



CAJA DE HERRAMIENTAS PARA INSTITUCIONES EDUCATIVAS

Líneas de acción de Habilidades Socioemocionales-
Orientación vocacional y profesional

10 Ruta pedagógica
(Décimo)
1ra edición año 2019



Educando con Energía

Convenio de Cooperación 023 de 2017
Fundación ENEL – Organización de Estados Iberoamericanos

Este documento es producto del convenio 023 del 2017, suscrito entre la Fundación ENEL y la Organización de estados Iberoamericanos - OEI

©Fundación ENEL
©Organización de Estados Iberoamericanos, OEI.

Enel-Codensa, Enel-Emgesa y la Fundación Enel Colombia

Carrera 11 No. 82 - 76
PBX Bogotá: 6016060
www.enel.com.co

Organización de Estados Iberoamericanos.

Sede Regional Colombia
Carrera 9 N° 76-27.
PBX 346 93 00 Bogotá
www.oei.org.co

ISBN 978-958-5559-01-1 **Versión digital**
ISBN 978-958-8071-94-7 **Versión impresa**



Educando con Energía

**Enel-Codensa, Enel-Emgesa y la Fundación
Enel Colombia**

Director General Enel Colombia

Lucio Rubio

Gerente de Sostenibilidad Enel Colombia

Carlo Ferrara

**Jefe División Proyectos de
Sostenibilidad Enel Colombia**

Andrés Chaves

**Profesional Senior Proyectos
de Sostenibilidad Enel Colombia**

Ana Lucía Trujillo

**Organización de Estados
Iberoamericanos OEI**

Secretario General, OEI Madrid

Mariano Jabonero

Director Regional, OEI Colombia

Ángel Martín Peccis

**Coordinadora Escuela de
Infancia, OEI Colombia**

Erika Bohórquez Ballesteros

**Equipo “Estrategia Educando
con Energía”**

Coordinación General

Laura Ximena Solórzano Bejarano

Asesora técnica

Milena Molina Parra

Equipo pedagógico

Catalina Elizabeth Arenas Poveda

Mireya Angelica Numpaque Rojas

Laura Ximena Solórzano Bejarano

Zully Mattar Cuesta

Sergio Baquero Otavo

Álvaro Javier Fernández Castro

Diagramación e ilustración

Catalina Elizabeth Arenas Poveda



Educando con Energía

T A B L A D E C O N T E N I D O

Página	6	Introducción
Página	11	Ruta pedagógica grado décimo
Página	15	Orientación Pedagógica N°1 : Autoregulándome
Página	23	Orientación Pedagógica N°2: Complementándonos
Página	27	Orientación Pedagógica N°3: Una mirada a mi interior
Página	34	Orientación Pedagógica N°4: Construyendo mi andar
Página	43	Orientación Pedagógica N°5: Descubriéndote
Página	50	Orientación Pedagógica N°6: Somos iguales - somos diferentes

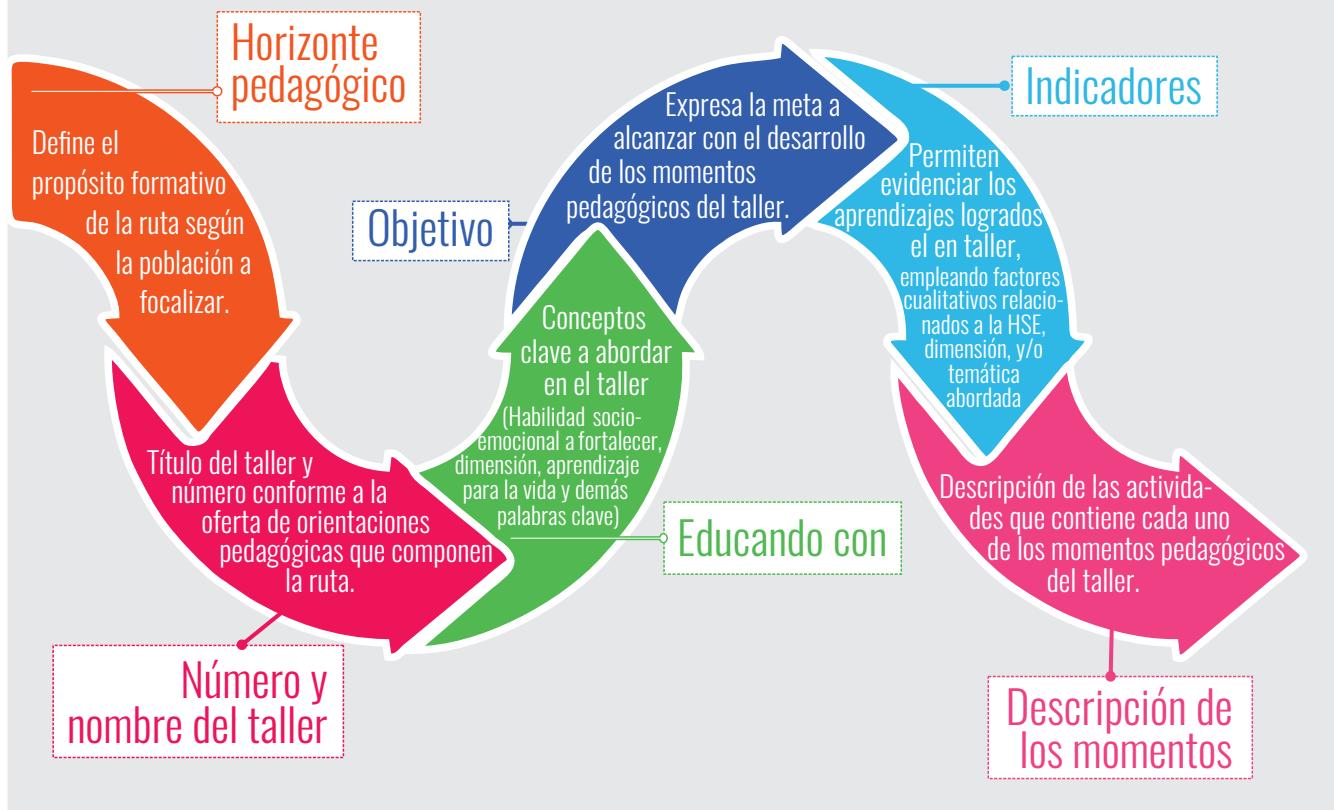
Introducción

La Fundación ENEL Colombia de las empresas Enel-Codensa y Enel-Emgesa y la Organización de Estados Iberoamericanos, ponen a disposición de las comunidades educativas la caja de herramientas de la Estrategia Educando con Energía para su implementación por parte de agentes educativos que se encuentren motivados en articular a su quehacer pedagógico acciones encaminadas a facilitar la toma de decisiones de los jóvenes durante su trayectoria de vida, mediante el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales y la orientación vocacional y profesional, con el fin de posibilitar transformaciones ya sea de tipo personal, familiar o social y en miras al desarrollo sostenible.

Esta caja de herramientas contiene seis rutas pedagógicas (grados octavo, noveno, décimo y once: docentes y familias) que facilitarán el abordaje de las líneas de acción de Habilidades Socioemocionales y de Orientación Vocacional y Profesional, de la Estrategia Educando con Energía, con la comunidad educativa. Estas rutas, por su carácter flexible, se pueden orientar y adaptar hacia cualquier tipo de población, indistintamente del grado con el que se enuncian. Así mismo, no tienen un orden específico para su implementación, sino que pueden ser abordadas de acuerdo con los intereses y necesidades de quienes las empleen, pues estas rutas marcan el mapa de navegación del proceso formativo y, de manera diferencial, desarrollan un horizonte a través de talleres experienciales que determinan la intencionalidad del proceso desde las necesidades identificadas en el contexto de la población a focalizar.

¿Cómo están diseñadas las rutas pedagógicas?

Cada ruta pedagógica está estructurada de la siguiente manera:



¿Cómo se estructuran las orientaciones pedagógicas?



¿Cuál es el propósito de los momentos pedagógicos del taller?

1

Contextualización

Contextualizar al participante sobre el nombre, objetivos, dimensión, y habilidad socioemocional a abordar en el taller. Además se desarrolla una actividad experiencial corta que permita poner en situación y disposición a los participantes desde la interacción con los otros.



2

Exploración

Vivenciar una actividad experiencial más profunda, que le permita al participante potenciar sus habilidades socioemocionales y la temática abordada en el taller.



3

Comprensión

Orientar la construcción de reflexiones y/o conceptualizaciones derivadas de la experiencia vivenciada por los participantes, relacionando los aprendizajes con su desarrollo individual, familiar, social y laboral, robusteciendo así su trayectoria de vida.



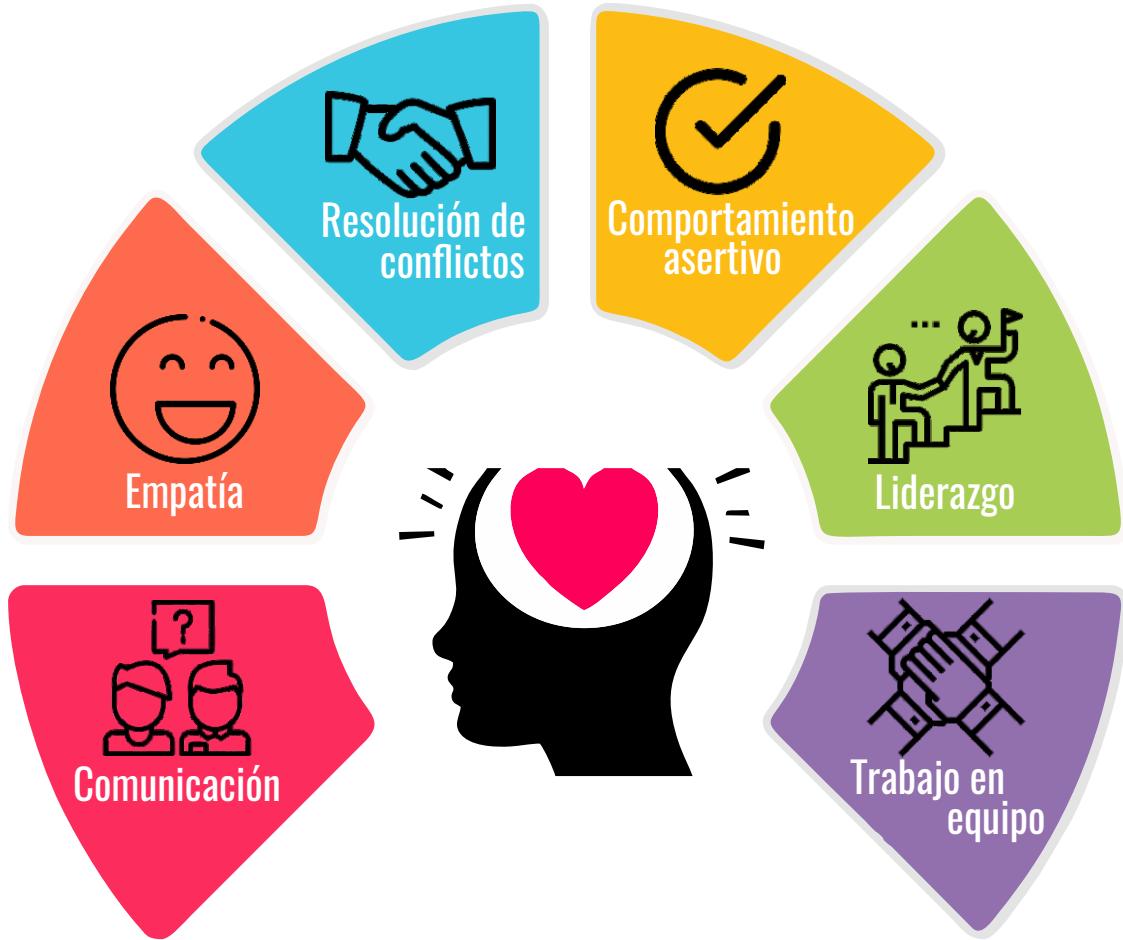
4

Compromiso de aplicación

Invitar a los participantes a retarse y aplicar desde su cotidianeidad los aprendizajes del taller en otros contextos y futuras experiencias.



¿Cuáles son las Habilidades Socioemocionales (HSE) que potencia la ruta pedagógica?



Ruta pedagógica grado 10

A través de la ruta de décimo, se busca en el estudiante la exploración de su trayectoria de vida a partir de procesos reflexivos vocacionales, ocupacionales y/o profesionales y el impacto en su bienestar personal y social.

Adicionalmente, Se promueven espacios de sensibilización y acercamiento con las familias frente a su trayectoria de vida y la relación con el contexto en que se desenvuelven, reconociendo sus sueños, metas, motivaciones, realidades, deseos y necesidades.

Así mismo, se hace un acercamiento a la comprensión y reconocimiento de la influencia de las redes sociales, de la familia, de la sociedad sus recursos emocionales en el proceso de toma de decisiones, en el relacionamiento consigo mismo, en las relaciones interpersonales, en el bienestar socio-ocupacional y en la orientación vocacional. Identificando en este ejercicio, las habilidades socioemocionales que favorezcan constituirse en un agente de cambio, lo cual implica, plantear acciones alternativas para el cumplimiento de metas personales y cuestionar las diferentes maneras de actuar y sentir sobre sí mismo y los demás, con el fin de encontrar alternativas viables de construcción y acción, que beneficien su trayectoria de vida.

Horizonte pedagógico

Reconocer los elementos que inciden desde lo individual, familiar y social en la construcción de su trayectoria de vida a partir de procesos reflexivos, que orienten su toma de decisiones.



Nota: Para ampliación sobre la apuesta pedagógica y metodológica de la estrategia Educando con Energía, consultar:

* Metodología flexibilizada: trayectorias de vida de los jóvenes, una mirada desde las habilidades socioemocionales, orientación vocacional – profesional y el desarrollo sostenible.

* Lineamientos pedagógicos para la implementación de estrategias en orientación vocacional y profesional.

En: <http://www.oei.org.co/educando-con-energia/educando-con-energia>

<http://www.oei.org.co/publicaciones/publicaciones>

Orientación Pedagógica N° 1: Autorregulándome

Educando con: Resolución de conflictos, aprender a hacer, dimensión estar, manejo de estrés, autorregulación de emociones.

Objetivo: Identificar estrategias que contribuyan a enfrentar situaciones de estrés de una forma asertiva.

Indicadores:

- Reconoce la importancia de autorregular sus emociones en pro de la consecución de sus metas.
- Resalta la autoconfianza como un elemento fundamental para la toma de decisiones asertivas.

Descripción

de momentos:

- Contextualización: Juego del semáforo para identificar las habilidades empleadas en la resolución de conflictos.
- Exploración: Mapa de emociones y ejercicios de yoga para afrontar situaciones de estrés.
- Comprensión: Reflexión sobre la importancia de autorregular las emociones.

Orientación Pedagógica N° 2: Complementándonos

Educando con: Trabajo en equipo, aprender a vivir juntos, dimensión ser, creatividad, persistencia.

Objetivo: Reconocer la importancia del trabajo en equipo como habilidad fundamental dentro de su trayectoria de vida identificando los roles que se pueden asumir.

Indicadores:

- Identifica la importancia de la interacción con el otro reconociendo sus recursos y los recursos de los demás.
- Distingue los diferentes roles que se pueden asumir al trabajar en equipo.

Descripción

de momentos:

- Contextualización: Juego con globos para reflexionar sobre el trabajo en equipo.
- Exploración: Juego de rescate de objetos por equipos.
- Comprensión: Reflexión en torno a la contribución de las HSE y el autoconocimiento en las trayectorias de vida.

Orientación Pedagógica N° 3: Una mirada a mi interior

Educando con: Comportamiento asertivo, aprender a conocer, dimensión ser, autoimagen, identidad, autoaceptación.

Objetivo: Fortalecer el autoconocimiento como una estrategia para desarrollar un comportamiento asertivo en relación con la construcción de la trayectoria de vida.

Indicadores:

- Identifica la imagen de sí mismo proyectada a futuro en términos ocupacionales como un aspecto de la identidad.
- Reconoce la auto aceptación como herramienta para comprender temores e intereses ante las transiciones de la vida.

Descripción

de momentos:

- Contextualización: Reflexión a partir de un ejercicio introspectivo y de proyección vocacional.
- Exploración: Dibujar "la felicidad" y relaciona con sus opciones vocacionales.
- Comprensión: Reflexión en torno a la autoaceptación y el comportamiento asertivo.

Orientación Pedagógica N° 4: Construyendo mi andar

Educando con: Liderazgo, aprender a transformarse y transformar la realidad, dimensión hacer, trayectoria de vida.

Objetivo: Identificar la importancia de planear su trayectoria de vida con el fin de tomar decisiones asertivas.

Indicadores:

- Diseña un plan en torno a su trayectoria de vida.
- Reconoce la importancia de ejercer un liderazgo personal en beneficio del cumplimiento de sus metas.

Descripción

de momentos:

- Contextualización: Juego de ponchados para resaltar el liderazgo en la toma de decisiones.
- Exploración: Juego con rompezabezas relacionado con la toma de decisiones.
- Comprensión: Reflexión en torno a la toma de decisiones y liderazgo personal.

Orientación Pedagógica N° 5: Descubriéndote

Educando con: Empatía, aprender a vivir juntos, dimensión estar, emociones, autoconcepto.

Objetivo: Reconocer la importancia de identificar las emociones propias y la de los demás para entender al otro y comprender su actuar.

Indicadores:

- Identifica emociones propias y de los demás por medio de las expresiones.
- Analiza cómo su comportamiento influye en las emociones de los demás.

Descripción

de momentos:

- Contextualización: Juego de identifica emociones a través de la mímica.
- Exploración: Identificar resentimiento, requerimiento y reconocimiento sobre otras personas.
- Comprensión: Reflexión sobre la empatía y el reconocimiento de las emociones propias.

Orientación Pedagógica N° 6: Somos iguales – Somos diferentes

Educando con: Empatía, aprender a vivir juntos, dimensión estar, diversidad, interculturalidad

Objetivo: Experimentar la importancia de la empatía en la trayectoria de vida como mediadora en el encuentro con el otro.

Indicadores:

- Reconoce que su comportamiento y sus sentimientos emergen y se transforman en el encuentro con el otro.
- Analiza los estereotipos culturales que intervienen en la percepción del otro.

Descripción

de momentos:

- Contextualización: Juego de baile con la vida, relacionado con contextos vocacionales u ocupacionales
- Exploración: Juego de reconocimiento entre diferentes culturas.
- Comprensión: Reflexión sobre la empatía y la diversidad cultural.

Orientación Pedagógica N° 1:

Autoregulándome



OBJETIVO:

Identificar estrategias que contribuyan a enfrentar situaciones de estrés de una forma asertiva.



INDICADORES:

- Reconoce la importancia de autorregular sus emociones en pro de la consecución de sus metas.
- Resalta la autoconfianza como un elemento fundamental para la toma de decisiones asertivas.



POBLACIÓN:

Décimo (10°)



EDUCANDO CON:

Resolución de conflictos, aprender a hacer, dimensión estar, manejo de estrés, autorregulación de emociones.



TIEMPO:

120 minutos



AYUDAS DIDÁCTICAS:

Anexo y hojas reciclables

El facilitador da inicio a la actividad dando la bienvenida a los participantes, da a conocer los objetivos a abordar en la misma y su importancia en la construcción de sus trayectorias de vida, brindando un espacio para diligenciar la lista de asistencia.



CONTEXTUALIZACIÓN

El facilitador solicita a los participantes ubicarse en un círculo de pie, quedando uno detrás del otro cogidos de la cintura de su compañero de al frente, para posteriormente dar la indicación de llevar a cabo la actividad recuperada y adaptada de Educando con Energía (2016), para lo cual, el facilitador solicita dos parejas, quienes serán los semáforos y se ubicarán en lados opuestos del círculo con los brazos levantados (una persona por fuera del círculo y la otra por dentro), esto con el fin de que sus compañeros puedan pasar sin soltarse por debajo de los brazos de los semáforos, siguiendo las siguientes instrucciones:

- En el momento en el que el facilitador mencione **VERDE**: todos los participantes avanzan en el círculo como si fuera una vía hacia adelante y por debajo de los brazos de los semáforos.
- En el momento en el que el facilitador mencione **AMARILLO**: todos los participantes avanzan hacia atrás por debajo de los semáforos.
- Cuando el facilitador diga **ROJO**: Los semáforos bajarán los brazos y tomarán a la persona que haya quedado en medio, la cual pasará a formar parte del semáforo que lo atrapó, tomándose de las manos y haciendo el semáforo más grande.
- Ganará aquel semáforo que esté conformado por una mayor cantidad de participantes.
- La actividad termina únicamente cuando todos los estudiantes estén ubicados en alguno de los semáforos.

Posterior a ello, el facilitador orienta la reflexión en torno a las habilidades que se implementaron durante el desarrollo de la actividad y la forma como estas son necesarias para afrontar cualquier situación que se les pueda llegar a presentar en la vida.



EXPLORACIÓN

El facilitador organiza a los participantes en cinco grupos y les solicita hacer la silueta de una persona en un pliego de papel craft, sobre el que deberán ubicar las emociones que experimentan normalmente en su diario vivir y en qué lugar de su cuerpo normalmente experimentan la emoción. Pueden aparecer tantas emociones y lugares del cuerpo en el que se manifiestan, como cantidad de personas haya en el grupo.

Al finalizar, el facilitador resalta la importancia de autorregular sus emociones y orientarlas desde una posición positiva, en la medida en que esto incide en el bienestar propio y común, y en un buen resultado en cuanto a las metas que se propone en su vida, ya que todas las emociones inciden en la salud de las personas, por lo cual, el facilitador hace énfasis en lo siguiente:

- La ira: debilita el hígado
- La tristeza, debilita los pulmones
- La ansiedad, debilita el estómago
- El estrés, debilita el cerebro y el corazón
- Sentir miedo, debilita los riñones
- El amor, trae paz interior y armonía, además de fortalecer el cuerpo y la mente
- La alegría, reduce el estrés

Posteriormente, el facilitador da la indicación a los participantes de sentarse en el suelo para llevar a cabo una serie de ejercicios de yoga (anexo No.1) recuperados del blog en forma 180, (s.f.). Se aconseja durante la implementación de la actividad estar en total silencio, cerrar los ojos y escuchar únicamente la voz del facilitador, el cual va a mencionar lo siguiente, con el fin de orientar a los estudiantes a mejorar su autoconfianza:

1. Durante el primer ejercicio: Mentalmente mencione mínimo tres fortalezas que considere que usted tiene.
2. Durante el segundo ejercicio: Mentalmente mencione mínimo tres situaciones en las cuales usted considere que se ha sentido orgulloso de ser usted mismo.

3. Durante el tercer ejercicio: mentalmente hágase a sí mismo por lo menos tres elogios en torno a tus conocimientos.

4. Durante el cuarto ejercicio: Mentalmente dígame a sí mismo:

- Puedo hacer lo que me proponga.
- Tengo las riendas de mi vida.
- Confío en mí mismo.
- Merezco ser feliz y busco mi felicidad
- Me quiero profundamente.

Al finalizar el facilitador solicita a los participantes, seguir con los ojos cerrados, para que posteriormente se abracen a sí mismos, reforzando lo que se ha mencionado y resaltando de esta manera que este tipo de ejercicios son fundamentales para cualquier situación de estrés que puedan llegar a afectarlo,

- ¿Cómo puede ser la presentación de las pruebas de Estado. ¿Por qué?
 - ¿Cómo tomaron la decisión del animal escogido?
 - ¿Qué características tiene una persona líder?





COMPRESIÓN

Para finalizar el facilitador lleva a cabo las siguientes preguntas:

- ¿De qué manera considera que usted puede llegar a autorregular sus emociones en un momento de estrés, como un examen o una prueba?
- ¿Cómo una actitud positiva y de autoconfianza en torno a la vida podría incidir en el resultado de sus metas?
 - ¿De qué manera sus emociones han incidido en su vida?
 - ¿Considera que el estrés puede ser un limitante para su vida?

El facilitador orienta la reflexión en torno a la importancia de autorregular sus emociones ante una situación de estrés, con el fin de obtener mejores resultados como por ejemplo al presentar un examen o una prueba. El facilitador enfatiza los siguientes aspectos, tomados de Ladino (2015), para tener en cuenta antes de presentar dicha prueba:

- Descanse y duerma muy bien.
- Piérdale el miedo al examen.
- Deje sus problemas personales en la casa.
- Evite “comer libros” antes de un examen.
- No hable con compañeros sobre la prueba antes de presentarla.
- Concéntrese al máximo y evite elementos distractores.
- Aproveche al máximo el tiempo, hasta que éste termine.

Posteriormente, el facilitador señala la imposibilidad de evitar el estrés, ya que éste se experimenta involuntariamente ante diferentes circunstancias. Lo que sí se puede hacer es, como lo menciona McGonigal (2016), asumir un rol activo en la transformación del estrés, en la medida en que:

- El estrés aumenta el riesgo de depresión, excepto cuando la gente se percibe como capaz.
- El estrés es paralizante, excepto cuando la gente se percibe como capaz.
- El estrés es extenuante, excepto cuando ayuda a desempeñarte.
- El estrés vuelve egoísta a la gente, excepto cuando la vuelve altruista.

Por ende, es importante reorientar el estrés como una oportunidad de crecimiento personal, profesional y laboral, en la medida en que si se reconoce, se expresa de forma asertiva y se identifican sus beneficios, se podría por ejemplo optimizar el funcionamiento del cerebro en cuanto este se pone en alerta y mejora así el nivel de respuesta.

Finalmente, el facilitador resalta los siguientes factores, tomados de Navarro (s.f.), a tener en cuenta en el momento de autorregular sus emociones ante una situación de estrés:

- Recordar los éxitos y virtudes propias.
- Piense en que no hay nada que perder, por el contrario, hay mucho que ganar.
- Meditar de forma regular y respirar correctamente.
- Dase permiso para preocuparse más tarde.
- Reconozca el motivo de sus emociones.
- Respire profundamente y piense en un lugar que lo relaje.
- Reconozca actividades que contribuyan a relajarse a partir de sus intereses.
- Sea más organizado con sus actividades.

COMPROMISO DE APLICACIÓN

Reconozca cuáles son las actividades que a usted más le gusta hacer, y lleve a cabo estas actividades mínimo 20 minutos al día, esto con el fin de disminuir su nivel de estrés.





REFERENCIAS:

Educando con Energía (2016). Planeador “Redescubriéndome” Convenio Compensar- Fundación ENEL.

En forma 180. (s.f.). En forma 180. Recuperado el 06 de septiembre de 2017, de 7 posturas de yoga que acaban con tu estrés: <http://www.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/7-posturas-de-yoga-que-acaban-con-tu-estres>.

Ladino, A. (17 de junio de 2015). IPLER. Recuperado el 06 de septiembre de 2017, de Claves para que logres concentrarte antes y durante la prueba saber 11: <http://blog.ipler.com/claves-para-mejorar-la-concentraci%C3%B3n-antes-y-durante-la-prueba-saber-11>.

McGonigal, K. (2016). Estrés: el lado bueno: Por qué el estrés es bueno para ti y cómo puedes volverte bueno para él. Editorial Océano.

Navarro, P. (s.f.). Habilidad social. Recuperado el 5 de septiembre de 2017, de Cómo Controlar las Emociones: 10 Técnicas que Funcionan: <https://habilidadsocial.com/como-controlar-las-emociones/>

ANEXO No. 1

Recuperado de En forma 180 (s.f.)

1. Postura de niño.

Ayuda a calmar la mente, aliviar el estrés y ansiedad.



2. Pose de Águila o Garudasana.

Ayuda a prevenir el estrés, mejora la concentración, el equilibrio al liberar la tensión en hombros, piernas y espalda.



3. Doblado hacia delante o Uttanasana.

Favorece el estiramiento de tendones en los muslos, caderas, por lo que reduce el estrés, la ansiedad.



2. Cadáver o Savasana.

Esta es útil para terminar con la sesión de yoga, ya que relaja al cuerpo por completo, disminuye la presión arterial y calma el sistema nervioso.



Orientación Pedagógica N° 2:

Complementándonos



OBJETIVO:

Reconocer la importancia del trabajo en equipo como habilidad fundamental dentro de su trayectoria de vida identificando los roles que se pueden asumir.



INDICADORES:

- Identifica la importancia de la interacción con el otro reconociendo sus recursos y los recursos de los demás.
- Distingue los diferentes roles que se pueden asumir al trabajar en equipo.



POBLACIÓN:

Décimo (10°)



EDUCANDO CON:

Trabajo en equipo, aprender a vivir juntos, dimensión ser, creatividad, persistencia.



TIEMPO:

120 minutos



AYUDAS DIDÁCTICAS:

Globos y tiza o algún elemento que permita dibujar en el piso

El facilitador da inicio a la actividad dando la bienvenida a los participantes, da a conocer los objetivos a abordar en la misma y su importancia en la construcción de sus trayectorias de vida, brindando un espacio para diligenciar la lista de asistencia.



CONTEXTUALIZACIÓN

Para iniciar, el facilitador lleva a cabo la actividad recuperada y adaptada de Lechuga (2013), procediendo así a entregar a cada participante un globo que es inflado por cada uno de ellos.

Una vez inflados los globos los participantes se ubican en fila uno detrás de otro, presionando cada globo entre el pecho y la espalda del compañero del frente. De esta forma deben caminar por el espacio seleccionado para la actividad, sea hacia adelante y/o hacia atrás sin dejar caer los globos y sin usar las manos para sujetarlo.

Finalizada la actividad, el facilitador recoge la impresión de los participantes con respecto a esta y con relación a las estrategias implementadas, fortalezas y oportunidades de mejora evidenciadas.

Por último, el facilitador orienta la reflexión en torno a la importancia del trabajo en equipo, en cuanto este permite el desarrollo de sus capacidades, habilidades y conocimientos, por lo cual, para lograr un trabajo en equipo adecuado, de acuerdo con la Dirección de Planeación del Desarrollo (2001, p.5), se requiere:

- Liderazgo participativo por parte de cada uno de los miembros del equipo.
- Compromiso hacia el cumplimiento de objetivos y metas en comunes.
- Procedimientos de trabajo establecidos.
- Crítica sana.



EXPLORACIÓN

El facilitador realiza la actividad recuperada y adaptada de Juegos educativos Orientar (2017). Para ello, el facilitador previamente dibuja en el piso un cuadrado lo suficientemente grande para acomodar varios objetos en la mitad de este, posterior a ello les pide a los participantes se dividan en grupos de mínimo 8 personas.

El objetivo de la actividad consiste en que cada grupo rescate los objetos del interior del cuadrado, al que no pueden acceder y tampoco pueden pisar la línea que lo delimita. Gana el equipo que saque primero los objetos del cuadrado.



COMPRENSIÓN

Como cierre, se guía la reflexión retomando la contribución de las habilidades socioemocionales y el autoconocimiento a su trayectoria de vida y, junto a estos, la autoestima que les permite aprender a conocerse identificando sus fortalezas y debilidades. Todo esto se considera fundamental para el trabajo en equipo. Así mismo, de esta manera podrán identificar los roles que muchas veces se asumen dentro de los equipos (para lo cual es importante que retome lo observado durante las actividades).

COMPROMISO DE APLICACIÓN

Generar mecanismos de interacción al interior de la familia que les permite no solo generar actividades de trabajo en equipo, sino también identificar roles al interior del equipo





REFERENCIAS:

Lechuga, J.C. (2013). Dinámica con globos trabajo en equipo, Recuperada el 17 de septiembre de 2017 de <https://www.youtube.com/watch?v=44MvYFmDy8g>

Juegos educativos Orientar (2017). Dinámica de cohesión grupal. Recuperada el 17 de septiembre de 2017 de <https://www.youtube.com/watch?v=V5AqiCh2IWO>

Cardona, P; Wilkinson, J; (2006). Trabajo en equipo. Universidad de Navarra. Occasional paper, OP No. 7 Vol. 1o, diciembre. Recuperado el 25 de Abril de <http://www.iese.edu/research/pdfs/op-07-10.pdf>

Dirección de Planeación del Desarrollo. (2001). Trabajo en equipo, guía técnica. Dirección de planeación.

Orientación Pedagógica N° 3:

Una mirada a mi interior



OBJETIVO:

Fortalecer el autoconocimiento como una estrategia para desarrollar un comportamiento asertivo en relación con la construcción de la trayectoria de vida.



INDICADORES:

- Identifica la imagen de sí mismo proyectada a futuro en términos ocupacionales como un aspecto de la identidad.
- Reconoce la auto aceptación como herramienta para comprender temores e intereses ante las transiciones de la vida.



POBLACIÓN:

Décimo (10°)



EDUCANDO CON:

Comportamiento asertivo, aprender a conocer, dimensión ser, autoimagen, identidad, autoaceptación



TIEMPO:

120 minutos



AYUDAS DIDÁCTICAS:

Hojas de papel, pegante en barra, cinta pegante, lapiceros, lápices.

El facilitador da inicio a la actividad dando la bienvenida a los participantes, da a conocer los objetivos a abordar en la misma y su importancia en la construcción de sus trayectorias de vida, brindando un espacio para diligenciar la lista de asistencia.



CONTEXTUALIZACIÓN

El facilitador lleva a cabo una actividad recuperada y adaptada de Mosca & Santiviago (2009), para lo cual genera un espacio de relajación, que favorezca una actitud introspectiva: invitando a los participantes a sentarse cómodamente, cerrar los ojos, hablando con voz suave y pausada. Posteriormente, se les invita a los participantes de viajar en el tiempo hacia el futuro, donde cada uno se va a imaginar dentro de 10 años trabajando en algo, realizando así en el transcurso de dicha relajación las siguientes preguntas:

- ¿En dónde se encuentra?
- ¿Cómo es ese lugar?
- ¿Qué actividad(es) está realizando?
- ¿Está solo o hay otras personas?
- ¿Cómo se siente con usted mismo?
- ¿Qué le dicen los demás?

Posteriormente, el facilitador les invita a los jóvenes, actuando bajo esa fantasía, a ponerse de pie y empezar a caminar por el salón participando de un encuentro de egresados, después de 10 años de no haber estado en contacto los unos con los otros. Deben reconocerse y empezar a charlar sobre ese tiempo que no se han visto.

Finalmente, el facilitador solicita a los participantes expresar sus observaciones, realizando así una breve reflexión sobre el uso de la proyección como técnica vocacional, que les ayudará a descubrir aspectos de su identidad asociados a la imagen que quieren ofrecer a los demás y la importancia del pasado, al darle sentido y contenido al presente y a la vida, permitiéndoles así crecer sobre la mejor versión de sí mismos.



EXPLORACIÓN

El facilitador realiza la actividad tomada de Hernández (2014), en donde los participantes deben dibujar en una hoja una situación que les represente felicidad. Alrededor del dibujo deben responder a las siguientes preguntas:

- Para usted, ¿Qué es la felicidad?
- ¿Qué tan cerca se siente de la felicidad?
- ¿Qué tendría que desarrollar en usted para alcanzarla?
- ¿Qué le gustaría experimentar para sentirse feliz?

Finalizada la actividad, solicita socializar dibujos y sus respuestas, para luego extraer conclusiones frente al tema, además de la relación con lo evidenciado con las opciones vocacionales que manifestaron los participantes durante la contextualización. Es importante mantener el respeto por las ideas y opiniones del otro, favoreciendo su expresión personal.





COMPRESIÓN

Muchas veces al conocer personas surge la pregunta ¿quién eres?, la respuesta se asocia a la identidad, al lugar que cada uno tiene en el mundo. Así que los demás son como espejos que, mediante sus valoraciones o juicios, ayudan a la autoaceptación, que significa sentirse feliz de quien soy. Es aceptar, apoyar y aprobarse a uno mismo y a todas nuestras partes, inclusive las que no nos gustan; es no juzgarnos a nosotros mismos. En últimas, implica tener un comportamiento asertivo con los demás y con sí mismo reflejado en la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones de manera honesta, oportuna y respetuosa. Implica comunicarse de tal manera que estemos a favor de nuestros derechos, pero no por encima de los derechos de los demás (Pérez, L. 2013).

El comportamiento se torna asertivo en la medida en que se alcanza la autoaceptación de manera incondicional, lo que requiere darse cuenta de o tomar conciencia de los problemas que se perciben en sí mismos y tomar la decisión de hacer algo al respecto. Es importante para ello concebirse a sí mismo como un ser humano con energía limitada que necesita abastecerse y cuidarse, respetando a los demás, siendo directo, honesto, apropiado, sabiendo decir, siendo positivo (Pérez, L. 2013)

Para potenciar el comportamiento asertivo es fundamental atender a sus tres componentes básicos: visual, vocal, verbal:

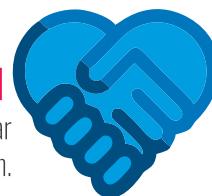
- Elementos visuales para poder establecer una comunicación asertiva, los elementos visuales constituirán la piedra angular, y en ellos se destacan el contacto visual, la prosémica o distancia corporal
- El contacto visual. El contacto con los ojos opera de tres maneras distintas: demostrar que se presta atención e indica inclusión, muestra la intensidad de un sentimiento y finalmente, proporciona retroalimentación.
- La prosémica o distancia corporal. Este concepto se refiere a determinar la distancia correcta, que debe existir entre una y otra persona, cada tipo de distancia determina el tipo o nivel de interacción que existe entre ellas. Es importante señalar que para establecer una comunicación asertiva se debe estar consciente del tipo de espacio recomendable, según sea el caso, y de acuerdo con el tipo de mensaje que se desea expresar.

- La expresión facial y los gestos. Es común encontrar situaciones donde se expresa de manera verbal algo muy distinto a lo expresado, de modo no verbal, en ese mismo instante, lo cual genera confusión en el interlocutor. Por otra parte, se sabe que el rostro es la carta de presentación de un individuo, a todas luces es la parte más expresiva del cuerpo: una expresión dura intimidará y bloqueará las posibilidades de acercamiento hacia el otro.
- Postura y movimiento corporal La postura se puede definir como el arreglo y la posición del cuerpo y de las extremidades en conjunto. La postura puede reflejar las motivaciones internas e intenciones. Es una situación de comunicación al igual que la actitud. Los movimientos y la posición del cuerpo (cinestesia) pueden contribuir con el mensaje transmitido por una persona o afectarlo de inmediato, como las manos en movimientos, cruzar los pies continuamente y la espalda encorvada. Estos son algunos de los factores, que pueden reducir o incluso contradecir el impacto de un mensaje asertivo. En conclusión, los gestos apropiados y una postura adecuada pueden sugerir, ayudar o darle otro sentido al mensaje. (Pérez, L. 2013)

Finalmente, se invita a asumir comportamientos asertivos, empezando por un proceso de autoaceptación que repercutiría en la autoestima. Cultivar el crecimiento y desarrollo personal trabajando en la autoaceptación (anexo No.1), le proporcionará resultados en su comportamiento asertivo, y en consecuencia en su sensación de bienestar y felicidad, pues tendrá relaciones interpersonales más saludables, podrá resolver conflictos de manera adecuada, podrá comunicarse eficazmente, será empático y podrá trabajar en equipo con los demás, sin menoscabar su autoestima ni traspasar los derechos de los otros.

COMPROMISO DE APLICACIÓN

Se solicita a los estudiantes que durante la siguiente semana sean autoobservadores e intenten identificar sensaciones que le produzcan felicidad, para así tomar conciencia de las situaciones que las originan.





REFERENCIAS:

Hernández, H (2014). Tres talleres para promover la conciencia. México: Recuperado de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/015826/015826.pdf>

Innatia. ¿Qué es autoaceptación? Recuperado y adaptado de <http://crecimiento-personal.innatia.com/c-superar-la-inseguridad/a-que-es-autoaceptacion-de.html>

Mosca De Mori, A. & Santiviago, C. Conceptos y herramientas para aportar orientación vocacional y ocupacional de los jóvenes. Recuperado de <http://www2.compromisoeducativo.edu.uy/sitio/wp-content/uploads/2013/10/MANUAL-CONCEPTOS-Y-HERRAMIENTAS-OVO.pdf>

Pérez, L. (2013). “Nivel de Asertividad en Adolescentes” (Estudio realizado en la Fundación “Futuro De Los Niños” del Municipio de Salcajá Quetzaltenango). Universidad Rafael Landívar - Facultad de Humanidades Campus de Quetzaltenango. Recuperado en: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Perez-Luis.pdf>

ANEXO No. 1

Consejos para alcanzar la auto aceptación como herramienta para alcanzar comportamientos asertivos:

- Conocerse a sí mismo. El autoconocimiento es la base de la autoaceptación, ya que para aceptarse se debe saber cómo se es. No es un trabajo fácil, porque es normal que trate de autoengañarse y crear una imagen falsa de sí mismo, pero es un proceso necesario. Tómese su tiempo de estar solo, analizar lo que piensa y por qué lo piensa, cómo actúa, etc.
- Aprenda a confiar en usted. Es muy importante que siempre que tome una decisión, lo haga confiando plenamente en que podrá cumplirla. La autoconfianza es otra capacidad que le ayuda a tener una autoestima saludable, pero quizás sea una de las más difíciles de alcanzar.
- Libérese de los pensamientos limitantes. Este tipo de condicionantes muchas veces se relacionan con lo que le han hecho creer que puede o no puede hacer, con los mandatos sociales y familiares. Piense cuál es el fundamento real que ve en esas limitaciones que cree que tiene. ¿Son limitaciones comprobadas objetivamente o simplemente usted piensa que no puede?
- No permita el autosaboteo. Autolimitarse o tener poca autoconfianza es una forma de boicotear su vida entera, porque son sentimientos que no le permiten tomar decisiones o cumplir con lo que se propone. Es un mecanismo muy común, que muchos lo identifican con el miedo al éxito.
- Evite la lástima por sí mismo, compararse con los demás y la victimización. Usted es responsable de sus decisiones, no hacerse cargo de eso significa paralizarse ante la oportunidad de cambiar lo malo por lo bueno. Si siente que está pasando un mal momento, en lugar de responsabilizar a los demás de lo que le ocurre, empodérese y tome las decisiones necesarias para cambiar su posición.

Orientación Pedagógica N° 4:

Construyendo mi andar



OBJETIVO:

Identificar la importancia de planear su trayectoria de vida con el fin de tomar decisiones asertivas.



INDICADORES:

- Diseña un plan en torno a su trayectoria de vida.
- Reconoce la importancia de ejercer un liderazgo personal en beneficio del cumplimiento de sus metas.



POBLACIÓN:

Décimo (10°)



EDUCANDO CON:

Liderazgo, aprender a transformarse y transformar la realidad, dimensión hacer, trayectoria de vida.



TIEMPO:

120 minutos



AYUDAS DIDÁCTICAS:

Cuatro pelotas, cinta de enmascarar, anexo

El facilitador da inicio a la actividad dando la bienvenida a los participantes, da a conocer los objetivos a abordar en la misma y su importancia en la construcción de sus trayectorias de vida, brindando un espacio para diligenciar la lista de asistencia.



CONTEXTUALIZACIÓN

El facilitador solicita a los participantes ubicarse en cuatro equipos, para desarrollar la actividad recuperada y adaptada de Montealegre (2014). Con cinta de enmascarar dibuja un cuadrado en el suelo. Cada equipo debe ubicarse uno de los extremos del cuadrado, teniendo en cuenta las siguientes reglas:

- La actividad consiste en "ponchar" con la pelota a los equipos contrarios.
- Los jugadores deben lanzar la pelota para intentar golpear a los jugadores de los equipos contrarios.
- Cada jugador que es ponchado sale del juego y el equipo pierde un punto, pero si se trata del líder perderían dos puntos y otro jugador asumirá el rol de líder.
- Cuando el joven atrapa con las manos directamente la pelota que le ha sido lanzada, esto no vale como ponchado, así que continuará en el juego.
- Cuando un jugador es golpeado y sale del juego, devuelve la pelota al facilitador y este la entregará a un equipo contrario.

Cuando haya un equipo ganador se acaba el juego y el facilitador orienta la reflexión en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué estrategia(s) llevaron a cabo para poder realizar la actividad?
- ¿Considera que se podría haber generado una estrategia para que todos los equipos ganaran? ¿cuál podría haber sido?
 - ¿Qué características considera que debe tener un líder?
 - ¿Usted actualmente es un líder? ¿cómo esto incide en su vida?

Al finalizar, el facilitador resalta la importancia de llevar a cabo acciones de liderazgo en relación con la toma de decisiones responsables con y para su vida y con la de los demás, para lo cual, menciona la relevancia de planear una trayectoria de vida que contribuya al beneficio mutuo.



EXPLORACIÓN

El facilitador solicita al líder de cada uno de los equipos previamente conformados, vendarse los ojos con el fin de que encuentren, con la ayuda de su equipo, las fichas del rompecabezas del color correspondiente a su equipo (**amarillo, verde, rojo, azul**) (anexo 1).

Al finalizar, el facilitador solicita a los participantes armar el rompecabezas, teniendo en cuenta que gana aquel equipo que primero lo arme y responda a la pregunta que allí se forma.

Al finalizar, el facilitador solicita a los participantes ubicarse en mesa redonda, con el fin de que cada uno comente la trayectoria de vida que va a tomar, y cómo las decisiones que están tomando en el presente se relacionan con el cumplimiento de dichas metas.





COMPRESIÓN

Para finalizar el facilitador realiza las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles decisiones ha tomado para el cumplimiento de sus metas?
- ¿Considera que es importante planear su trayectoria de vida? ¿por qué?
- ¿Considera que el liderazgo es importante para cumplir sus metas? ¿por qué?
- ¿Cuál cree que es su principal para el cumplimiento de sus metas?

Teniendo en cuenta las respuestas dadas, el facilitador resalta la relevancia de llevar a cabo un liderazgo personal, ya que según García & Martín (2016. p.9), las personas que lo hacen reflejan seguridad, confianza, decisión y asertividad, aplicando dichas competencias en su vida profesional y personal. Son estas mismas competencias las que definen a un líder de equipo, pero al ser aplicadas sobre sí mismo supone tomar el control de su propia vida, ser autónomo para decidir lo que le parece que está bien hacer y lo que no y tomar decisiones de forma correcta y segura en pro de la consecución de sus metas.

COMPROMISO DE APLICACIÓN

Genere un plan en torno a la manera como el cumplimiento de sus metas puede llegar a transformar la sociedad en pro de un bienestar común.





REFERENCIAS:

Educando con Energía (2016). Planeador “Formulación proyecto de vida”. Convenio Compensar- Fundación ENEL.

García, B., & Martín, L. (2016). Coaching y liderazgo personal. España: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Montealegre, V. (14 de diciembre de 2014). Juego Popular - Tradicional (PONCHADO) [Archivo de Video]. Tomado de: https://www.youtube.com/watch?v=jz7fw_nYQn8

ANEXO No. 1



Pérez, J & Gardey, A. (2014). Definición de Significado. [Imagen]. Recuperado y modificado de <https://definicion.de/significado/>

ANEXO No. 1



Dibujoa.com. (s.f.). Dibujo de chico pensando para pintar y colorear hombre pensativo [Imagen]. Recuperado y modificado de <http://www.dibujosa.com/index.php?codigo=10846>

ANEXO No. 1



Rubia, T. (2017). Quién soy. [Imagen]. Recuperado y modificado de <http://teresarubia.blogspot.com.co/2017/05/quien-soy.html>

ANEXO No. 1



Perez, J. (13 de septiembre de 2016). Proyecto de vida. [Imagen].
Recuperado y modificado de <https://jessycantuproyectodevida2016.blogspot.com.co/>

Orientación Pedagógica N° 5:

Descubriéndote



OBJETIVO:

Reconocer la importancia de identificar las emociones propias y la de los demás para entender al otro y comprender su actuar.



INDICADORES:

- Identifica emociones propias y de los demás por medio de las expresiones.
- Analiza cómo su comportamiento influye en las emociones de los demás.



POBLACIÓN:

Décimo (10°)



EDUCANDO CON:

Empatía, aprender a vivir juntos, dimensión estar, emociones, autoconcepto



TIEMPO:

120 minutos



AYUDAS DIDÁCTICAS:

Anexo No. 1 con las caras que reflejan sentimientos y el anexo 2

El facilitador da inicio a la actividad dando la bienvenida a los participantes, da a conocer los objetivos a abordar en la misma y su importancia en la construcción de sus trayectorias de vida, brindando un espacio para diligenciar la lista de asistencia.



CONTEXTUALIZACIÓN

Para esta actividad, el facilitador pide a los participantes que se ubiquen en mesa redonda, y por medio de un “tingo - tango”, el participante que sea seleccionado debe sacar un papel de una bolsa con emociones y debe expresar a través de una mímica la que le corresponda.

Cuando los demás participantes descubran a qué emoción hace referencia, el facilitador realiza las siguientes preguntas al grupo en general:

- ¿Cuándo han tenido ese sentimiento?
- ¿Qué tan frecuentemente reaccionan de ese modo?
- ¿Les brindaron algún tipo de apoyo? (Cuando se requería, de acuerdo con las respuestas anteriores de los participantes)
 - ¿Reaccionar de ese modo fue efectivo para usted a corto y/o a largo plazo?
 - ¿Le gusta reaccionar de esa forma? ¿Por qué?





EXPLORACIÓN

Las 3 R: El facilitador realiza la actividad recuperada y adaptada de Navarro (2016), para lo cual, en una hoja de papel, deben realizar una tabla con cuatro columnas, tituladas de la siguiente forma:

- Primera columna, Nombre: La idea es que enumere y enliste el nombre de 5 personas con las cuales comparte y está en contacto diariamente.
- Segunda columna, Resentimiento: El estudiante escribe una emoción o resentimiento hacia esa persona, es importante que el facilitador explique y verifique que este resentimiento no desencadene en el insulto.
- Tercera columna, Requerimiento: Esta columna el participante escribe lo que realmente desea que esa persona descrita en la primera columna quiere que haga. Es importante que este requerimiento esté redactado de forma clara y precisa.
- Cuarta columna, reconocimiento: En esta columna el estudiante debe escribir o intentar escribir ese reconocimiento a esa persona. El resentimiento y el requerimiento pueden resultar más significativos para la persona hacia quien los dirige si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento.

Una vez finalicen la tabla, cada participante deberá escribir una oración por cada una de las filas de la tabla en donde retome lo que escribió en esta.

Para aclarar dudas de la actividad el facilitador brinda un ejemplo de la actividad.

Ejemplo:

Estoy resentido con mi amiga Lucia, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres, pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes.



COMPRENSIÓN

Una vez finalizada la actividad, el facilitador direcciona el cierre de esta indicando la importancia de reconocer las emociones propias y la de los demás para poder comunicar de forma positiva nuestros sentimientos. Es importante que los estudiantes identifiquen que la empatía no se desliga de otras habilidades para la vida, como la resolución de conflictos (Garaigordobil, M. & Maganto, C., 2011).

Por otra parte, en apariencia las mujeres tienen mayor habilidad de empatía y resolución pasiva de conflictos asociada probablemente a la identidad de género, donde las pautas de crianza favorecen estos temas en las familias hacia las hijas a diferencia de los hijos que favorecen la resolución de conflictos con estrategias agresivas. (Garaigordobil, M. & Maganto, C., 2011).

Para finalizar, es importante mencionar que la empatía se caracteriza por un alto nivel de conducta prosocial, bajo nivel de conducta agresiva y alto auto concepto (Garaigordobil, M. & Maganto, C., 2011).

La empatía y la resolución de conflictos se vinculan entre sí, y es por esto que los adolescentes con alta empatía también usaban muchas estrategias cooperativas de resolución de conflictos y poco agresivas (Garaigordobil, M. & Maganto, C., 2011).

COMPROMISO DE APLICACIÓN

Buscar a las personas que mencionan en el ejercicio y hablar con ellos para dar a conocer su punto de vista frente a la situación.





REFERENCIAS:

Navarro, F. (2016). Dinámicas de Asertividad. [Blog] La botica del orientador. Recuperado el 17 de septiembre de: <http://orientafer.blogspot.com.co/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html>

Garaigordobil, Maite; Maganto, Carmen; (2011). Empatía y resolución de conflictos durante la infancia y la adolescencia. Revista Latinoamericana de Psicología, Sin mes, 255-266.

ANEXO No. 1



contenta



triste



enojado



asustado



boba



emocionada



sorprendido



tímido



apenada

ebay. (02 de noviembre de 2017).
¿Cómo te sientes hoy? habilidades básicas. [Imagen].
Recuperado y modificado de <https://jessycantuproyectodevida2016.blogspot.com.co/>

ANEXO No. 2

Nombre	Resentimiento	Requerimiento	Reconocimiento

Orientación Pedagógica N° 6:

Somos iguales – Somos diferentes



OBJETIVO:

Experimentar la importancia de la empatía en la trayectoria de vida como mediadora en el encuentro con el otro.



INDICADORES:

- Reconoce que su comportamiento y sus sentimientos emergen y se transforman en el encuentro con el otro.
- Analiza los estereotipos culturales que intervienen en la percepción del otro.



POBLACIÓN:

Décimo (10°)



EDUCANDO CON:

Empatía, aprender a vivir juntos, dimensión estar, diversidad, interculturalidad



TIEMPO:

120 minutos



AYUDAS DIDÁCTICAS:

Papel, lapiceros y marcadores borrables.

El facilitador da inicio a la actividad dando la bienvenida a los participantes, da a conocer los objetivos a abordar en la misma y su importancia en la construcción de sus trayectorias de vida, brindando un espacio para diligenciar la lista de asistencia.



CONTEXTUALIZACIÓN

El facilitador lleva a cabo la actividad recuperada y adaptada de Dinámicas grupales (s.f.), para lo cual solicita a los participantes ubicarse por parejas enfrentados y con las manos cruzadas en la espalda; da la instrucción que a la cuenta de tres muestren la mano derecha eligiendo uno de los dedos que está asociado a un ritmo musical. Posteriormente, la pareja baila por medio minuto, cada uno según su propio ritmo. Se pueden hacer cinco rondas. Los ritmos asociados a los dedos son:

- Pulgar: salsa
- Índice: vals
- Corazón: reguetón
- Anular: rock
- Meñique: carranga

A juicio del facilitador puede variar algún ritmo según el contexto donde se desarrolle el taller.

Finalizada las rondas se hace breve reflexión en cuanto a la coreografía a bailar con la vida, la coherencia entre el pensar, sentir y actuar, así como las consecuencias de las decisiones que se tomen y cómo se puede aplicar en contextos vocacionales u ocupacionales, es decir, como podríamos bailar (estudiar, trabajar) con una música (profesión) que no va al propio ritmo, que no motiva, que no gusta; o cómo podríamos identificar aquella música que nos gusta o para la que somos mejores bailando.



EXPLORACIÓN

El facilitador realiza la actividad recuperada de Federación de Asociaciones de Scouts de España (2008), en donde un grupo representa a la cultura A y el otro a la cultura B. A cada grupo le entrega la ficha con instrucciones (anexo No. 1), en la cual se explican las costumbres de los dos grupos. La misión de esta actividad es conocerse.

En la cultura A debe haber por lo menos un hombre quien representará al adulto mayor. La cultura A se caracteriza por la dulzura, una vida comunitaria, las relaciones firmes entre las personas y la confianza hacia lo demás. Esta sociedad, que tiene tradiciones muy antiguas, es patriarcal y el hombre ocupa en ella, un lugar preeminente.

La cultura B, por el contrario, está explícitamente orientada hacia el dinero y la ganancia económica: el valor de la persona está íntimamente relacionada con el éxito que tiene en el mercado.

Luego el facilitador procede a dar las siguientes instrucciones:

Se deja un tiempo suficiente (unos 15 minutos) a los dos grupos para que se relacionen y acostumbren a las nuevas reglas de la cultura que representan. Para ello, se utilizan las fichas de instrucciones que se distribuirán a cada cultura, según su grupo de pertenencia.

Una vez que todos los jugadores se han compenetrado con su nueva cultura, se procede con los primeros contactos entre ellas. Algunas personas de un grupo visitan al otro, que se comporta según las reglas de su cultura. Los visitantes tienen que recoger el mayor número de información sobre valores, costumbres y funcionamiento de la otra cultura. En este nivel del juego no se pueden hacer preguntas o pedir explicaciones de lo que se está observando. El grupo que recibe a los visitantes no hace nada para ayudarlos.

Esta fase termina cuando todos los participantes han visitado una vez el otro grupo.

Por separado, ambos grupos tendrán que responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué impresión les ha dado las personas de la otra cultura? (adjetivos)
 - ¿Cómo somos nosotros? (adjetivos)
- ¿Cuáles son las reglas y los valores de la otra cultura?
 - ¿Cómo nos hemos sentido en nuestra cultura?

Finalizado lo anterior, el facilitador solicita a los dos grupos a reunirse en forma de círculo y procede a la evaluación común, de la siguiente manera:

- Los jugadores del grupo A describen como les ha parecido los jugadores del grupo B.
- Los jugadores del grupo B describen como les ha parecido los jugadores del grupo A.
- Un participante del grupo B explica lo que el grupo ha entendido de la cultura del grupo A.
- Un participante del grupo A explica la cultura del grupo A.
- Un participante del grupo A explica lo que el grupo ha entendido de la cultura del grupo B.
- Un participante del grupo B explica la cultura del grupo B.





COMPRENSIÓN

El facilitador orienta el cierre hacia la orientación vocacional en contextos de diversidad, los estereotipos culturales y la comunicación intercultural, elementos que servirán en el fortalecimiento de la empatía, como herramienta favorecedora de estudios (intercambios, estudiar fuera de su ciudad de origen), el trabajo (trabajo en equipo con personas en condición de discapacidad, compañeros de estudios de otras nacionalidades, etc.), la convivencia, etc. con personas de otras culturas. (Para apoyarse puede hacer uso del Anexo 2.)

Se invita a los participantes a descubrir la forma de comportarnos cuando entramos en contacto con personas de otras culturas, analizar los puntos de vista sobre los otros y experimentar qué ocurre en este tipo de encuentros.

Es importante identificar diferencias entre interculturalidad, multiculturalidad y transculturalidad; además conceptos como etnocentrismo, pues nos ubican en términos de empatía, en el respeto hacia los otros, sin pretender establecer relaciones de poder que muestren prioridad o discriminen culturas, formas de pensar, creencias, maneras de actuar etc. (Hidalgo, V. s. f).

En el cierre es relevante tener en cuenta elementos que pudieran ejercer influencia en sus decisiones vocacionales, como son:

- La percepción distorsionada del otro a través de los parámetros culturales de la sociedad.
- El concepto de cultura como sistema de orientación (aprendido de manera inconsciente) en la vida cotidiana. Sistema constituido por códigos verbales, no verbales, etc.
- Las culturas como sistemas abiertos, sensible a los intercambios y a la contaminación recíproca.

No se necesita viajar para aplicar la empatía al conocer a personas o al practicar el autoconocimiento, pues implica una comprensión de los demás y de sí mismos, sin juicios, sin críticas, sin necesidad de tener la razón o el poder, y menos aún sin percibirse como víctimas. Se puede realizar una invitación a reflexionar las veces que se ha intentado cambiar al otro, o establecer vínculos afectivos considerando tener el poder de cambiar al otro, las veces que se emplea el término “deberías”, basándose en sí mismo como punto de referencia. Pero ninguno es referencia de nadie para imitarnos porque el otro perdería su esencia, su dignidad como ser humano y su identidad.

COMPROMISO DE APLICACIÓN

Se solicita a los estudiantes que durante la siguiente semana hablen con una persona con quien no han tenido contacto en el colegio y sean autoobservadores de sus sensaciones, tratando de identificar qué tanto obedecen a su misma cultura.





REFERENCIAS:

Acebillo, M., Barbeito, C., Caireta, M., Gascón, C., & Vidal, C. (s.f.). ¿Cómo nos relacionamos en la ciudad?: Propuestas para una convivencia pacífica. Tomado de: https://convivencia.files.wordpress.com/2008/11/audiencia_donostiaecp2005114p.pdf.

Dinámicas grupales. Dinámica Baile de animación. Recuperado y adaptado de <http://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/caldeamiento-o-rompehielo/dinamica-baile-de-animacion/>

Educando con Energía (2016). Planeador “Resaltando talentos” Convenio Compensar-Fundación ENEL.

Federación de Asociaciones de Scouts de España (ASDE) (2008). Actividades sobre interculturalidad por secciones educativas. Tomado de: <https://scout.es/wp-content/uploads/Actividadesinterculturalidadsecciones.pdf>

Hidalgo, V (s. f). Cultura, Multiculturalidad, Interculturalidad y Transculturalidad: Evolución de un Término. Recuperado de http://www.fec-chiapas.com.mx/sistema/biblioteca_digital/cultura-multiculturalidad-interculturalidad-y-transculturalidad.pdf.

ANEXO No. 1

PROHIBIDO REVELAR ESTAS REGLAS A LOS MIEMBROS DEL GRUPO B REGLAS DE COMPORTAMIENTO DEL GRUPO DE LA CULTURA A:

1. Las personas de la cultura A son muy dulces y amables. Para ellos lo más importante es cultivar relaciones de amistad. Sin embargo, las amistades tienen que obedecer a un sistema de reglas bastante estricto. La cultura A se caracteriza por una vida comunitaria, las relaciones firmes entre las personas y la confianza hacia lo demás. Esta sociedad, que tiene tradiciones muy antiguas, es patriarcal y el hombre ocupa en ella un lugar preeminente.
2. Ellos respetan a los adultos mayores quienes tienen mucha admiración y respeto por los demás.
3. Las reglas de la cultura A son las siguientes:
 - a. Para conocerse los participantes se tienen que tocar por lo menos una vez, pero no tienen que darse la mano porque este gesto se considera una manera de tener a la gente lejos.
 - b. Sólo los hombres pueden hablar por primera vez con una mujer, nunca, al contrario. Sin embargo, las mujeres pueden hacer gestos y señales al hombre. Una mujer puede hablar tranquilamente con otra mujer.
 - c. Cualquiera que no respete las reglas de la comunidad es castigado por la comunidad de los hombres: puede ser echado del equipo.
4. Los visitantes no tienen derecho a hacer preguntas ni a charlar con los locales pertenecientes a la otra cultura.

PROHIBIDO REVELAR ESTAS REGLAS A LOS MIEMBROS DEL GRUPO A REGLAS DE COMPORTAMIENTO DEL GRUPO DE LA CULTURA B

1. La cultura B está orientada hacia el dinero y la ganancia económica: el valor de la persona está íntimamente relacionada con el éxito que tiene en el mercado.
2. Las reglas de la cultura B son las siguientes:
 - a. Está prohibido tocarse.
 - b. En el territorio de la cultura B, está rigurosamente prohibido usar otro idioma que no sea la Lengua Beta (excepto, en los descansos del juego). El lenguaje es el siguiente:
Si = tocarse el pecho con el mentón
No = levantar los codos hasta el nivel de la cara
Repetir = mostrar los pulgares en dirección horizontal con las manos cerradas
Formar palabras: antecediendo la palabra BE antes de las sílabas. Ej. Para decir quiero, sería Bequiero.

ANEXO No. 2

¿Cómo nos relacionamos en la ciudad? Propuestas para una convivencia pacífica
(Acebillo, Barbeito, Caireta, Gascón, & Vidal, s.f.)

La identidad nuestra IDENTIDAD es la descripción que surge al responder a la pregunta “¿Cómo me defino?”. La descripción puede ser muy amplia, y es que, igual que la cultura, la identidad también está configurada por muy diversos aspectos o pertenencias, algunos más visibles que otros. Pero la identidad no sólo está relacionada con la manera como nos percibimos, sino con la percepción que los demás tienen de nosotros. “Mi identidad es lo que hace que yo no sea idéntico a otra persona” Últimamente, la idea de que la identidad sea inmutable, invariable en el tiempo, está poco aceptada. De la misma manera que la cultura, nuestra identidad es variable, dinámica... plural. Por poner un ejemplo simplificado: al mirar un partido de fútbol podemos sentir que nuestra identidad está básicamente conformada por el aspecto “soy fan de tal equipo”, pero, al cabo de dos horas, al salir con nuestros amigos y amigas, en nuestra identidad adquiere peso muy importante nuestra sexualidad o el lugar donde nacimos... A pesar del dinamismo de los dos conceptos, “IDENTIDAD CULTURAL” se define como aquellos aspectos de nuestra identidad que han sido y están marcados por el entorno cultural donde hemos nacido y nos hemos desarrollado. “La sociedad intercultural es aquella en la que el origen cultural es un punto de partida, y no un objetivo imposible de modificar. Así, cada individuo construye su propia identidad a partir de sus experiencias personales del itinerario particular que va forjando con multitud de estímulos de gran diversidad”

La imagen del otro

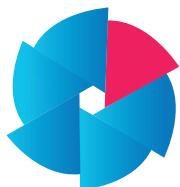
Como se ha comentado, en nuestra identidad juegan un papel esencial las percepciones que los demás tienen de nosotros. Puede suceder que la etiqueta que se nos atribuya no sea de nuestro agrado. Clasificamos a los individuos en grupos porque necesitamos sentirnos diferentes a los demás: necesitamos atribuir a nuestro grupo (clase, familia, amigos...) valores que retornen una imagen positiva de nosotros mismos. El peligro consiste en evaluar negativamente quienes no forman parte de nuestro grupo. Asignar a los individuos una categoría los priva de la posibilidad de ser otra cosa. Detenerse en los mecanismos que promueven que se etiquete a las personas o grupos conduce a conocer mejor el complicado sistema de relaciones sociales y de poder, que posibilitan este tipo de respuesta. Por este motivo, clarificaremos los conceptos de “estereotipo”, “prejuicio” y “etnocentrismo”. Tales maneras de percibir a los demás pueden tener repercusiones tan negativas como la discriminación, el racismo o la xenofobia.

ANEXO No. 2

El ETNOCENTRISMO es el convencimiento de estar en posesión de una cultura superior a las demás. A través del prisma del etnocentrismo se piensa que los valores y manera de vivir propios son universales y convenientes para todos los pueblos, y que los “demás” son demasiado ignorantes para comprender esta evidencia. Debido al etnocentrismo, ¿Cómo nos relacionamos con la ciudad? Propuestas para una convivencia pacífica III Audiencia Pública a los chicos y chicas de San Sebastián Curso 2003-2004 algunas culturas pueden parecernos exóticas o atractivas, pero como las percibimos con prejuicios y estereotipos negativos, las rehusamos.

Los ESTEREOTIPOS son creencias o ideas compartidas por un grupo respecto a otro. Un estereotipo es un conjunto de características que definen a un grupo, normalmente en virtud de sus comportamientos, costumbres... los estereotipos permiten simplificar la realidad: “estos individuos son gandules”, “la gente de ese barrio es muy peligrosa”, “los de aquella región son muy simpáticos”... Muy probablemente alguien del grupo pueda serlo, pero ¿todos? Los estereotipos se basan en la generalización y, a veces, también se utilizan respecto a un grupo en el que nos incluimos, con el fin de sentirnos más fuertes o para disculpar nuestras debilidades: “¿Qué le voy a hacer? ¡Aquí somos todos así!”. Los estereotipos se caracterizan por los atributos siguientes: Son muy resistentes a los cambios, Simplifican la realidad, Generalizan, Completan la información cuando ésta es ambigua, Orientan las expectativas, Se recuerda con mayor facilidad la información de un estereotipo congruente, que la que no lo es.

El PREJUICIO es un juicio que se emite con relación a otra persona u otro pueblo que se desconoce en realidad y, por tanto, se basa en la suposición. Los prejuicios pueden ser positivos o negativos, se inculcan en el proceso de socialización y, en consecuencia, son difíciles de modificar o de suprimir, por lo cual, es importante ser conscientes de tenerlos. Los prejuicios y los estereotipos cumplen diversas funciones: ayudan a evaluar nuestras propias culturas, así como otras culturas y maneras de vivir. Rigen los tipos de relaciones que nuestra cultura mantiene con otras culturas. Justifican el trato y la discriminación que ejercemos hacia individuos de otras culturas. Existen multitud de actividades que pueden ayudar a los alumnos a darse cuenta de la construcción de la imagen de los demás mediante prejuicios, estereotipos o perspectivas etnocéntricas. A continuación, se propone un ejercicio sencillo, pero os animamos a descubrir o inventar otros nuevos.



Educando con Energía

ISBN: 978-958-8071-94-7



9 789588 071947

Convenio de Cooperación 023 de 2017

Fundación ENEL – Organización de Estados Iberoamericanos

