



# EQUIPO SOCIOAFECTIVO

*Cuadernillos interactivos*

# DESARROLLO DE CAPACIDADES SOCIO AFECTIVAS

## INTRA PERSONALES E INTER PERSONALES

### RESOLUCIÓN 536/19

[https://drive.google.com/file/d/1lpntnRQvueFXDDub\\_Y\\_Z9g54LS\\_tGE99/view](https://drive.google.com/file/d/1lpntnRQvueFXDDub_Y_Z9g54LS_tGE99/view)

## INTRODUCCIÓN

Algunas consideraciones antes de empezar.

En estos cuadernillos encontrarás ejercicios prácticos y conceptos teóricos referidos a las Capacidades Socio Afectivas Intra e Interpersonales descritas en la Resolución 536/19, trabajando en cada fascículo una capacidad a la vez, siendo ellas: **autoconocimiento, autorregulación, automotivación, resiliencia, empatía y escucha.**

El material que llega a sus manos fue creado para el trabajo personal en el ejercicio y desarrollo de las capacidades o habilidades socio afectivas, para luego poder aplicarlas en el aula.

Son cuadernillos para trabajar en forma individual, ya que se busca llegar a una intimidad con uno/a mismo/a, con el fin de bucear en nosotros/as y estimular nuestras inteligencias emocional, física y espiritual.

Para realizarlos vamos a necesitar un lugar privado, tranquilo, donde podamos desplazarnos en algunos casos y meditar en otros. Para predisponernos cómodamente a esta actividad, les recomendamos usar ropa ligera y hacer los ejercicios descalzos/as o con un calzado afín, y una manta en los casos que debamos acostarnos para realizar alguna actividad.

Como la propuesta es hacer un viaje interno, te recomendamos utilizar una “bitácora de viaje” (un cuaderno, lápices y biromes) para el registro de los ejercicios, para así luego, poder guiar en este viaje socioafectivo a nuestros estudiantes.

La realización de cada cuadernillo tiene una duración de 45 minutos aproximadamente.

Les deseamos un hermoso encuentro...

Equipo Socio Afectivo:

Jimena Bay, Laura Saavedra, Maru Guiot, Rocío Bareiro, Soledad Dottavio, Violeta Zorrilla, Viviana Benítez

Equipo Técnico:

Clarisa Leiva, Gabriela Zorrilla, Silvia Alberti

*En homenaje al Dr. Alberto Marcelo Zorrilla*

## CUADERNILLO 5

### ESCUCHA

**La escucha es una acción que se ejerce con todo el cuerpo, con todos los sentidos y con todos los cerebros.**



**Ejercicio 1:** Audio-canción “Semilla”. Duración: 4:09 minutos.

Postura recomendada: la que te resulte mas cómoda. Para escuchar la canción sigue el siguiente enlace:

[https://drive.google.com/file/d/1MhORiMOAmPeeL2XVsOVgDL\\_K6jIur6C/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1MhORiMOAmPeeL2XVsOVgDL_K6jIur6C/view?usp=sharing)

- a) A medida que vayas escuchando la canción anota en tu cuaderno las palabras que te resuenan. Anota las palabras sueltas sin orden ni sentido.
- b) De todas las palabras que anotaste elegí cinco.
- c) Construye una oración con esas cinco palabras. Una oración que tenga sentido (agrega los artículos, preposiciones o lo que necesites para que sea una oración legible y entendible).
- d) Lee la oración en voz alta... Eso te lo estás diciendo vos a vos misma/o. Ese es el mensaje que hoy elegiste darte.

**Cuando escuchamos no ingresa a nosotros/as el mensaje que el otro está emitiendo en forma pura y limpia, sino que ingresa ese mensaje, pero teñido de toda nuestra subjetividad: imágenes internas, pensamientos, creencias, condicionamientos culturales y sociales, emociones ligadas a esas palabras, etc.**



**Ejercicio 2:** Audio “Agudizando la audición”. Duración: 3:17 minutos.

Postura recomendada: la que te resulte más cómoda, ojos cerrados. Para realizar el ejercicio sigue el siguiente link:

<https://drive.google.com/file/d/14xL-Chks0nXaJSaLLdTps9ZuttXuF-jV/view?usp=sharing>

**La escucha es una acción activa, no pasiva. Necesitamos estar presentes en la comunicación, en el hecho de oír, para realmente escuchar lo que está sucediendo.**

**Ejercicio 3:** Audio “El Ritmo Interior”. Duración: 3:47 minutos.

Postura recomendada: acostados/as o sentados/as. Para realizarlo sigue el siguiente enlace: <https://drive.google.com/file/d/1oWny--NNk5ALbrQK2f1Yj9lVa2N4YWo/view?usp=sharing>

**Hoy la sociedad nos impone un ritmo general, es muy importante que encontremos nuestro ritmo interno, para poder aceptarlo y respetarlo. Solo podremos respetar el ritmo del otro ser humano si primero encontramos, entendemos y aceptamos el propio.**

**El ritmo propio está definido por nuestro propio tiempo, nuestros movimientos (forma y calidades), temperamento, educación, creencias, imágenes internas y externas y estímulos internos y externos.**



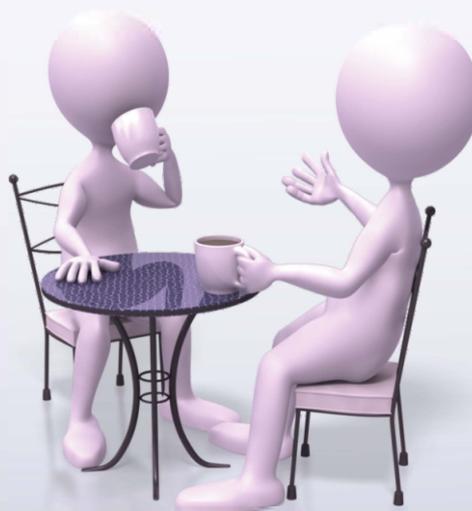
**Ejercicio 4:** Audiovisual “Ritmos corporales y de la voz”. Duración: 7:55 minutos.

Postura recomendada: parados/as. Para realizarlo sigue el siguiente

enlace: [https://drive.google.com/file/d/1uBGg1VdN-O4e6azjJxqiekPxglrdk8J\\_/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1uBGg1VdN-O4e6azjJxqiekPxglrdk8J_/view?usp=sharing)

La **escucha** es una capacidad socio afectiva inter personal, es decir, que se desarrolla en sociedad, con el/la otro/a y para el/la otro/a. Pero nadie puede dar lo que no tiene. Como siempre, y una vez más, se comienza por uno/a mismo/a.

Es necesario que primero aprendamos a escucharnos a nosotros/as, con respeto, amor y atención, para luego ejercer esta acción comunicacional con la otredad, es decir, con el/la otro/a.



## DIDÁCTICA EN EL AULA



La escucha es una capacidad que se desarrolla indefectiblemente desde el adulto hacia el más pequeño/a. Nunca es al revés. El flujo de esta capacidad socioafectiva es del mayor al menor, siempre.

Debido a lo cual es absolutamente necesario que seamos los/as adultos/as los/as que ejerzamos la escucha verdadera en el aula. Si nosotros/as les escuchamos, ellos/as nos escucharán. Solo depende de nosotros/as.

Así que la próxima vez que en el aula pidamos silencio, atención y escucha, primero pensemos cuanto les hemos escuchado nosotros/as a ellos/as desde que entramos al aula. La medida de nuestra escucha hacia ellos/as será la medida en que ellos/as nos escuchen a nosotros/as.

**¡¡MUCHAS GRACIAS!!**

**Dr. Gildo Insfrán**  
Gobernador

**Dr. Eber Wilson Solis**  
Vicegobernador

**Dr. Antonio Emérito Ferreira**  
Ministro de la Jefatura de Gabinete

**Ing. Luis Eugenio Basterra**  
Ministro de Cultura y Educación