



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

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:

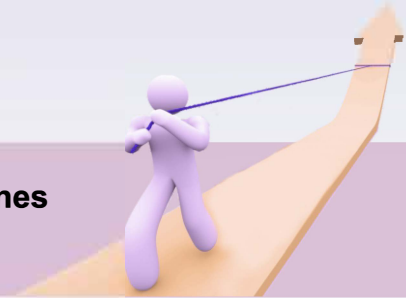
Clarisa Leiva, Gabriela Zorrilla, Silvia Alberti

En homenaje al Dr. Alberto Marcelo Zorrilla

CUADERNILLO 4

RESILIENCIA

Es la capacidad humana de enfrentar situaciones adversas y salir fortalecidas/os de ellas.



Ejercicio 1: Audiovisual de teatro danza. Duración: 3:14 minutos.

Postura recomendada: la postura que te resulte cómoda para ver un hermoso video.

Para hacerlo sigue este enlace:



<https://drive.google.com/file/d/1o9DEYWnu7MMMyDO-7e-N5KTrGoG3PiIAB/view?usp=sharing>

Escribe o dibuja en tu cuaderno, en el centro de una hoja, la primer palabra, imagen o color que te despertó este video de teatro-danza. Sin juzgar, sin filtrar, plásmala en el centro mismo de la hoja.

Luego responde estas preguntas:

- ➡ ¿Tenés conciencia del número de veces que caíste y tuviste que levantarte?
- ➡ Escribe una de las veces que te acuerdes que tuviste que levantarte de una situación adversa y que te haya costado mucho.
- ➡ Escribe una de las veces que te acuerdes que tuviste que levantarte de una situación adversa y que lo hiciste de una forma muy creativa.
- ➡ Escribe la última vez que te acuerdes que tuviste la sensación de reconocer las partes de tu propio rompecabezas.

**La resiliencia nos invita a ser *creativos/as*,
nos recuerda todo nuestro *poder creativo...***



Ejercicio 2: Audiovisual: “Dejarse caer y levantarse”.

Posición recomendada: Parados/as. Duración: 13:08 minutos.

Para realizar el ejercicio sigue el siguiente enlace:



https://drive.google.com/file/d/1fhpvWHouYTDXjB0OeXwnFEua_j5bQW06/view?usp=sharing

Nos tomamos el tiempo que necesitamos para levantarnos de estas diferentes formas, el trabajo debe ser sincero en todo momento, buscando de verdad formas físicas nuevas de levantarnos de las diferentes caídas.

La creatividad genera búsqueda, descubrimiento, riesgo, aventura, iniciar y reiniciar todos los días. Y genera una enorme responsabilidad en nuestras propias acciones. Primer paso hacia la sensación de *libertad personal*.

Es un sí a la vida y es un compromiso con la propia existencia.

Ejercicio 3: “Adversidades en vocales”.

Toma una de las situaciones adversas que hayas logrado recordar en el ejercicio 1, construye una narrativa mental (con introducción, nudo y desenlace) de la misma, elige una vocal y cuenta dicha situación en voz alta utilizando solamente esa vocal.

Por ejemplo:

Situación adversa: “Un día iba caminando y me caí en un pozo”

Elijo una vocal: la A.

Y la cuento utilizando solo esa vocal a: An daa aba camananda a ma caa an an paza.

Ahora te pedimos que la graves en audio o audiovisual y nos la mandes.

¿Pudiste? ¿Te has reído?

La Resiliencia nos invita a aprender desde el error, la frustración o la adversidad. Para generar un aprendizaje desde estos lugares es muy necesario el sentido del HUMOR.

Las dos características principales de una persona que ha desarrollado la **resiliencia** son:

- ➔ La creatividad
- ➔ El sentido del humor

Otras características de las personas Resilientes:

- 1) Proyecto de Vida, idea de futuro: En el mismo momento de la crisis la persona piensa que hará cuando salga de ella.
- 2) Formula una explicación, un relato con sentido de lo sucedido, sin fijarse (o enquistarse) en el rol de víctima.
- 3) Cree en su autoestima y en su poder de salir de las crisis.



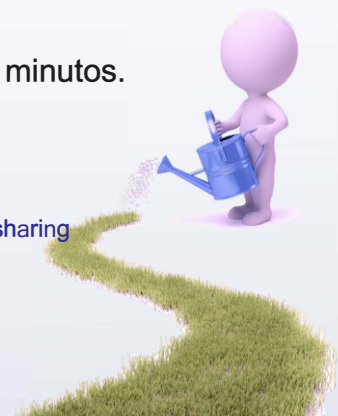
Desarrollar la resiliencia es desarrollar la libertad personal

Ejercicio 4: Audio “Meditación de la paciencia”. Duración: 11:16 minutos.

Postura recomendada: Sentadas/os, con los ojos cerrados.

Para hacerlo sigue el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/file/d/1DEBS0BiSdKMxghrJif5WuE1Bb4ELy8YS/view?usp=sharing>



Nuestra mayor herramienta para desarrollar la Resiliencia es la **paciencia**.

...Ante lo nuevo, hay que bucear en la PACIENCIA...

DIDÁCTICA EN EL AULA

Los/as niños/as y adolescentes se dan cuenta de nuestras mentiras e incoherencias antes que los mismos adultos, a esas edades se tiene muy desarrollada la senso-percepción, característica que vamos perdiendo a medida que crecemos y nos cohesionamos con la cultura dominante.

Ellos/as aprenden por imitación, por mimesis, imitan al adulto referente que tienen enfrente.

Si un niño vive criticado,

Aprende a condenar

Si un niño vive en hostilidad,

Aprende a pelear

Si un niño vive avergonzado,

Aprende a sentirse culpable.

Si un niño vive con tolerancia

Aprende a ser tolerante

Si un niño vive apreciado,

Aprende a apreciar

Si un niño vive con equidad,

Aprende a ser justo.

Si un niño vive con seguridad,

Aprende a tener fe.

Si un niño vive con aceptación y amistad,

Aprende a hallar amor en el mundo.



(“Los niños aprenden lo que viven” Fillium, Asociación interdisciplinaria para estudio y prevención del filicidio)

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