



Estimados participantes


RedEscolar los invita a realizar la siguiente serie de actividades orientadas a recuperar conceptos y aspectos cívicos que permitan incrementar sus niveles de empatía, respeto, trabajo en equipo y autoestima para generar ambientes saludables con la idea de prevenir, o bien, eliminar el acoso escolar en las escuelas; en aras de mantener un clima educativo favorable.

¡Le deseamos una grata experiencia!

Actividad 1. Sótano o balcón.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	COMPROMISO	RESPONSABILIDAD PERSONAL
---------------------------------	-------------------	---------------------------------

Presente la idea de ‘sótano o balcón’ como una metáfora para tomar decisiones negativas **v/s** positivas en un conflicto.

Actividad	<p>En la parte superior del pizarrón trace un cuadrado o alguna figura que le permita representar lo alto y lo bajo, como un triángulo; en la parte de arriba escriba ‘balcón’ y en la parte inferior ‘sótano’.</p> <div style="text-align: center;"> <p>Balcón</p>  <p>Sótano</p> </div> <p>Responda a la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las peores actitudes o acciones que podemos tomar en un conflicto?</p>
------------------	---





2

	<p>Coloque sus respuestas positivas de comportarse ante un conflicto en la parte superior del balcón; escriban las formas negativas de comportarse ante un conflicto en el sótano.</p> <p>Por ejemplo: en el 'balcón' escribiremos como el tope: comportamiento respetuoso con dignidad. En el sótano: gritar, culpar, ser sarcástico, insultar, no escuchar, gestos, golpear.</p> <p>Responda la siguiente pregunta: ¿Cuáles son algunas cosas que la gente hace para subir al balcón durante un conflicto?</p> <p>Posibles respuestas en escalones o durante el trayecto: escuchar, comprometerse, asumir su responsabilidad, calmarse, mantener las cosas en perspectiva; decir la verdad, ser respetuoso, paciencia, etc.</p>
--	--

<p>Cierre</p>	<p>Comparta al grupo sus reflexiones.</p> <p>A veces cuando la gente nos hace enojar, automáticamente bajamos al sótano y ni siquiera lo pensamos, la verdad es que balcón está a nuestro alcance en cualquier momento.</p> <p>¿sótano o balcón? Tienes el poder de elegir el balcón cada que tienes un conflicto, esto es un paso muy grande que ayudará a empezar a un patrón de éxito de sabernos llevar bien con los demás y que puede durar toda la vida.</p> <p>Es una actividad extra aula, durante un conflicto real puede utilizarse la metáfora de sótano o balcón y en la escalera mencionar los pasos que se lograron dar para llegar al balcón.</p>
----------------------	--





Actividad 2. Respiración abdominal profunda.

RELAJACIÓN	TRANQUILIDAD
-------------------	---------------------

Enseña a tranquilizarse y concentrarse a través de la respiración profunda es una estrategia esencial para fomentar la calma; también funciona como transición entre actividades.

Actividad	<p>Se presenta como una estrategia que deportistas, actores y otros profesionales realizan para calmarse, enfocarse y tener confianza antes de algo muy importante, se llama respiración abdominal profunda.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntense derechos sin tensarse; con las manos en los músculos abdominales bajos, justo debajo del ombligo. 2. Imaginen tener un globo en el interior del abdomen que se llena de aire cada vez que inhalan, juntos respiren profundamente lento y sintiendo como si llevaran el aire hasta abajo, en donde está el globo, retengan el aire por unos segundos. 3. Exhalen suavemente y en silencio, como ‘desinflando’ el globo. Se repite tres veces el ejercicio cada vez aumentando un poco más el tiempo de la retención del aire. 4. Después de 3 respiraciones, retiren las manos del área abdominal y tomen más respiraciones lentas y profundas.
-----------	---

Cierre	<p>Con las manos descansadas en sus piernas suavemente.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Terminen con unas respiraciones de ‘limpieza’ donde roten los hombros y giren el cuello para liberar la tensión. <p>Al finalizar, respondan cómo se sienten; a quienes estén mareados se les sugiere que no inhalen tan profundo la primera vez, ya que algunas personas pueden ser propensos a marearse.</p> <p>Este ejercicio se puede realizar antes de dormir o al despertar para relajarse o para concentrarnos en las actividades durante el día.</p>
--------	---





Actividad 3. Escuchar de manera reflexiva.

Compasión	Resolución de conflictos
-----------	--------------------------

Cuando alguien nos da un mensaje debemos escuchar con atención y luego parafrasear (repetir) la idea principal de lo que dijo la persona, de esta manera podremos resolver conflictos.

Actividad	<p>Plantear la actividad como una herramienta muy útil al momento de estar en una discusión y al practicarla frecuentemente más fácil nos será utilizarla cuando se requiera.</p> <p>Pedir 2 voluntari@s para que realicen el ejercicio; cada uno dará un ejemplo de 'lo que más le gusta hacer al salir de clases' (se adecúa dependiendo del docente).</p> <p>El objetivo es obtener una respuesta real, pero que no sea muy extensa, y al voluntario que escucha, se le pide que lo haga con mucha atención. Cuando él o la que habla haya terminado, quien escucha debe repetir la idea principal de los que le dijeron, en caso de no haber escuchado bien se vuelve a intentar.</p>
Cierre	<p>Después de 2 minutos, se pide que cambien los roles.</p> <p>Comentarán lo que sintieron cuando alguien los escucha realmente; cuando fue su turno de hablar.</p> <p>Se sugiere plantear algunos ejemplos de cómo escuchar reflexivamente puede ayudar a salir de un conflicto.</p>





Actividad 4. Pensar en la amabilidad.

Amabilidad	Compasión	Respeto	Decencia	Responsabilidad personal
------------	-----------	---------	----------	--------------------------

Sensibiliza a las y los estudiantes al reflexionar en su disposición para ser amables, aun cuando los demás no lo sean.

<p>Actividad</p>	<p>Se pide conformar equipos de 5 alumnos para interpretar roles frente al grupo durante 3 o 5 minutos (el diálogo puede ser improvisado o planificado).</p> <p>Un personaje estará en silla de ruedas y estará en la escuela, 2 personajes se burlarán de él o ella y patearán la silla; además de insultar y hacerle sentir menos por su condición. Éstos tratarán de involucrar al resto de los espectadores a que se burlen de la persona en silla de ruedas; los 2 personajes restantes intervendrán molestos por la falta de amabilidad, defendiendo al compañer@, sin agredir a quienes se burlan, y defendiendo la idea que no importan las condiciones físicas, porque tod@s somos capaces de alcanzar nuestras metas.</p> <p>Alternativa: los 2 personajes restantes intervendrán para detener las agresiones, pero también serán intimidadas por los agresores, para simplemente huir con él o la compañera en silla de ruedas. Permitiendo así, que l@s espectadores estén sensibles a la impotencia de actuar en situaciones como similares y la reflexión sea más emotiva.</p>
<p>Cierre</p>	<p>Después de interpretada la escena, todo el grupo reflexiona respecto a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo fue la interpretación de sus compañeros? ¿Qué sintieron cuando los personajes intervinieron para detener las agresiones? ¿Cómo hubieran reaccionado ell@s al estar en la silla de ruedas? <p>A la o el voluntario en silla de ruedas pregunte, ¿qué opina de esta experiencia?</p> <p>A los agresores pregunte: ¿Qué sintieron cuando detuvieron a los</p>





	<p>agresores?</p> <p>Algunas preguntas pueden ser también escritas para permitir que todos y todas se expresen.</p> <p>Extra aula: se puede invitar a realizar un comercial (spot, podcast) sobre la amabilidad en equipos o individualmente para compartirlo en la escuela o mediante el foro o muro digital; y a través de él, promover la intervención adecuada ante situaciones similares que pudiesen enfrentar dentro o fuera de la escuela.</p>
--	---

Actividad 5. Detenerse, respirar y calmarse.

Respeto	Manejo de la ira	Resolución de conflictos	Autocontrol
---------	------------------	--------------------------	-------------

Dar la oportunidad de ensayar el cómo actuar en una situación.

Actividad	<p>Inicie comentando que esta técnica nos ayudará a alcanzar cualquier objetivo y es empleado por muchos deportistas.</p> <p>Mencione: cuanto más practiquemos ‘detenernos, respirar y calmarnos’, más fácil nos será usarla en la vida real; aclare que esta técnica no borra los sentimientos de enojo, lo que hace es ayudarnos a controlar nuestras reacciones, aún y cuando sigamos enojad@s.</p> <p>Todos tenemos derecho a enojarnos, pero no por ello podemos dejar que ese sentimiento nos domine y hagamos cosas sin pensarlas.</p> <p>Realicen una visualización, (pueden estar de pie o sentad@s), con los ojos bien cerrados (por un minuto aprox.), imaginen un momento que los haya hecho enojar. [en caso necesario utilicen ‘detonadores de la ira’].</p> <p>Recuerden en donde estaban, con quien estaban, lo que pensaban en ese momento y cómo reaccionaron, trabajando la sinceridad en sus recuerdos.</p>
------------------	--





7

<p>Cierre</p>	<p>Repitan ese momento desde el principio en su mente; esta vez, véanse a sí mismos controlándose, imaginen lo que les haya hecho enojar y visualicen una enorme señal de ALTO para que no digan nada, ni hagan nada de lo que puedan arrepentirse (pausa). [el o la docente también acompaña en la respiración y sientan como su mente y su cuerpo se calma] (pausa)</p> <p>Imagíense haciendo algo diferente que les ayude a calmarse en poco más como alejarse, beber un vaso de agua, etc. (pausa) y ahora imaginen que sienten más control de sí mism@s. Decidan qué es lo que van a hacer a continuación, ¿quieren resolver las cosas con la persona con la que se enojaron?, o ¿solamente quieren dejar ir el problema?</p> <p>Cualquiera que sea su elección imagínense haciéndolo. (pausa)</p> <p>Para finalizar véanse sintiendo el control de sí mismos y orgullos@s de la decisión que tomaron.</p> <p>Es importante saber que la visualización se hace más fácil con la práctica; por ello, reconozcan lo importante del trabajo que han realizado, se puede escribir o compartir lo que experimentaron en este ejercicio; sin embargo, dibujar la imagen que tienen en su mente puede ser más rico en significado que un escrito.</p>
----------------------	---

