



TÍTULO
ENCUENTROS CREATIVOS



AUDIOVISUAL
<https://bit.ly/2G5Gt0d>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional, Empatía, Actitudes positivas hacia la salud, Habilidades para la interacción

ÁREA CURRICULAR
Lengua y literatura, Valores éticos y cívicos

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables, Trabajo por proyectos "Noticias positivas que inspiran creaciones colectivas"

EDAD RECOMENDADA
De 12 a 16 años

SINOPSIS
Dos jóvenes se conocen en tiempos de pandemia de una manera creativa y ejemplar, pues lo hacen respetando todos los protocolos de seguridad para el cuidado de su salud. "Que mantengamos una distancia social no significa que tengamos que ser socialmente distantes."

REFERENTE TEÓRICO: La identificación emocional consiste en la capacidad de identificar y aceptar los propios estados emocionales. Es el punto de partida indispensable para la expresión emocional, que es la capacidad de exteriorizar estados de ánimo y necesidades emocionales de forma adecuada. Todas las emociones, agradables y desagradables, tienen una función específica para nuestra adaptación y, por ello, son igualmente importantes. Esta aceptación es requisito indispensable para una adecuada gestión emocional.

Las capacidades de identificación y expresión emocional, facilitan las relaciones sociales ya que permiten a las personas vincularse desde la empatía, siendo más receptivas y conscientes de los estados emocionales y necesidades ajenos y propios. El contexto actual demanda implementar nuevos protocolos de cuidado en nuestras interacciones, es por ello que el desarrollo de actitudes positivas hacia la salud cobra especial relevancia. Las actitudes positivas hacia la salud son predisposiciones para actuar de un modo favorable hacia una persona, un grupo de personas o una situación. Son de vital importan-

cia para la prevención de conductas de riesgo en general y de los riesgos asociados al COVID-19 en particular.

RAZÓN DE SER: La presente actividad ofrece a los estudiantes el espacio para identificar y expresar sus emociones en torno al confinamiento y en relación a los cambios en las formas de relacionarse con familiares y amistades. El audiovisual propuesto permite hablar acerca de los desafíos emocionales que la situación de confinamiento ha traído, la importancia de los vínculos en esta etapa de desarrollo y las posibilidades creativas para mantenernos conectados en estos tiempos de "nueva normalidad".

Las emociones reflejadas sirven como herramienta pedagógica para que los estudiantes puedan identificarse con ellas y hablar acerca de las emociones de los protagonistas del video y de las propias. Seguidamente, la visualización guiada por el docente los llevará a saborear una experiencia de conexión con una persona significativa y a conectar con el sentido de cuidado hacia ella. Finalmente, la fase de escritura del "compromiso de cuidado" y el compartir les permitirá a los estudiantes reflexionar acerca de la experiencia y expresar medidas concretas que tomarán para relacionarse con familiares y amistades en consecuencia con el afecto que sienten hacia ellos.

DESARROLLO

1° Fase

El docente explica a los estudiantes que la crisis ocasionada por la pandemia nos ha planteado el desafío de relacionarnos manteniendo el distanciamiento social normado y haciendo uso de nuestra creatividad. Actualmente y en adelante, será necesario guardar precauciones en el contacto con familiares y amistades como muestras de amor y cuidado. En este contexto, las expresiones físicas de afecto (abrazos, besos) se ven limitadas y tenemos frente a nosotros la oportunidad de utilizar nuestra creatividad para crear nuevas formas de iniciar y mantener vínculos significativos con responsabilidad.

Además, el docente plantea que, durante este tiempo, del mismo modo que hemos tenido acceso a información preocupante propia del contexto a través de los diferentes medios de comunicación –televisión, diarios, redes sociales–, también podemos encontrar noticias inspiradoras que nos hablan de la creatividad, la solidaridad y la capacidad que tenemos para sobreponernos a la adversidad como individuos y colectivos.

Se proyecta el audiovisual.

2º Fase

El docente promueve un coloquio grupal en el que formula preguntas de corte emocional en torno al video y a las emociones experimentadas por los estudiantes al tener que relacionarse con sus familiares y amistades manteniendo el distanciamiento social durante el confinamiento y en esta etapa de “nueva normalidad”.

- *¿Cuál es la historia que nos cuenta el video?*
- *¿Cómo creen que se sintieron los protagonistas?*
- *¿Qué les ha transmitido el audiovisual?*
- *¿Cómo ha cambiado la forma en que se relacionan ustedes con amigos y familiares?*
- *¿Qué emociones asociadas a estos cambios han experimentado?*
- *¿Han vivido situaciones en que se han visto en la necesidad de usar su creatividad para mantener la conexión con amigos y familiares?*
- *¿Por qué piensan que es importante para los humanos sentirse conectados?*
- *¿Qué los hace sentir conectados con otras personas?*
- *¿Qué los hace sentirse conectados en la escuela?*

3º Fase

El docente invita a los estudiantes a cerrar sus ojos y a realizar unas cuantas respiraciones profundas para entrar a un estado de relajación. A continuación, los guía en una experiencia corta de visualización:

- *Trae a tu mente un momento en que te sentiste muy conectado con alguien en estos últimos meses. Elige un ejemplo específico de una experiencia que tuviste con esa persona con la que te sentiste muy conectado: un familiar, una amistad antigua, una amistad nueva. Ese momento específico puede ser una conversación significativa, cuando diste apoyo o cuando recibiste el apoyo que necesitabas, pudo ser un encuentro presencial o virtual. Permítete sentir esas emociones una vez más. Recuerda la conexión y el sentido de cuidado que experimentaste hacia la otra persona. Respóndete a ti mismo: ¿Cuáles son los cuidados que deseo para esa persona en estos tiempos de “nueva normalidad”? ¿Qué medidas estoy dispuesto a tomar para relacionarme con esa persona en un entorno de cuidado?*

4ª Fase

El profesor da a los estudiantes la indicación de escribir sobre esa experiencia, considerando la conexión que sintieron hacia esa persona, el deseo de que tenga salud y bienestar y el compromiso de contribuir con sus actos a que así sea.

Les pide, además, escribir las medidas concretas que tomarán para relacionarse con familiares y amistades en consecuencia con el afecto que sienten hacia ellos, cuidando de su salud y de la propia. Los motiva a dejar volar su creatividad.

Finalmente, el profesor invita a los estudiantes a compartir cómo se sintieron en esta actividad, cuáles son sus compromisos de cuidado y las ideas que se les ocurrieron para mantener los vínculos con sus personas significativas en esta “nueva normalidad”.

Actividad diseñada por: Kristell Benavides.

Alumna del Máster en Educación Emocional, Social y de la Creatividad (Universidad de Cantabria y Fundación Botín)