

COMUNIDAD EDUCATIVA

TALLER 2.

“El vínculo: la clave de un espacio seguro”

- ACTIVIDAD 1: Pensar conjuntamente. Confianza epistémica
 - Guía para dinamizar la actividad

- ACTIVIDAD 2: COMPARTIMOS ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR VÍNCULO
 - Guía para dinamizar la actividad

- ACTIVIDAD 3: COMPARTIMOS RECURSOS PARA POTENCIAR VÍNCULO
 - Guía para dinamizar la actividad
 - Infografía

CICLO “CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA”

TALLER 2. El vínculo: la clave de un espacio seguro



Las actividades y estrategias que aparecen a continuación han sido diseñadas para que puedan implementarse fácilmente siguiendo esta guía, con el objetivo de crear un vínculo con el alumnado y convertirse en un referente seguro al que acudir cuando tengan algún problema.

En cursiva, encontrarás anotaciones específicas sobre el funcionamiento de la actividad.

"Entre comillas, verás el texto para dirigirse al profesorado"

ACTIVIDAD1: PENSAR JUNTOS - LA CONFIANZA EPISTÉMICA: Docente-docente

INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD (15 MINUTOS)

Dinamizador: ¡Bienvenidos! Hoy vamos a trabajar con la metodología conocida como "Pensar Juntos". Antes de comenzar, les explicaremos un concepto creado por Fonagy y Allison que servirá como base para la actividad de hoy: la confianza epistémica. Este término se refiere a la disposición de una persona para confiar en la autenticidad, relevancia personal y generalización de la información transmitida de manera interpersonal. Esta forma específica de confianza es uno de los mecanismos que fortalecen la habilidad más importante de la humanidad: nuestra capacidad de enseñar y aprender unos de otros. Por ejemplo, un docente que genera confianza en su persona implícitamente inspira confianza en que lo que enseña es verdadero.

"Pensar Juntos" implica ayudar a las personas a mentalizar cuando se enfrentan a problemas. La idea detrás de la mentalización es facilitar y recuperar la capacidad de pensar de manera efectiva. En este sentido, les mostraremos ahora un vídeo muy ilustrativo sobre este proceso (pueden verlo en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=sq61A5wGC8o&t=363s,00:00-7:22>). El objetivo de este ejercicio de mentalización del momento es mejorar nuestra capacidad de comunicarnos con el alumnado. En ocasiones, situaciones difíciles y conflictivas en el aula nos impiden pensar y comunicar con claridad y coherencia lo que necesitamos expresar. Por esta razón, es aconsejable desarrollar nuestra habilidad para mentalizar cuando enfrentamos situaciones específicas. De esta manera, si pensamos con mayor claridad, podremos comunicarnos de manera más efectiva. Esto incluye considerar el punto de vista del otro, practicar la empatía y mantener en mente ambas perspectivas.

1) MARCAR LA TAREA (3 MINUTOS)

Dinamizador: Una vez tenemos esta base, ya podemos empezar a Pensar juntos. Pensar juntos proporciona una estructura para ayudar a las conversaciones, como las luces de aterrizaje de una pista aérea, que muestran a un avión que sale de la niebla donde debe aterrizar con seguridad. Hoy plantearemos un reto que sucede en la sala de profesores cuando un compañero o compañera está estresado por un problema en el trabajo. Ante todo, ¿quién presentará el caso (consultando)? ¿Quién hará de moderador? (el moderador es quien guía la actividad) y de ¿cuánto tiempo disponemos? El primer paso 'marcar la tarea' es acordar cuánto tiempo disponemos para realizar el ejercicio y quién tendrá el rol de moderador. En este caso disponemos de 25 minutos. El dinamizador explicará el tiempo que se dedicará a cada uno de los pasos y el moderador debe velar por el cumplimiento del tiempo y seguir cada paso.

2) EXPOSICIÓN DEL CASO (7 MINUTOS)

Una vez acordado el tiempo y quién hará de moderador, uno de los miembros del grupo explica el caso o situación que le angustia durante el tiempo preestablecido (tema: Situación angustiosa dentro del contexto escolar).

3) MENTALIZAR EL MOMENTO (8 MINUTOS)

Moderador: Se trata de empatizar con el estado emocional del compañero/a que relata el caso, el resto le escuchamos centrándonos en sus emociones y no en el contenido del problema. No se buscan ni dan soluciones. Se trata de ponerse en su lugar, de pensar cómo se sentiría ante una situación así, procurando ser conscientes de los propios sentimientos e imaginar los suyos. Al finalizar, voluntariamente podéis expresar lo que habéis oído cada uno cuando oáis al compañero/a. Adelante, explícanos la situación.

Pass-out: **Dinamizador:** El moderador, u otro miembro del grupo, relata el caso según él/ella lo ha entendido. El compañero que ha expuesto el caso solo escucha, no interviene. Los demás compañeros/as pueden preguntar dudas esclarecedoras sobre el contenido.

ACTIVIDAD1: PENSAR JUNTOS - LA CONFIANZA EPISTÉMICA: Docente-docente

4) VOLVER AL PROPÓSITO (7 MINUTOS)

Moderador: La persona que ha hecho el relato explica cómo se ha oído, si le ha ayudado y si se le han ocurrido cosas nuevas. Los demás pueden aportar sugerencias al problema. En esta fase, tanto el consultante como el resto de compañeros/as se centran en el contenido y proponen soluciones.

Es muy probable que el mismo/a profesor/a que ha presentado el problema se encuentre más capacitado para pensar y encontrar soluciones (recordemos que ha bajado el nivel de estrés y, por tanto, puede pensar más fluidamente). Todos pueden contribuir a la búsqueda de soluciones.

REFLEXIÓN FINAL (20 MINUTOS)

Dinamizador: *Muy bien, y ahora que estamos terminando, ¿qué os lleváis de la actividad Pensar juntos?* Posibles ideas: Esta actividad nos ha ayudado a la reflexión y pensar sin juzgar al otro, ser conscientes de la importancia de rebajar la ansiedad por poder pensar. Saber escuchar y sentirte escuchado, no juzgar. La importancia del trabajo “codo con codo”.

TIEMPO TOTAL: 60 MINUTOS

ACTIVIDAD 2: COMPARTIMOS ESTRATEGIAS PARA HACER VÍNCULO

TÉCNICA 1-2-4 (15 MINUTOS)

Primero se pensará individualmente (1 min), después en parejas (5 min) y después en grupos de 4 (5 min).

“¿Qué recursos o estrategias utilizas para crear vínculo con el alumnado?” Una vez que cada uno ha decidido cuáles son los 5 recursos para él o ella, se empieza a trabajar en parejas (5 min) para que consensúen 5 recursos, y después en grupos de 4 personas (5 min).

Puesta en común: haz una ronda pidiendo a cada grupo cuáles son los recursos que han escogido, se pueden poner en una cartulina para hacer un mural.

LOS LÍMITES (15 MINUTOS)

Primero se explicará la necesidad de poner límites con el alumnado y la diferencia que existe con el autoritarismo.

"Cuando hablamos de establecer límites, estamos hablando de definir claramente las expectativas y comportamientos aceptables en el aula. Esta acción no se trata de ser autoritario o imponer reglas sin razón. Por el contrario, se trata de crear un marco de referencia que permite al alumnado comprender sus fronteras y responsabilidades, fomentando así una interacción respetuosa.

El autoritarismo, en cambio, implica el uso excesivo de poder y control, sin tener en cuenta las opiniones y necesidades del alumnado. Este enfoque puede generar resentimiento e inhibir la participación activa del alumnado en el aula.

Establecer límites es fundamental para crear un entorno en el que todos los miembros de la comunidad educativa puedan sentirse seguros y valorados. Cuando los límites están claros, el alumnado sabe qué se espera de él y qué puede esperar del profesorado. Esto crea un sentimiento de confianza y establece los elementos fundamentales para un aprendizaje eficaz."

Pide a los participantes que piensen en una situación en la que hayan tenido que definir un límite con el alumnado.

A continuación, pídeles que escriban cómo se sentirían en esta situación y cómo reaccionarían tanto como profesorado como alumnado.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN (5 MINUTOS)

¿Nos es fácil crear vínculo sin dejar de poner límites con el alumnado? ¿Estamos acostumbrados? ¿Cómo nos sentimos cuando decidimos crear vínculo con el alumnado? ¿Compartimos nuestros recursos y estrategias? ¿Qué ocurre entre las personas adultas? ¿Cómo podemos hacer vínculo entre el claustro?

¿QUÉ ME LLEVO A LA SESIÓN DE HOY? (10 MINUTOS)

TIEMPO TOTAL: 45 MINUTOS

ACTIVIDAD 3: COMPARTIMOS RECURSOS

CICLO DE PREGUNTAS PARA LA CLASE

Este recurso es una serie de preguntas que se pueden hacer con el mentimeter/Kahoot/pollevywhere para ver el estado de ánimo de la clase, por lo general un día en concreto. Lo ideal es empezar haciendo solo la primera pregunta y cada día que va avanzando el curso y habiendo tratado más las emociones y el bienestar emocional con la clase, ir incorporando otras preguntas.

¿Cómo te sientes hoy? [Terrible // Mal // No tan bien // Regular // Pasable // Bastante Bien // Bien // Muy Bien // Excelente // Fantástico].

¿Qué significa estar bien?

Di una palabra que describa tu estado de ánimo ahora mismo.

¿Cuál de estas emociones sientes en ese momento? [Alegre // Con miedo // Frustración // Explorador // Sereno // Energético // Esperanzado // Curioso // Feliz // Pensativo // Equilibrado // Intrigado // Relajado]

¿Qué te hace sentir más estrés en la escuela? [Exámenes // Trabajos en grupo // Hablar en público // Deberes pendientes].

¿Qué actividad te relaja más después de un día difícil? [Leer un libro // Escuchar música // Hacer ejercicio // Ver una película // Quedar con los amigos y amigas].

Aquí podéis encontrar un ejemplo: <https://pollev.com/deliaespanolfernandez493>

RECURSOS/ESTRATEGIAS

"Ahora es el momento de compartir recursos y estrategias para poder crear vínculo con el alumnado. Estaría bien poder hacer una lista de lo que ya utilizamos en el aula." Aquí hay una serie de recursos o estrategias que se pueden ofrecer si no aparecen en el claustro:

- Al final del examen incluir una pregunta del tipo: "¿Cómo ha ido el examen? ¿Has podido estudiar? ¿Te ha parecido muy difícil?".
- Sentido del humor. Aunque necesitamos que estén atentos y atentas a las clases, sonreír, reír y compartir momentos distendidos con el alumnado ayuda a que se sientan más tranquilos y tranquilas en las aulas.
- Utilizar emoticonos para valorar un examen para ser más cercanos.
- Estar atentos y atentas a sus reacciones para comprender las situaciones que se viven en el aula.
- Preguntar por sus aficiones y tal vez vincular el contenido de los exámenes con lo que le gusta a la clase.
- Personalizar el contenido de un examen o actividad.
- Hacer partícipe al alumnado de lo que se está estudiando.
- Escuchar y tener en cuenta su opinión.
- Contar alguna anécdota.
- Hablar por su nombre.
- Empezar la clase preguntando si alguien quiere contar algo que le haya pasado (5 minutos).
- Empezar la clase contando un chiste (5 minutos).
- Compartir con la clase cuando se tiene un mal día.
- Poner música que te guste.

CREEMOS VÍNCULOS

Ahora es el momento de compartir recursos y estrategias para construir vínculos con el alumnado. Aquí te presentamos una serie de recursos o estrategias que se pueden ofrecer si no salen en el claustro.

