

El día que me hice fuerte

Infancias poderosas
enfrentando el
cambio climático



Recurso/herramienta para docentes
para trabajar contenidos de
cambio climático en el aula

**La presente publicación ha sido financiada por la Unión Europea.
Su contenido es responsabilidad exclusiva del Ministerio de Ambiente
y La Casa del Árbol, y no refleja necesariamente los puntos de vista
de la Unión Europea**

El día que me hice fuerte

es una serie de televisión que cuenta historias de resiliencia de niñas y niños ante los efectos del cambio climático alrededor del mundo. La serie fue desarrollada por la Prix Jeunesse Foundation de Alemania y cuenta con capítulos producidos en múltiples países.

La serie tiene por objetivo inspirar a niñas y niños de todas partes a contar y compartir sus propias historias. Esta guía pretende ser un aporte metodológico para que los equipos docentes puedan favorecer la exploración de historias personales y ponerlas en colectivo, destacando nuestra capacidad de cooperar como principal recurso para enfrentar situaciones de crisis y reconstruirnos.



<https://www.gub.uy/ministerio-ambiente/politicas-y-gestion/biblioteca-materiales-educativos-divulgacion>



Introducción

El objetivo de esta guía es contribuir a la comprensión e integración de algunos elementos de educación emocional al servicio de promover habilidades para la adaptación y resiliencia ante las presiones del cambio climático en la vida de niñas, niños y adolescentes.

Creemos que es importante que los procesos socioeducativos incorporen, de forma explícita, aspectos del desarrollo emocional que favorezcan la integración y comprensión en los asuntos de la vida social y promuevan la resolución de conflictos y tensiones.

El desarrollo de la inteligencia emocional en la etapa de formación de los individuos es crucial para una vida adulta responsable y satisfactoria. Generando logros tanto en lo individual pero también en la integración activa de los grupos de pertenencia y permitiendo sentirnos protagonistas en la resolución de desafíos, tensiones y conflictos.

Hoy en día sabemos que la inteligencia emocional es clave para la Salud Integral y la capacidad de socialización, que se relaciona a las habilidades adaptativas de las personas a sus ámbitos de relación como a sus ámbitos socioambientales, generando así relaciones satisfactorias, respetuosas y de cuidado.

Inteligencia Emocional

Durante mucho tiempo se pensó en promover y desarrollar la inteligencia cognitiva, favoreciendo sus capacidades a través del sistema educativo, concibiendo a las emociones como un saber secundario y desconociendo su evolución y desarrollo. Hoy sabemos que la inteligencia emocional es parte de las inteligencias múltiples, y un componente fundamental para la salud integral. Según Daniel Goleman y Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, se identifican dos tipos de componentes de la inteligencia emocional: la intrapersonal y la interpersonal.

—> **La inteligencia intrapersonal**, se refiere a las habilidades de comprenderse y conocerse a uno mismo. Conocer y reconocer nuestras propias emociones, sentimientos, deseos y metas; así como usar esa información para conducir y guiar las propias acciones y comportamientos.

—> **La inteligencia interpersonal**, nos permite comprender, interactuar y relacionarnos con otras personas. Donde se ponen en juego las capacidades de empatía, la comunicación efectiva, la capacidad de resolver conflictos.

El desarrollo emocional es un proceso natural, activo y que compromete la vida de la persona en su integridad con sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales. A través de este proceso se van a desarrollar algunas transformaciones en la psicología/en el psiquismo de las personas que van a permitir ir modificando su estructura neuronal así como posibilitando ampliar sus habilidades de comprensión y respuesta hacia el entorno, y tomar mejores acciones en el área de las relaciones y la vida social.



Desarrollo Emocional

Entendemos por desarrollo emocional, la capacidad de reconocer, comprender, expresar y gestionar las emociones y sentimientos, así como la habilidad de responder de forma adecuada a las emociones de otras personas.

El desarrollo emocional es un proceso que se va a realizar durante toda la vida, pero tiene una expresión y modalidad constitutiva fundamental en el periodo de formación del individuo, es decir durante la infancia y la adolescencia. Esto tiene un resultado significativo en la Salud Integral.

El trabajo consciente sobre la estimulación del desarrollo emocional, nos demanda estar en “presencia” constante, lo qué implica trabajar en la acción, permite priorizar una vivencia y poder acceder a ésta desde la resignificación.

Ejercitar esta habilidad nos permite acceder al aumento de la atención en cada momento, así como la concentración, con un grado mayor de autoconciencia, como de la percepción y comprensión de las situaciones que estamos viviendo, dando cabida a desarrollar las habilidades de cognición (relatos, comparación, priorizar, organización, entre otras).

Nos permite así estimular a nivel individual la gestión equilibrada de las emociones (reconocer, expresar, etc) y de la autoestima, accediendo así a un relacionamiento apropiado y más consciente con nosotros mismos y con los demás.

De esta manera habilita a la emergencia del nivel colectivo, de lo grupal, construyendo la dimensión de “lo común”, de la amistad, favoreciendo la comunicación, por lo tanto enriquece el trabajo cooperativo y solidario, dando lugar a la instalación del concepto de “Nosotros”.

En estos procesos de aprendizaje (tanto en lo intra como en los interpersonal) se genera una comunicación efectiva (escucha activa: se expresan sentimientos y afectos, y se generan acuerdos a nivel relacional), se desarrolla la capacidad de empatía, y de aceptar las diferencias, manejando la diversidad para construir a partir de las cualidades de las diferentes personas.

Resiliencia

El trabajo en desarrollo emocional nos permite potenciar la **Resiliencia**. Este concepto hace referencia a aspectos de la personas que permiten favorecer el manejo adecuado del estrés, facilitando que la personas salgan más fortalecidas de los avatares y desafíos que se les presentan en la vida. Generando la posibilidad de aprendizajes, aceptación de los acontecimientos y de esa manera gestionar satisfactoriamente el crecimiento emocional, en definitiva el cambio y la transformación consciente e integral.



Metodología

Las metodologías de trabajo que jerarquizan el análisis y la reflexión de situaciones de la realidad, permiten y promueven los procesos del desarrollo emocional.

Se estimula, de esta manera, y ayuda a construir recursos interiores en los individuos, así como encontrar acciones en lo colectivo que den respuestas a satisfacer necesidades o resolver problemas, promoviendo un proceso de participación activa, donde todos y cada uno de los individuos es protagonista de la puesta en marcha de soluciones.

Las metodologías que involucran el juego son privilegiadas para trabajar aspectos del desarrollo emocional. Nos permite presentar una experiencia concreta, significativa, que se puede vivenciar para posteriormente poder realizar un análisis crítico.

Si nos apoyamos en el desarrollo emocional, en su etapa más evolucionada va a dar paso a un sentimiento de identidad colectiva. El contacto con otras personas nos permite construir un “Nosotros” y así dar paso al sentimiento de pertenencia a un grupo y ese grupo como referencia de la vida comunitaria. Es así que en un doble movimiento se va construyendo el sentimiento de pertenencia y referencia de los grupos y las comunidades conduciendo a la acción comunitaria comprometida, activando el accionar para la resolución de conflictos y problemas en los ámbitos social y ambiental.



Propuestas de trabajo

NOTA: Estos ejercicios están pensados para niñas y niños entre 7 y 12 años. No obstante, son adaptables a otras edades y contextos particulares.

Los ejercicios escritos pueden hacerse en forma oral o utilizar medios audiovisuales para registrar los resultados de las consignas.

Son ejercicios disparadores, no se trata de un manual.



Ejercicio 1.

Creación de personaje. El Personaje soy yo

Objetivos

- > Trabajar la historia personal de cada participante.
- > Promover la autoconciencia de su historia de vida, autopercepción de valores, vulnerabilidades y actitudes personales.

Descripción

Cada participante escribe un texto respondiendo a las siguientes preguntas:

- > ¿Dónde naciste?
- > ¿Dónde vives en este momento?
- > ¿Cómo está conformada tu familia o el núcleo de convivencia?
- > Cuéntanos algunas características positivas de tu personalidad que quieras destacar y en qué situaciones esas características te han ayudado?
- > Cuéntanos sobre las características de tu personalidad que te gustaría mejorar o cambiar. ¿Por qué? (20 min.)

Al finalizar los textos se depositan en una caja y se entreveran. Luego cada participante toma un texto al azar y se sienta en ronda con el resto.

Cada participante lee en voz alta el texto que le tocó. Luego de cada lectura el grupo hace valoraciones de la historia que se leyó. Al terminar las valoraciones el facilitador ofrece la posibilidad de que la autora o autor del texto se identifique. (20 min.)

Ejercicio 2.

Identificación de conflictos.

Objetivos

- > Identificar potenciales conflictos a partir de fuerzas antagónicas a los objetivos de los protagonistas.
- > Creación del nudo de la historia a contar.

Descripción

- > **Juego preparatorio.** Los y las participantes hacen una fila mirando para adelante, quien ocupa el último lugar le toca el hombro a la persona de adelante, para que se gire a mirar. Entonces realiza un movimiento corporal breve. Quien observa vuelve a girarse al frente y repite la dinámica con el compañero de adelante, transmitiendo el movimiento que observó. Esto se repite hasta llegar a la persona que encabeza la fila.

Para finalizar la persona que dio inicio al mensaje debe repetir la serie de movimientos, y así todo el grupo analiza si se logró transmitir el mensaje o hubo distorsión. (15 min.)

- > **Ejercicio de dramaturgia.** Se propone la distribución en ronda del grupo y se les entrega papel y lápiz a cada participante.

Se les plantea la consigna de contar en forma escrita sobre una dificultad que enfrentaron un día de lluvia. (15 min.)

- > Como opción se ofrece contar su peripecia en un video de whatsapp de no más de 1 minuto.

Ejercicio 3.

Resolución de las historias

Objetivo

—> Reflexionar sobre las posibles estrategias para resolver los conflictos ambientales y el potencial del trabajo colectivo.

Descripción

—> **Juego preparatorio.** El grupo se distribuye en parejas. Una persona cierra los ojos y permite ser guiado por la otra siendo tomada por los hombros. Durante el recorrido no se puede hablar. El desafío implica suspender la comunicación verbal y la visión para la persona guiada. El tiempo del recorrido del espacio lo pauta el facilitador de la actividad. Al terminar cambian los roles y repiten el recorrido.

Al final el grupo reflexiona y analiza las sensaciones a partir de la experiencia en los diferentes roles, así como de los elementos de cooperación y cómo estos van desarrollando la confianza en la producción grupal para superar desafíos. **(20 min.)**

—> **Dramaturgia.** Se divide el grupo en subgrupos de hasta 4 participantes. Se colocan todos los conflictos propuestos en el **ejercicio 2** y cada subgrupo toma uno al azar.

A cada subgrupo se le solicita que escriban o narren en forma de nota de video como se resolvería el conflicto planteado de forma colaborativa. Es importante que cada grupo pueda identificar las fortalezas colectivas para resolver el conflicto en cuestión. **(15 min.)**


Nota:

Es importante tener claro que un conflicto en términos narrativos no es el choque del bien y el mal. Tampoco implica que protagonista y antagonistas sean humanos en todos los casos.

Por último, resolución de conflicto no implica resolución positiva. Quiere decir que se **cierra el asunto. Aunque sea por la negativa. Es importante sin embargo, que se busque la creación de historias con anclaje en lo real y fomentar que niñas y niños detecten como sus fortalezas son puestas a prueba y resultan clave para la resolución.**

Gracias.





El día que me hice fuerte

Infancias poderosas
enfrentando el
cambio climático



Cofinanciado por

