

LAS EMOCIONES EN CONTEXTO DE PANDEMIA

El aislamiento social obligatorio y preventivo, resultado de la pandemia producida por el COVID-19, ha generado nuevas maneras de relacionarnos, modificando las formas de trabajo e imponiendo nuevos canales para la comunicación y reconfigurando nuestras rutinas familiares y sociales.

Es importante tener en cuenta que nuestro estado emocional, así como el de los distintos actores de la comunidad educativa, se podría ver afectado de alguna manera ante el impacto inevitable que el contexto de pandemia ha generado en nuestras vidas.

Este documento intenta acompañar a docentes, familias y estudiantes como sujetos partícipes y como trama que necesitamos contener y sostener en tan particular momento.

Si bien todos/as transitamos de maneras diversas las situaciones estresantes y tenemos distintos recursos más o menos efectivos para afrontarlas, resulta imprescindible que podamos reconocer y trabajar sobre lo que esta situación inédita nos genera reconociendo cómo se ve afectada nuestra labor.

Tengamos en cuenta que como adultos llevamos adelante la tarea de educar y también nos vemos afectados personal y profesionalmente por la situación actual.

Identificar nuestras emociones nos permitirá también acompañar mejor a las familias y estudiantes que forman parte de nuestra comunidad educativa y que encuentran en la escuela un lugar que los/as aloja y los/as contiene frente a esta situación.

¿Qué conductas son esperables en estos tiempos?

A continuación, intentaremos describir sentimientos y pensamientos que pueden aparecer en esta circunstancia, así como también haremos sugerencias para trabajar las emociones intentando encontrar fortalezas mientras estemos atravesando este contexto.

Tengamos en cuenta que algunas de las respuestas esperables ante una crisis pueden ser el miedo intenso, ansiedad, angustia, irritabilidad y enojo, como así también el recuerdo de vivencias traumáticas anteriores, la falta de concentración y problemas en el sueño.

Hay conductas o respuestas comunes a las situaciones que nos generan estrés, tal como puede ser este contexto de pandemia, y los adultos podemos experimentar diferentes situaciones:

Ansiedad, preocupación o miedo en relación a:

- El propio estado de salud.
- El tiempo que está restando a tu trabajo por este proceso, con la consecuente pérdida de ingresos y de seguridad en el puesto de trabajo.
- La necesidad de tener que prever el abastecimiento de alimentos y cuidados médicos.
- La exigencia de atender a los menores y familiares a cargo.
- La incertidumbre o frustración sobre cuánto tiempo durará esta situación.
- La soledad asociada con el sentimiento de haber sido excluido del mundo y de tus seres queridos.
- El aburrimiento y frustración de no estar conectado a la rutina habitual de tu vida.
- El mayor deseo de beber alcohol o consumir sustancias de abuso para afrontar esta situación.
- La aparición de síntomas depresivos como desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito o alteraciones del sueño.



Algunas recomendaciones para atravesar esta situación

1. Tener en cuenta que esta situación es transitoria. Esto significa que recuperaremos la posibilidad de retomar nuestra vida habitual.

2. No tener miedo de reconocer y expresar los sentimientos que nos genera. En momentos como los que estamos viviendo es esperable sentirse abrumado/a, estresado/a, ansioso/a o molesto/a, entre otras reacciones emocionales. Es importante darse el tiempo para detectar y expresar lo que uno/a siente. Cada uno/a puede reflexionar sobre la mejor manera de llevar adelante los días en los que, transitoriamente, deberá permanecer en su casa.

3. Tomar esta situación como una oportunidad para descubrir sentimientos de solidaridad y empatía con los demás. Ocuparse de otras personas también puede ayudarnos, ya sea con personas que están físicamente cerca o con amigos a distancia.

Si tiene niños/niñas, es importante que pueda ayudarlos/las a expresar sus sentimientos, mantener la rutina tanto como sea posible, incitarlos/las a realizar algunas actividades y animarlos/las a que sigan jugando.

Si en la familia hay adultos mayores es muy importante mantener el contacto telefónico para brindar apoyo emocional, ayudarlos a comprender la información que reciben en forma clara. Repetir las veces que sean necesarias. **El aislamiento físico no debe ser un aislamiento social.**

4. Cuidarse a uno mismo y cuidar a los demás. El cuidado personal incluye centrarse en cosas que uno puede controlar y organizar. Como por ejemplo, cumplir las indicaciones de prevención que recomienda el Ministerio de Salud. Es importante crear una rutina diaria para el bienestar, planificar actividades como hacer ejercicio en la casa, pueden ayudar a relajarnos y tendrán un impacto favorable en nuestros pensamientos y sentimientos.

5. Mantener el contacto con otros para sobrellevar el aislamiento social. Reforzar el vínculo con nuestros afectos. Tratar de mantenernos en contacto con amigos y familiares puede colaborar en apaciguar el estrés. Así como también poder hablar sobre nuestras preocupaciones y sentimientos puede ayudar a que encontremos formas de atravesar este momento. Recibir apoyo y atención de otros puede brindarnos una sensación de alivio. Ayudar a otras personas en el momento que nos sintamos solos o preocupados puede beneficiar tanto a uno mismo como a los demás.

6. Tomarnos un tiempo para hablar con los niños/niñas. Es importante que ayudemos a los más pequeños a sobrellevar esta situación. Poder estar disponible y responder a sus preguntas sobre este período de una manera que puedan entender. Responder a las reacciones del niño/a de manera solidaria, escuchando sus inquietudes, brindándoles atención y apoyo. Transmitirles seguridad y recordarles que esta situación es transitoria. Hagámosles saber que es esperable que se sientan molestos.

7. Evitemos la sobreinformación. Al tratarse de un suceso mundial, se hace difícil elaborar el gran flujo de información. Esto puede intensificar nuestros sentimientos de preocupación y angustia. Es importante que actualicemos la información principalmente para tomar medidas prácticas, cuidarnos y cuidar a los demás. Si lo hacemos, intentar que sea una o dos veces al día en un mismo horario y en los portales de comunicación oficiales, así podremos evitar sensaciones de miedo y pánico que puede causar la información errónea.

8. Pidamos apoyo profesional. Sigamos las recomendaciones de protección y prevención proporcionadas por profesionales de la salud calificados. Si con esto no es suficiente, consideremos buscar el apoyo de un profesional de la salud mental o de una organización de pares.



¿Qué les sucede a los NNyA? Cómo ayudarlos desde casa y qué tener en cuenta para darles herramientas en este contexto.

Es importante que como adultos podamos ayudarlos/las a expresar sus sentimientos, mantener la rutina tanto como sea posible, incitarlos/las a realizar algunas actividades y animarlos/las a que sigan jugando.

Así como para los adultos es importante mantener el contacto con otros para sobrellevar el aislamiento social, también lo es para ellos. Podemos facilitarles el contacto con amigos y familiares a través de los canales virtuales.

Tomarnos un tiempo para hablar con los niños/niñas y adolescentes es muy importante ya que los vamos a ayudar a sobrellevar esta situación. Poder estar disponible y responder a sus preguntas sobre este período de una manera que puedan entender.

Responder a sus reacciones de manera solidaria, escuchando sus inquietudes, brindándoles atención y apoyo. Transmitirles seguridad y recordarles que esta situación es transitoria. Hagámosles saber que es esperable que se sientan molestos.

¿Qué pasa con los niños/as en tanto estudiantes?

Estar en situación de aislamiento y frente a la suspensión de clases presenciales nos abre preguntas en relación a cómo sostener el vínculo pedagógico con nuestros estudiantes. A su modo, muchos de ellos/as siguen buscando orientación y contención de sus docentes. Tal vez estos tiempos nos convocan a generar otras prioridades como sostener el contacto y poder atender al impacto que la pandemia genera en la vida emocional de los chicos/as. Entendemos que se torna necesario contribuir a sostener la representación de la escuela en su dimensión social y afectiva para ayudarlos/as y ayudarnos a fortalecer un tejido que reúna a nuestra comunidad educativa.

Vínculo familia-estudiantes-escuela

Toda la comunidad educativa se ve en el desafío de sostener la representación de la escuela sin clases presenciales y nuestros/as estudiantes se encuentran bajo la órbita de su red familiar y la complejidad de sus contextos.

Que los/as estudiantes puedan hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos puede ayudarlos/as a que encuentren formas de atravesar este momento. Recibir el apoyo y atención de un adulto familiar y del docente puede brindarles una sensación de alivio. Desde nuestro rol de educadores, es importante generar condiciones para que refuercen el vínculo con sus compañeros y sus docentes en este momento. Consideramos que esta tarea de fortalecimiento afectivo es fundamental. Por ello, les acercamos algunas actividades (ubicadas en el ANEXO) que pueden colaborar en la elaboración de este contexto, aportando diferentes herramientas para que los estudiantes puedan realizarlas en su casa y luego puedan compartirlas con sus docentes. El objetivo es que se puedan hacer en familia, adultos, niños/as y adolescentes.

En tanto nos apoyemos como adultos, acompañemos a las familias y a los niños, niñas y adolescentes vamos a continuar construyendo la trama de la Comunidad Educativa, sosteniendo los lazos y fortaleciendo la comunicación entre todos los actores en este escenario.



ANEXO

Dentro de una familia, de un grupo, es necesario establecer acuerdos especialmente cuando se comparte mucho tiempo. La convivencia familiar intensiva y el encierro pueden suscitar situaciones de tensión y conflictos. Si bien las emociones son parte de nuestra vida, en algunos momentos, como en las peleas o cuando tenemos problemas, parecen más importantes y nos da la impresión que nos dominan.

A los/as docentes les proponemos realizar algunas actividades que les van a servir para que los/as estudiantes puedan identificar, comprender, aceptar y expresar las emociones que sienten.

El objetivo es ayudarlos/as a reconocer, expresar emociones y desarrollar algunas habilidades que puedan resultarles útiles en esta situación. No son actividades de realización obligatoria. Dentro de cada archivo están planteadas con un orden.

También creemos que es importante fortalecer el vínculo afectivo de ustedes con alumnos y alumnas, por ello en algunas actividades se sugiere que compartan los resultados con su maestra/maestro.

Proponemos trabajar con los estudiantes sobre los siguientes ejes conceptuales:

- Crear comunidad y acuerdos familiares.
- Reconocimiento de emociones y su expresión.
- Escucha.

ACTIVIDAD PARA REALIZAR UN ACUERDO FAMILIAR DE CONVIVENCIA ARMÓNICA

Para convivir en esta época de pandemia podemos ayudarnos estableciendo acuerdos, especialmente cuando se comparte mucho tiempo. Por ello les compartimos una propuesta de trabajo para que los alumnos y alumnas de nivel primario puedan realizarlas en su casa. La idea es que se puedan hacer con la familia, adultos/as, niños/as y adolescentes.

GUÍA PARA ADULTOS/AS RESPONSABLES DEL CUIDADO DE LOS/AS NIÑOS/AS

Proponemos esta actividad para realizar en conjunto entre todas las personas de la casa con el fin de ayudarlos a construir un acuerdo para lograr una convivencia armónica.

Esta guía brinda indicaciones de cómo hacer un acuerdo, debe ser dirigido por las personas adultas que están a cargo de las/os niñas/os pero con la idea de que el principal protagonismo sea de las niñas/os. No son reglas que el adulto/a IMPONE. Sino que todos/as juntos/as construyen esas reglas. Esperamos que les ayude para una buena convivencia.

1. Reúna a toda la familia alrededor de un círculo con una o varias hojas.
2. Explique que convivir armónicamente significa compartir tiempo y espacio en el que todos/as se sientan bien. Por ejemplo: «Durante este tiempo de cuarentena estamos compartiendo mucho tiempo y espacio. Queremos aprovecharlo para disfrutar de nuestra compañía, llevarnos bien, demostrar cuánto nos queremos, cuidarnos y sentirnos respetados. Hoy vamos a conversar para conocer qué necesitamos para lograrlo.»

Puede escribir lo que se quiere conseguir con el acuerdo en una hoja:

- Disfrutar de nuestra compañía.
- Llevarnos bien.
- Demostrar cuánto nos queremos.
- Cuidarnos.
- Sentirnos respetados/as.



3. Haga preguntas para saber qué necesitamos para la convivencia armónica al grupo familiar y espere que cada uno/a dé las respuestas. Cada uno/a debe decir al menos una cosa; si es más, mejor. Mantenga el silencio para que se vayan animando. **ES MUY IMPORTANTE LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS/AS.**

Por ejemplo, puede preguntar:

- ¿Qué necesitamos para pasar bien este tiempo de cuarentena?
- ¿Qué necesitamos para disfrutar este tiempo juntos/as?
- ¿Qué hacemos para demostrar que nos queremos?
- ¿Qué necesitamos para sentirnos respetados/as?
- ¿Cómo nos cuidamos entre todas/os?
- ¿Cómo vamos a hacer para comunicarnos? ¿Nos gustaría ser escuchadas/os cuando hablamos?
- ¿Cómo quisiéramos que se comportaran las/os demás cuando expresemos nuestros sentimientos?
- Si tenemos algún conflicto, ¿qué vamos a hacer? ¿cómo vamos a resolverlo?

4. Registre las respuestas en las hojas. Es muy importante la participación de todas/os y en especial de los chicos y chicas para que se pueda construir un verdadero acuerdo familiar. Se sabe que cuando las personas construyen las reglas el cumplimiento es mayor. Ayúdelos/as a que puedan pensar ideas para esa construcción.

Pregunte hasta que al menos aparezcan las siguientes reglas:

- Escucharnos respetando [1] nuestras opiniones.
- Aceptar los sentimientos propios y ajenos.
- Cuidarnos y demostrarnos afecto.
- Respetar nuestras diferencias.
- Si tenemos un conflicto: plantearlo, escuchar los distintos puntos de vista, emociones, necesidades y tratar de encontrar una solución.

5. Revisión de las propuestas:

Una vez que hayan presentado todas las propuestas revisen entre todos/as si son acordes a las costumbres y a las posibilidades dentro de la cuarentena.

6. No deje de plantear sus necesidades: una vez que se hayan agotado las propuestas, es un buen momento para que usted/es como adulta/o responsable puede incluir las propias (por ejemplo: hacer las tareas escolares, ayudarse entre hermanas/os, colaborar entre todas/os con las tareas de la casa, hacer un rato de ejercicio por día, equilibrar los espacios virtuales de diversión con el juego presencial, etc.).

7. Definición del acuerdo familiar de convivencia armónica

Una vez que se hayan definido las propuestas pregúntense entre todas/os si están de acuerdo y si piensan que pueden cumplirlo. En caso afirmativo explique que han logrado el acuerdo familiar de convivencia armónica. Agregue que si quieren modificarlo tienen que volver a sentarse en círculo y acordar los cambios.

Esta puede ser una manera de plantearlo:

«¿Estamos de acuerdo?» «¿Podemos cumplirlo?»[2]

«Bien, por el momento este es el acuerdo familiar de convivencia armónica y vamos a regirnos por estas reglas. Podemos hacer cambios más adelante si lo planteamos y nos ponemos de acuerdo entre todas/os.»

Es muy importante dejar abierta la posibilidad de revisar el acuerdo, podría ser necesario incluir un punto importante que no se tuvo en cuenta en el primer momento, además es un modo de incluir flexibilidad al convenio. Recuerde que las modificaciones deben incluir siempre el consenso de todas/os y usted/es forma/n parte de ese consenso.

8. Ponga el acuerdo a la vista: úselo y haga que los niños y niñas también lo usen. Evite que se transforme en un objeto decorativo. Al principio costará tenerlo presente pero cuando aparezca un malestar o una tensión, revíselo para ver si se está cumpliendo o si es necesario agregar temas nuevos.

[1] Respetar no quiere decir estar de acuerdo.

[2] Todas/os son responsables de que se cumpla el acuerdo, no solo las/os adultas/os.



ACTIVIDAD PARA ESTUDIANTES Y SUS FAMILIAS SOBRE LAS EMOCIONES

Las emociones son parte de nuestra vida en todo momento. En algunos, como en las peleas o cuando tenemos problemas, parecen más importantes y nos da la impresión que nos dominan. Les proponemos realizar estos juegos que les van a servir para aprender a identificar, comprender, aceptar y expresar las emociones que sentimos.

I. Reconocimiento de emociones. (Actividad sugerida para 1.er ciclo.)

1. Párense frente a un espejo.

Hagan caras que muestren distintas emociones.

Dibujen las caras que hicieron.

Escriban debajo de cada dibujo la emoción que quisieron representar.

Otra variante. (Para 2.º ciclo de nivel primario y nivel secundario)

2. Busquen imágenes de personas en distintas situaciones. Pueden ser en la tele, en la computadora, fotos del celular, libros o revistas.

Miren a esas personas, imaginen cómo se siente cada una.

Hagan una lista de los sentimientos que identifican.

Luego en cualquiera de las dos variantes 1 o 2.

3. Elijan alguna de las imágenes y piensen si alguna vez ustedes también se sintieron así, charlen entre ustedes lo que pensaron.

II. Identificando las emociones (Para nivel primario)

1- Piensen en los dibujos o imágenes que usaron ¿Había alguna persona que estuviera enojada, asustada o triste? Si no había, pueden imaginarse esa situación. Estas son emociones que suelen pensarse como negativas, pero están muy presentes en todos y todas.

2- ¿Qué le dirían a esa persona? ¿Hay algo que le propondrían para hacer? ¿Qué sería?

3- En las mismas imágenes, ¿había alguien contento, entusiasmado, enamorado o con alguna sensación agradable? Inventen una historia con una persona que está muy contenta.

4. ¿Qué les pone contentos/as? Charlen entre ustedes.

III. El laberinto (para nivel primario)

A veces nos resulta difícil reconocer nuestras emociones, se nos mezclan y podemos sentirnos como si estuviéramos atrapados en un laberinto. Para encontrar una salida es importante identificarlas y reflexionar sobre nuestras emociones, las situaciones en las que aparecen y nuestro comportamiento.

1. Dibujen un laberinto entre todos los participantes, parecido al que adjuntamos.

2. Escondan en recovecos del recorrido emociones básicas: miedo, enojo, tristeza y alegría.

3. Armen una ficha personal de las emociones:

MIS EMOCIONES				
EMOCIÓN	EN QUÉ SITUACION LA EXPERIMENTÉ	QUÉ HICE	QUÉ CONSECUENCIAS TUVO	QUÉ OTRA COSA PODRÍA HABER HECHO



4. Iniciar el recorrido con un lápiz marcando un camino hasta llegar a la primera emoción. A partir de esa emoción cada uno completa su ficha personal. Luego otro participante traza un recorrido desde esa emoción a la siguiente, allí se detiene y todos completan la ficha con la emoción que corresponde. Así sucesivamente hasta pasar por todas las emociones y llegar a la salida.

5. Leer, comentar, compartir las fichas.

¿Hubo coincidencias? ¿Cuáles?

¿Hubo diferencias? ¿Cuáles?

¿Pueden sacar algunas conclusiones?

¿Modificarías alguna/s de tus fichas?

IV. ¿Qué son las emociones?

¿Qué sentirías si te dieran un regalo?

Elegí el *emoji* que represente esa emoción.

Hay 4 emojis que representan lo que llamamos emociones básicas: enojo, tristeza, alegría y miedo.

Frente a una situación, por ejemplo, un chiste, una burla o un regalo, no todos y todas nos sentimos igual. Por eso decimos que las emociones son individuales y cada uno/a las vive de diferente manera.

Sin embargo, hay emociones que se cree que son malas (o negativas). Sin embargo, esto no es así. Todo lo que una persona siente está bien. No está mal sentir enojo, furia, celos. Lo importante es lo que hacés con esa emoción.

Si te gana el enojo y destruí cosas o lastimás a personas, después no te vas a sentir bien y los demás se van a enojar con vos. Si podés expresar lo que sentís, te vas a sentir mejor.

ACTIVIDAD PROPUESTA PARA NIVEL INICIAL Y 1.er CICLO DE NIVEL PRIMARIO

Para reflexionar sobre el enojo les proponemos hacer la siguiente actividad. Los/las invitamos a hacerlo con la familia. Primero veamos el siguiente video.

<https://www.youtube.com/watch?v=FQWUAGbQnoo>

Ahora,

- ¿Cuál es el método que dice el locutor de la radio que es la mejor manera de controlar la ira?
- ¿Qué pasa con ese método, le funciona a Donald?
- ¿Por qué creen que no funciona? ¿Qué está intentando hacer Donald con sus emociones?

Piensen en familia las diferentes respuestas, no hay respuestas que estén bien o mal sino que lo importante es que cada uno pueda pensar su opinión.

Entonces, ¿qué podemos hacer con nuestras emociones?



Te proponemos cuatro pasos:

1. Observarnos

¿Nosotros qué hacemos cuando estamos enojados? Cómo podemos darnos cuenta que nos estamos enojando? Una buena señal es buscar en nuestro cuerpo; si subió nuestra temperatura o si nos pusimos tensos. A esto se le llama «autoconciencia». Es decir, tomar conciencia de nosotros/as.

2. Aceptarnos

Reconocer lo que nos pasa y aceptarlo sin pensar si está bien o mal. Es así.
¿Donald logró reconocer sus emociones?
¿Nosotros/as lo lograríamos si nos pasara una situación así?

3. Reflexionar

Una vez aceptada y comprendida la emoción, es importante analizar:

- Qué estoy necesitando en esa situación.
- Qué puedo hacer o decir. Cómo puedo expresarlo.

4. Expresarnos

Finalmente, si creemos que es lo mejor, podemos tratar de decir lo que nos pasa. Lo hacemos hablando de nosotros y de lo que sentimos. No de los/las otros/as. Sin criticar ni opinar de lo que hacen. (En futuras actividades aprenderemos cómo expresar lo que siento sin agredir al otro/otra).
¿Qué hubiera podido hacer Donald ante cada uno de esos sucesos? ¿Podés hacer un listado de opciones?
Finalmente, enumerá lo que harías vos ante situaciones que te generan enojo.

V. Stop al estrés (Para 2.º ciclo de nivel primario y nivel secundario)

Uno de los ejemplos más comunes del efecto físico del estrés en el cuerpo es el síndrome de «pelear o huir». Si uno se encuentra en la selva y se encuentra con un tigre, el cuerpo automáticamente envía un montón de adrenalina y colesterol al torrente sanguíneo para ayudarlo a pelear con él o huir. Una vez desaparecido el peligro, uno queda exhausto ya que la adrenalina se ha procesado y uno puede descansar.

En este ejercicio se enseñan tres técnicas para reducir el estrés: relajación, «parar la mente» y transformación de pensamientos negativos en positivos. Los/as invitamos a hacerlos en familia. Puede cada uno hacer cada paso y luego de finalizado compartirlo.

¡Manos a la obra!

1. Imaginen que están solos/as en una casa embrujada a medianoche. Está oscuro, escuchan ruidos, el viento sopla por una ventana abierta y la puerta se abre y se cierra constantemente. ¿Qué les pasa con el corazón, con la respiración, con la piel? ¿Qué pensamientos tienen?

2. A veces, en la vida real, cuando tenemos miedo o estamos preocupados por algo, sentimos las mismas reacciones en el cuerpo, el corazón nos late con fuerza, la piel está fría y húmeda.

3. Hoy vamos a practicar tres técnicas para reducir esa tensión o estrés, la primera es la relajación:

- a) Respirar desde el diafragma.
- b) Inhalar profundamente durante cuatro segundos.
- c) Retener el aire durante cuatro segundos.
- d) Exhalar durante cuatro segundos.

4. La segunda la llamamos «parar la mente». Cuando comienzan los pensamientos feos, que preocupan o asustan, imaginen un cartel que diga ¡PARE! Luego respiren profundamente varias veces desde el diafragma, contengan la respiración por un momento o dos y exhalen de manera pareja, lenta y suavemente.

5. Y finalmente la tercera, a partir de tener algún pensamiento negativo, que les preocupe, luego de la respiración profunda y de parar la mente traten de cambiar el pensamiento negativo por uno positivo.
Si pueden expresar lo que sienten, se van a sentir mejor.



ACTIVIDADES PARA ESTUDIANTES Y FAMILIAS SOBRE «LA ESCUCHA».

Saber escuchar es una habilidad muy necesaria al momento de convivir y de evitar grandes discusiones. Algunas personas tienen esa habilidad más desarrollada que otras. ¡Pero a no desanimar, todos/as podemos aprender a escuchar! Les proponemos empezar con estos juegos.

I. ¿Qué suena? (Sugerido para familias con niños/as de 5 a 8 años).
Este juego se trata de descubrir qué es lo que genera el sonido.

1. Un integrante del grupo será el primero en comenzar a generar sonidos.

Tiene que utilizar diferentes objetos de la casa, cuidando que nada se rompa ni nadie se lastime. Lo ideal es buscar sonidos diversos golpeando, sacudiendo, frotando cuidadosamente diferentes cosas que tengan a mano. Por ejemplo, sacudir una cajita de fósforos, raspar un rallador, chocar suavemente dos cucharas, golpear el repasador de la cocina sobre la mesa o haciendo percusión sobre alguna parte del propio cuerpo.

2. El resto de los/as participantes no tiene que mirar y debe escuchar con mucha atención para descubrir cómo se generan los sonidos.

Después de realizar cinco sonidos diferentes, cambian los roles hasta que todos hayan generado sonidos. Vale aclarar que se pueden proponer sonidos nuevos o repetir alguno de los ya escuchados.

Al finalizar, pueden comentar si algunos sonidos resultaron difíciles o les generaron confusión. Aprovechen para volver a escucharlos, pero esta vez mirando la acción correspondiente.

Para cerrar el juego conversen respecto a qué tuvieron que hacer para escuchar atentamente y poder identificar la fuente de los sonidos.

A partir de esta experiencia: ¿Cómo explicarían lo que significa «Escuchar atentamente»? Anoten sus conclusiones y compártanlas. Si quieren, pueden enviarlas a la maestra o el maestro.

Variante del juego: en lugar de generar los sonidos, escuchar los que se proponen en el siguiente enlace sin mirar la computadora. (Autora: Eugenia Romero)

<https://www.youtube.com/watch?v=xGuyWxpZocM>

II. Los sonidos de la casa

1. Para este juego todos los participantes deben cerrar los ojos al mismo tiempo. Durante los siguientes cinco minutos tienen que identificar la mayor cantidad de sonidos que se pueden escuchar en casa cuando están en silencio. Tal vez puedan oír algún sonido que proviene de la calle, o de algún vecino. Tal vez escuchan el motor de la heladera o incluso el sonido que hace la propia respiración o la de algún integrante de la familia.

2. Pasados 5 minutos, abran los ojos y hagan una lista de lo que escucharon sumando los aportes de todos. Pueden fijarse si todos escucharon lo mismo o escucharon cosas diferentes.

3. Para finalizar respondan la siguiente pregunta: ¿Hubieran escuchado lo mismo si tenían la radio o la tele prendida? ¿Qué condiciones nos ayudan a poder escuchar más y mejor?

Los invitamos a compartir la lista de sonidos y las conclusiones, enviándolas a la maestra o al maestro.



III. El «escuchagrama» (Sugerido para familias con niños/as de 8 a 10 años).

1. Imaginen que la tecnología nos ofrece una nueva máquina para el estudio de los seres humanos: el «escuchagrama». Esta máquina grafica en un papel que le pasa interiormente a una persona cuando participa en diferentes situaciones de escucha.

Para jugar, siéntense todos alrededor de una mesa con una hoja y un lápiz para cada uno/a. Corten la hoja de papel por la mitad.

2. Ahora imaginen que todos se conectan al «escuchagrama». Realizarán dos estudios.

A. Para el primero, tomen una mitad de la hoja y dibujen qué tipo de línea o gráfico saldría como resultado de una situación donde sintieron que no fueron escuchados. Donde tenían ganas de contar cosas que para ustedes son importantes y no les daban ese espacio. Eran interrumpidos, no los miraban ni prestaban atención.

B. Ahora tomen la segunda mitad de la hoja y dibujen qué tipo de línea o gráfico saldría como resultado de una situación donde fueron escuchados, se sintieron cómodos en la conversación, donde recibieron atención y se sintieron comprendidos.

3. Compartan los resultados de los gráficos. Analicen lo que ven y conversen sobre la experiencia de cada uno en las dos situaciones planteadas.

Para concluir, elaboren conjuntamente un breve informe con los resultados y compártanlo con la maestra o el maestro.

IV. Resumidores (Sugerido para familias con niños/as de 11 a 13 años).

1. El primer participante elige un tema que le produce mucha alegría y habla sobre eso durante 3 minutos. Es importante que durante su charla desarrolle el tema de manera amplia brindando detalles, describiendo sensaciones personales, etc.

Mientras la persona habla el resto solo debe escuchar.

2. Al concluir los tres minutos solicita a alguno de los participantes que realice un resumen de lo dicho. El que resume solo debe limitarse a resumir lo escuchado.

Quien habló deberá informar si algo de lo resumido no fue dicho por él o ella o si faltó resumir algo importante.

3. El juego continúa hasta que todos hayan hablado y resumido.

4. Reflexionen sobre cómo se sintieron tanto al hablar como al escuchar. Compartan cómo se sintieron los oyentes al no poder hablar sobre sus propios puntos de vista sobre el tema. Y cómo se sintieron los que hablaron al escuchar el resumen.

5. Cierren el juego pensando juntos cómo se relaciona esta experiencia con nuestra comunicación cotidiana. Cuándo es conveniente escuchar de este modo y por qué.

Para finalizar, escriban conjuntamente las conclusiones y si quieren pueden compartirlas con sus docentes.



ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA NIVEL SECUNDARIO

1- Se les propone a los/as estudiantes responder las siguientes preguntas. Deberán colocar una cruz en SIEMPRE- CASI SIEMPRE- POCAS VECES- NUNCA

Afirmaciones	Siempre	Casi siempre	Pocas veces	Nunca
1. ¿Soy capaz de dejar de hablar para poder escuchar?				
2. ¿Me esfuerzo por atender lo que me están diciendo y procuro evitar distracciones?				
3. ¿Estoy atenta/o a los sentidos implícitos del lenguaje de quien habla?				
4. ¿Estoy ocupada/o en mis pensamientos y no estoy pendiente de lo que le voy a contestar cuando escucho?				
5. ¿Evito dejarme llevar por mis prejuicios y creencias para que no influyan en la transparencia de mi escucha?				
6. ¿Soy capaz de ponerme en el lugar del otro y de escuchar teniendo en cuenta sus valores?				
7. ¿Sé leer la conducta no-verbal que expresa el/la que me habla?				
8. ¿Trato de tener empatía, alentando y demostrándola?				
9. Para garantizar la comprensión, ¿repito al que habla sus ideas resumiéndolas?				
10. ¿Evito dar mi opinión y hablo solo cuando me lo piden?				
SUMÁ TOTAL POR COLUMNAS				



2- Se les solicita que asignen a cada una de las respuestas, según la columna en la que esté ubicada la x, el siguiente puntaje:

columna de SIEMPRE	20 puntos
columna de CASI SIEMPRE	15 puntos
columna de POCAS VECES	10 puntos
columna de NUNCA	5 puntos

Sumen verticalmente cada columna y luego sumen los resultados de las cuatro columnas. Así obtienen un resultado final. Analicen y saquen conclusiones comparando sus puntajes con la presente tabla de referencia.

200 puntos: Tenés las condiciones básicas para saber escuchar. Desarrollarlas.

150 a 195 puntos: Con esfuerzo y concentración en el desarrollo de la habilidad de escuchar podés mejorar. No te desanimes. Sé constante en el intento.

100 a 145 puntos: ¡Cuidado! Podés estar pensando demasiado en vos y no en el/la otro/a. Te cuesta escuchar. Analizá con detenimiento ¿por qué?

Menos de 100 puntos: Estás escuchando muy poco. Tendrás que rever cómo mejorar este aspecto.

3- Conclusión

Si lograste reconocer una o dos debilidades en tu capacidad de escuchar, describilas brevemente y detallá cuáles considerarás que son sus causas (personales, ambientales, etc.).

