los cambios que proponen y cómo ayudaría para que esto fuera posible.

paso 3:

Cada grupo presenta al curso, los cambios que proponen y explica por qué creen que sería bueno que esto ocurriera.

Importante ver si los cambios que se proponen sólo incluyen solicitudes hacia el establecimiento y los profesores o también se incluyen propuestas que involucran cambios desde el grupo de estudiantes. Comentar en relación a esto.

paso 4:

- El monitor abre un espacio para que se comente qué proponen cambiar y por qué. Valora las propuestas y opiniones de los estudiantes.
- El monitor señala la importancia de pedir en forma respetuosa, lo que nos parece importante pedir.
- Destacar las acciones de los estudiantes que pueden facilitar que estos cambios ocurran.
- Se escoge un lugar en la sala para que queden expuestos los afiches hechos por los estudiantes



7° a IV medio



9. Ampliando mi repertorio emocional 7° Básico a 4° Medio

objetivo

- Reconocer y compartir emociones, distinguiendo entre ellas y nombrándolas apropiadamente.

9. Ampliando mi repertorio emocional

opción 1

La situación sanitaria del establecimiento **SI** permite realizar la actividad con trabajos en grupo.

metodología

paso 1:

- Presente la actividad señalando que repertorio es “un conjunto de palabras y distinciones que tenemos almacenadas y que usamos en distintas ocasiones”.
- Continúe señalando que en esta actividad les invitamos a compartir sus emociones/sensaciones apoyándonos en una lista de ellas que nos ayudará a ampliar nuestro repertorio emocional, es decir, aumentar el vocabulario que tenemos para “nombrar” o “distinguir” lo que nos pasa.

paso 2:

- Divida al curso en grupos de 3 a 4 integrantes y entregue la hoja con la lista de emociones.
- Pedir que lean, el listado de palabras y escojan tres, de acuerdo a la alternativa que haya definido previamente:
 - que representen emociones que experimentaron en este tiempo de cuarentena.
 - que representen emociones que no sintieron en este tiempo de cuarentena.
 - que no tengan claro su significado.
- Dar un tiempo para conversar sobre las selecciones personales:
 - Pedir que compartan acerca de las emociones seleccionadas.
 - Pedir que distingan o justifiquen porqué escogieron esa palabra para expresar su emoción y no otra parecida.

paso 3:

- Solicite a un integrante de cada grupo que comente:
 - que representen emociones que experimentaron en este tiempo de cuarentena.
 - lo más relevante de lo compartido en el grupo o de lo realizado,
 - con qué se quedan después de esta actividad.
- Agradezca por la participación y disposición a realizar la actividad y compartir sus experiencias.



9. Ampliando mi repertorio emocional

opción 2

La situación sanitaria del establecimiento **NO** permite realizar actividades grupales.

metodología

paso 1:

- Presente la actividad señalando que repertorio es “un conjunto de palabras y distinciones que tenemos almacenadas y que usamos en distintas ocasiones”.
- Continúe señalando que en esta actividad les invitamos a compartir sus emociones/sensaciones apoyándonos en una lista de ellas que nos ayudará a ampliar nuestro repertorio emocional, es decir, aumentar el vocabulario que tenemos para “nombrar” o “distinguir” lo que nos pasa.

paso 2:

- Entregue a cada estudiante la hoja con la lista de emociones.
- Pedir que lean, individualmente, el listado de palabras y escojan tres, de acuerdo a la alternativa que haya definido previamente:
 - que representen emociones que experimentaron en este tiempo de cuarentena.
 - que representen emociones que no sintieron en este tiempo de cuarentena.
 - que no tengan claro su significado.
- Pedir que compartan acerca de las emociones seleccionadas.
- Pedir que distingan o justifiquen porqué escogieron esa palabra para expresar su emoción y no otra parecida.

paso 3:

- Pedir que compartan con qué se quedan después de esta actividad.
- Agradezca por la participación y disposición a realizar la actividad y compartir sus experiencias.



Ampliando mi repertorio emocional

7° Básico a 4° Medio

Tabla para el alumno



AMPLIANDO MI REPERTORIO EMOCIONAL

Afortunado	Culpable	Impaciente
Alegre	Decaído	Inquieto
Aliviado	Derrotado	Irritado
Asombrado	Descansado	Inseguro
Abrumado	Desilusionado	Melancólico
Aburrido	Distanciado	Motivado
Afligido	Enojado	Optimista
Agobiado	Energizado	Paralizado
Agotado	Entusiasmado	Pesimista
Angustiado	Equilibrado	Relajado
Ansioso	Esperanzado	Seguro
Apagado	Eufórico	Solo
Asustado	Fortalecido	Tranquilo
Aterrorizado	Furioso	Temeroso
Cansado	Hastiado	Triste
Comprometido	Ilusionado	Vacío



AMPLIANDO MI REPERTORIO EMOCIONAL

Afortunado	Culpable	Impaciente
Alegre	Decaído	Inquieto
Aliviado	Derrotado	Irritado
Asombrado	Descansado	Inseguro
Abrumado	Desilusionado	Melancólico
Aburrido	Distanciado	Motivado
Afligido	Enojado	Optimista
Agobiado	Energizado	Paralizado
Agotado	Entusiasmado	Pesimista
Angustiado	Equilibrado	Relajado
Ansioso	Esperanzado	Seguro
Apagado	Eufórico	Solo
Asustado	Fortalecido	Tranquilo
Aterrorizado	Furioso	Temeroso
Cansado	Hastiado	Triste
Comprometido	Ilusionado	Vacío



10. “Animómetro”

7° Básico a 4° Medio

objetivo

- Conocer y compartir el estado de ánimo de las personas que participan en una reunión, encuentro o taller.

10. “Animómetro”

opción 1

La situación sanitaria del establecimiento **SI** permite realizar la actividad con trabajos en grupo.

metodología

paso 1:

- Compartir la definición de Ánimo: “Capacidad humana de experimentar emociones y afectos”. “Puede ser entendido como estado emocional de base, una disposición o actitud”.
- Ubicar el animómetro en un lugar visible, puede ser en el suelo si están en círculo o en la pared donde todos los vean. (Se adjunta lámina con el modelo que se puede imprimir en formato grande o dibujar en un papelógrafo).
- Indicar a los participantes que escriban su nombre en un papel que se les entregará (post-it, cartulina, etc.)
- Luego, cada uno ubica su nombre en algún lugar del animómetro según corresponda a su estado de ánimo actual. Aclarar que la parte inferior representa un ánimo muy bajo - bajo, la parte media un ánimo medio-regular y la parte superior indica un ánimo bueno-muy bueno.

paso 2:

- Pedir a los participantes que:
 - Miren las ubicaciones de los otros.
 - Dar un espacio para que los que quieran puedan compartir en relación con el porqué de su ubicación. No exponer ni obligar a participar a los que no lo desean.
 - Pedir a los integrantes del grupo comentarios globales respecto al estado de ánimo dominante en el grupo y abrir un espacio para que comenten porqué creen que esta es la situación anímica del grupo.
 - Si el estado anímico es bajo o muy bajo, abrir una ronda de propuestas relacionadas con ¿qué podemos hacer para mejorar nuestro estado anímico? ¿Qué nos hace bien como grupo?

paso 3:

Para cerrar:

- se puede pedir que cada uno evalúe su ubicación, si desea mantenerla o cambiarla, y puede pedir que alguno de los que hayan cambiado su evaluación comparta: ¿qué pasó o qué explica el cambio de su ubicación?
- El monitor plantea la variabilidad del ánimo y como éste muchas veces se relaciona con eventos o estímulos externos y algunas veces con variables internas propias del organismo.



10. “Animómetro”

opción 2

La situación sanitaria del establecimiento **NO** permite realizar actividades grupales.

metodología

paso 1:

- Compartir la definición de Ánimo: “Capacidad humana de experimentar emociones y afectos”. “Puede ser entendido como estado emocional de base, una disposición o actitud”.
- Ubicar el animómetro en un lugar visible de la sala, puede ser en pizarra o en la pared donde todos los vean. (Se adjunta lámina con el modelo que se puede imprimir en formato grande o dibujar en un papelógrafo).
- Indicar a los participantes que escriban su nombre en un papel que se les entregará (post-it, cartulina, etc.)
- Luego, cada uno ubica su nombre en algún lugar del animómetro según corresponda a su estado de ánimo actual. Aclarar que la parte inferior representa un ánimo muy bajo - bajo, la parte media un ánimo medio-regular y la parte superior indica un ánimo bueno-muy bueno.

paso 2:

- Pedir a los participantes que se acerquen individualmente al animómetro para:
 - que representen emociones que experimentaron en este tiempo de cuarentena.
 - Mirar las ubicaciones de los otros.
 - Dar un espacio para que los que quieran puedan compartir el porqué de su ubicación. No exponer ni obligar a participar a los que no lo desean.
 - Pedir a los integrantes del curso comentarios globales respecto al estado de ánimo dominante del curso y abrir un espacio para que comenten porqué creen que esta es la situación anímica del curso.
 - Si el estado anímico es bajo o muy bajo, abrir una ronda de propuestas relacionadas con ¿qué podemos hacer para mejorar nuestro estado anímico? ¿Qué nos hace bien como curso?

paso 3:

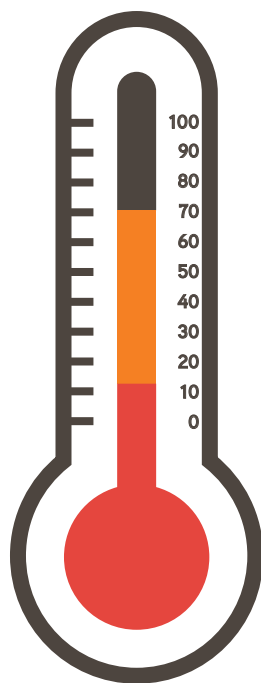
Para cerrar:

- se puede pedir que cada uno evalúe su ubicación, si desea mantenerla o cambiarla, y puede pedir que alguno de los que hayan cambiado su evaluación comparta: ¿qué pasó o qué explica el cambio de su ubicación?

El monitor plantea la variabilidad del ánimo y como éste muchas veces se relaciona con eventos o estímulos externos y algunas veces con variables internas propias del organismo.



Animómetro



11. ¿Cómo Me Siento Hoy? (1ª Parte)

7° Básico a 4° Medio

objetivo

- Favorecer la comunicación y lenguaje emocional.
- Normalizar los sentimientos experimentados por los estudiantes, en el período de crisis.

11. ¿Cómo Me Siento Hoy? (1ª Parte)

metodología

paso 1:

- Pedir a los estudiantes que escriban 3 palabras que representen lo mejor posible su respuesta a ¿Cómo me siento hoy? Escribir cada palabra en un post-it o papeles distintos (si éste es el caso debe tener algo para pegarlos en el papelógrafo o pizarra).
- Dar un minuto para escribir estas respuestas. La idea es que sea lo más rápido posible. La espontaneidad es importante.
- Advertir que no se autocensuren porque no vamos a compartir individualmente. A esta edad es especialmente importante cuidar la auto exposición, pero también es importante saber cuáles son los sentimientos del curso que tengo al frente, para poder acogerlos.

paso 2:

- Pegar un papelógrafo (previamente preparado), dividido en dos mitades: Una con “una cara que muestra agrado” y la otra con “una cara acongojada”.
- Pedir a los estudiantes que pasen adelante y peguen sus papeles en la mitad que corresponde.

paso 3:

- Cuando terminen de pegar los papeles el profesor cuida validar el resultado, aclarando que en materia de sentimientos no hay respuestas correctas ni incorrectas, ni malas ni buenas, sino que todos los sentimientos son aceptables y verdaderos.
- **Lee los sentimientos o emociones del lado que tiene “la cara que muestra agrado”.** Explicita lo bueno que es que estos sentimientos estén presentes hoy. Hace una pregunta abierta dando la posibilidad de que, los que quieran, compartan **porqué se sienten así.**
- Luego **lee las respuestas del lado de la “cara acongojada”,** para que el grupo las conozca y luego hace preguntas abiertas:
 - **¿Por qué nos sentimos así?** ¿Qué creen que explica que algunos de nosotros nos sintamos así?
 - Si los ve inhibidos y que les cuesta responder, puede cambiar la pregunta por una más externa a su realidad, por ejemplo **¿Creen qué si hacemos este ejercicio en otra sala, las respuestas serían parecidas? ¿Por qué?**
- Agradecer la participación de los que hayan respondido, validar todas las emociones y el tener la capacidad de reconocerlas y no avergonzarse de ellas.

Es importante que el profesor guarde este papelógrafo para hacer una segunda actividad en otro momento: “Cómo te sientes hoy 2ª Parte”.



¿Cómo Me Siento Hoy?



¿Cómo Me Siento Hoy?



12. ¿Cómo Me Siento Hoy? (2ª Parte)

7° Básico a 4° Medio

objetivo

- Favorecer la comunicación y lenguaje emocional.
- Compartir los recursos emocionales de los estudiantes para superar momentos difíciles.
- Aprender de otros y con otros sobre bienestar socioemocional.

12. ¿Cómo Me Siento Hoy? (2ª Parte)

opción 1

La situación sanitaria del establecimiento **SI** permite realizar la actividad con trabajos en grupo.

metodología

Introducir la actividad, planteando a los niños que se darán un espacio para hacer una actividad que los ayude a compartir algunas experiencias que se vivieron en la cuarentena. Mencionar que la cuarentena es un tiempo que se caracteriza por que estuvimos aislados y no pudimos ver a muchas personas con las que habitualmente nos vemos y compartimos.

paso 1:

- Pegar en un lugar visible, el papelógrafo trabajado en la primera parte de la actividad. (dividido en dos: con cara alegre y cara triste)
- Comente lo bueno que fue reconocer los distintos sentimientos y emociones que compartimos anteriormente. Dar importancia a nombrarlas por su nombre y diferenciar entre ellas.
- Pida a los estudiantes que escojan 3 o 4 sentimientos, de los que están nombrados en el lado de la cara triste, sobre los que les gustaría trabajar hoy. Otra forma de seleccionarlos puede ser simplemente las que se repitan más.
- Separar al curso en grupos de no más de 4 alumnos, si las condiciones físicas del lugar lo permiten. Si no se puede, por la distancia que se debe respetar, lo podría trabajar individualmente y luego compartir.
- Proponga la siguiente actividad para cada uno de los sentimientos escogidos:
 - ¿Qué ideas le podríamos dar a aquellos que hoy se sienten..., para que puedan ir superando estos sentimientos y sentirse mejor?
 - Si la opción es individual, la frase podría ser: Cuando me siento... poner el sentimiento) yo... (describir lo que hace) y así me siento mejor.

paso 2:

- Tener 3 o 4 papelógrafos preparados para poner el nombre de los sentimientos que se trabajaran en esta oportunidad (si hay más de tres o cuatro sentimientos o emociones, pueden repetir el ejercicio en otro momento).
- Pedir que cada grupo, o persona, pegue sus ideas para enfrentar y trabajar ese sentimiento, en el papelógrafo destinado para ello.
- Pedir a algún estudiante que lea, todas las ideas que salieron para trabajar el primer sentimiento y abrir espacios para comentarios. Puede incentivar la participación con algunas preguntas como:
 - ¿Cuál han usado Uds. y les ha servido?
 - ¿Cuál no se les había ocurrido?
 - ¿Cuál nunca han usado y les parece que podría servirles?



paso 3:

Cierre preguntando ¿que han aprendido hoy respecto a estos sentimientos?

Algunas ideas que puede agregar Ud., si no salen del grupo, son:

- Hay una variedad de cosas que se pueden hacer cuando uno se siente..... y que nos pueden ayudar a avanzar o a sentirnos más tranquilos o gratos.
- Hoy aprendí algo valioso para hacer cuando me sienta..... y mencionar algunas de las ideas que se compartieron.
- Las cosas que sirven en un momento pueden no funcionar en otros.
- Hay cosas que sirven a algunos y que pueden no servirnos a todos.
- Todas las ideas que han dado son valiosas y pueden ser un buen camino a tomar cuando nos sintamos.... (mencionar los sentimientos que han trabajado).

12. ¿Cómo Me Siento Hoy? (2ª Parte)

opción 2

La situación sanitaria del establecimiento **NO** permite realizar actividades grupales.

metodología

Recordar la 1ª parte de la actividad, que se hizo en otra oportunidad, y proponer este segundo paso diciendo que ya vimos que en este tiempo de cuarentena experimentamos algunos sentimientos que nos hicieron sentir tristes, incómodos, angustiados, asustados. Hoy vamos a destinar un tiempo a compartir qué cosas podemos hacer para superar estos sentimientos.

paso 1:

- Pegar en un lugar visible, el papelógrafo trabajado en la primera parte de la actividad. (dividido en dos: con cara alegre y cara triste)
- Comente lo bueno que fue reconocer los distintos sentimientos y emociones que compartimos anteriormente. Dar importancia a nombrarlas por su nombre y diferenciar entre ellas.
- Pida a los estudiantes que escojan 3 o 4 sentimientos, de los que están nombrados en el lado de la cara triste, sobre los que les gustaría trabajar hoy. Otra forma de seleccionarlos puede ser simplemente las que se repitan más.
- Proponga la siguiente actividad para cada uno de los sentimientos escogidos:
 - ¿Qué ideas le podríamos dar a aquellos que hoy se sienten, para que puedan ir superando estos sentimientos y sentirse mejor?
 - Si la opción es individual, la frase podría ser: Cuando me siento..... poner el sentimiento) yo..... (describir lo que hace) y así me siento mejor.

paso 2:

- Tener 3 o 4 papelógrafos preparados para poner el nombre de los sentimientos que se trabajaran en esta oportunidad (si hay más de tres o cuatro sentimientos o emociones, pueden repetir el ejercicio en otro momento).
- Pedir a cada persona que pegue sus ideas para enfrentar y elaborar ese sentimiento, en el papelógrafo destinado para ello.
- Pedir a algún estudiante que lea todas las ideas que salieron para elaborar el primer sentimiento y abrir espacios para comentarios. Puede incentivar la participación con algunas preguntas como:
 - ¿Cuál han usado Uds. y les ha servido?
 - ¿Cuál no se les había ocurrido?



- ¿Cuál nunca han usado y les parece que podría servirles?

paso 3:

Cierre preguntando ¿que han aprendido hoy respecto a estos sentimientos?

Algunas ideas que puede agregar Ud., si no salen del grupo, son:

- Hay una variedad de cosas que se pueden hacer cuando uno se siente..... y que nos pueden ayudar a avanzar o a sentirnos más tranquilos o gratos.
- Hoy aprendí algo valioso para hacer cuando me sienta..... y mencionar algunas de las ideas que se compartieron.
- Las cosas que sirven en un momento pueden no funcionar en otros.
- Hay cosas que sirven a algunos y que pueden no servirnos a todos.
- Todas las ideas que han dado son valiosas y pueden ser un buen camino a tomar cuando nos sintamos.... (mencionar los sentimientos que han trabajado).

13. “Animómetro dos momentos”

objetivo

- Conocer y compartir cómo ha evolucionado en las últimas semanas, el estado de ánimo de los estudiantes del curso.

13. “Animómetro dos momentos”

opción 1

La situación sanitaria del establecimiento **SI** permite realizar la actividad con trabajos en grupo.

metodología

paso 1:

- Compartir la definición de Ánimo: “Capacidad humana de experimentar emociones y afectos”. “Puede ser entendido como estado emocional de base, una disposición o actitud”.
- Ubicar el animómetro en un lugar visible. Puede ser en el suelo si están en círculo o en la pared donde todos los vean. (Se adjunta lámina con el modelo que se puede imprimir en formato grande o dibujar en un papelógrafo).
- Indicar a los estudiantes que escriban su nombre en dos papeles de distinto color (ejemplo verde, amarillo) que les entregará (post-it, cartulina, etc.).
- Pedir a los estudiantes que piensen como se sentían hace 15 días. Dar unos minutos y solicitarles que peguen el papel “verde” (puede ser otro color de acuerdo a disponibilidad de materiales del establecimiento) al lado izquierdo del animómetro, entendiendo que la parte inferior representa un ánimo bajo -muy bajo, la parte media un ánimo medio-regular y la parte superior indica un ánimo bueno-muy bueno.
- Pedir a los estudiantes que piensen cómo se sienten hoy. Dar unos minutos y solicitarles que peguen el papel “amarillo” al lado derecho del animómetro.

paso 2:

Pedir a los participantes que:

- Observen la disposición del grupo.
- Dar un espacio para que los que quieran puedan compartir en relación con el porqué de su ubicación. No exponer ni obligar a participar a los que no lo desean.
- Pedir a los integrantes del grupo comentarios globales, respecto a si ha subido o bajado el estado de ánimo dominante en el grupo.
- Abrir un espacio para que comenten porqué creen que se ha dado esta evolución en el estado anímico del grupo.
- Si el estado anímico es bajo o muy bajo, abrir una ronda de propuestas relacionadas con ¿qué podemos hacer para mejorar nuestro estado anímico? ¿Qué nos hace bien como grupo?

paso 3:

Para cerrar:

- El monitor plantea la variabilidad del ánimo y como éste, muchas veces se relaciona con eventos o estímulos externos.
- Valorar o destacar las propuestas que se hayan dado en relación a lo que pueden hacer para cuidar o estimular la evolución ascendente del estado de ánimo del grupo.
- Relacionar el estado anímico con las energías que el buen estado de ánimo da, para hacer cosas y enfrentar desafíos.



13. “Animómetro dos momentos”

opción 2

La situación sanitaria del establecimiento **NO** permite realizar actividades grupales.

metodología

paso 1:

- Compartir la definición de Ánimo: “Capacidad humana de experimentar emociones y afectos”. “Puede ser entendido como estado emocional de base, una disposición o actitud”.
- Ubicar el animómetro en un lugar visible, por ejemplo, la pizarra. Puede ser en el suelo si están en círculo o en la pared donde todos los vean. (Se adjunta lámina con el modelo que se puede imprimir en formato grande o dibujar en un papelógrafo).
- Indicar a los estudiantes que escriban su nombre en dos papeles de distinto color (ejemplo verde, amarillo) que les entregará (post-it, cartulina, etc.).
- Pedir a los estudiantes que piensen como se sentían hace 15 días. Dar unos minutos y solicitarles que peguen el papel “verde” (puede ser otro color de acuerdo a disponibilidad de materiales del establecimiento) al lado izquierdo del animómetro, entendiendo que la parte inferior representa un ánimo bajo -muy bajo, la parte media un ánimo medio-regular y la parte superior indica un ánimo bueno-muy bueno.
- Pedir a los estudiantes que piensen cómo se sienten hoy. Dar unos minutos y solicitarles que peguen el papel “amarillo” al lado derecho del animómetro.

paso 2:

Pedir a los participantes que:

- Observen la disposición del grupo.
- Dar un espacio para que los que quieran puedan compartir en relación con el porqué de su ubicación. No exponer ni obligar a participar a los que no lo desean.
- Pedir a los integrantes del grupo comentarios globales, respecto a si ha subido o bajado el estado de ánimo dominante en el grupo.
- Abrir un espacio para que comenten porqué creen que se ha dado esta evolución en el estado anímico del grupo.
- Si el estado anímico es bajo o muy bajo, abrir una ronda de propuestas relacionadas con ¿qué podemos hacer para mejorar nuestro estado anímico? ¿Qué nos hace bien como grupo?

paso 3:

Para cerrar:

- El monitor plantea la variabilidad del ánimo y como éste, muchas veces se relaciona con eventos o estímulos externos.
- Valorar o destacar las propuestas que se hayan dado en relación a lo que pueden hacer para cuidar o estimular la evolución ascendente del estado de ánimo del grupo.
- Relacionar el estado anímico con las energías que el buen estado de ánimo da, para hacer cosas y enfrentar desafíos.



Animómetro

antes

ahora

