



OCTAVO ENCUENTRO PROFESORES JEFES SÉPTIMO A IVTO MEDIO

“Aprendo a solucionar los problemas que existen en mi interior”

El objetivo de estas sesiones es desarrollar distintas instancias para desarrollar estrategias para resolver los problemas que existen en ocasiones en nuestro interior. Es así como se ha de crear un espacio a través de la dinámica de los 9 puntos, donde tendrán que poner a prueba sus habilidades para resolver problemas.

El siguiente texto usted lo puede compartir con los estudiantes a modo de reflexión.

¿De dónde vienen los conflictos?

Los conflictos internos surgen básicamente cuando tenemos que tomar una decisión y no sabemos cuál de las 2 elegir. Dependiendo de varios factores tomarás una decisión u otra, siendo el mayor condicionante el estado emocional en el que te encuentras en ese momento.

Imagínate hasta qué punto las decisiones son importantes que a lo largo del día tomas una infinidad de ellas sin ni siquiera haberte dado cuenta. Desde que te levantas y decides qué ropa ponerte, hasta si vas andando al colegio, en metro o en auto, si decides ir a comprar hoy o mañana, juntarte con una amigo/a hasta que decides que te vas a dormir. Es una decisión tras otra. Todo, absolutamente todo, lo que haces va precedida de una decisión.

Por ejemplo algunos conflictos internos que sin darte cuenta crean estrés e inquietud.

Miedo: Miedo a ti mismo/a. Más que los resultados obtenidos de tus decisiones, es tu actitud ante ellos los que ponen freno a la hora de decidir. Inconscientemente te causa pavor enfrentarte a ti mismo/a. Eres tu peor enemigo/a. Te puedes castigar, en forma de vocecita que te repite una y otra vez... Ves... ya te lo decía yo... no tenías que haberlo hecho, no eres lo suficientemente bueno/a...Es mucho más productivo decirte a ti mismo/a “La próxima vez saldrá mejor”.

Frustración: las expectativas quizá fueron demasiado altas. Error, debes ser muy consciente de tus posibilidades y limitaciones. Sé coherente contigo mismo/a para exigirte hasta donde sea probable que llegues con esfuerzo, pero no te pidas un imposible pues eso desmoraliza a cualquiera. Y pronto aparece la vocecita que te dice: “No soy capaz”.

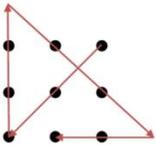
¿Por qué ser tan cruel contigo mismo/a?. Es como pedirle a un niño de 5 años que te resuelva fracciones, ¿Lo harías?. Si no lo harías con él, qué hace que lo hagas contigo?

Auto castigo: Como no he obtenido el resultado que esperaba (prueba X) me auto castigo psicológicamente. Mi mente me repite una vez más que no soy capaz de hacerlo, revives el fracaso una y otra vez, lo que te invita a permanecer aún más en tu zona de confort y no desees correr riesgos, permaneciendo oportunidades de éxito y de crecimiento personal.

Cuando tomamos una decisión que no nos lleva hasta nuestro objetivo nos preguntamos de forma ingenua ¿por qué tomé esa decisión en lugar de la otra? Pues muy sencillo, porque en aquel momento era la mejor opción para ti. Así de sencillo. Comprendiéndote y aceptándote.

Arrepentimiento: Mi objetivo (aprender a tocar guitarra) va en una dirección y mis acciones en otra (dejo de practicar) y cuando no obtengo los resultados que quiero me arrepiento de no haber seguido el proceso al que se suponía me había comprometido para llegar hasta mi objetivo.

Los conflictos son barreras que se interponen entre tu mente y tus sueños.

Materiales	Hoja o cuaderno, lápiz
Objetivo de Aprendizaje	Crecimiento Personal Fortalecer estrategias para el autoconocimiento y autorregulación emocional.
Inicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oración: PPT 2. Recordar la clase anterior (emociones positivas , ejercicio de respiración y meditación) 3. Consultar a varios alumnos/as como fue su semana.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se invita a los estudiantes a ponerse cómodos y a realizar la dinámica de los nueve puntos 2. Observa la imagen de los nueve puntos. 3. Se les da las siguientes indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Copia en una hoja los nueve puntos , tal como aparece en la lámina. ✓ Pon la punta de tu lápiz en cualquier punto, ahora debes intentar conectar todos los puntos, usando no más de cuatro líneas rectas y sin levantar el lápiz. ✓ Por ultimo enseña tus resultados, comenten como lo lograron. <p>Reflexionan a entorno a las siguientes preguntas :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Si tuviste dificultad para encontrar la solución. b. ¿Cuáles fueron las barreras que limitaron tu exploración? c. Si descubriste la solución. ¿Qué pasos seguiste? d. ¿Qué tiene que ver este ejercicio con la resolución de problemas? <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p><small>Solución al problema</small></p>  </div> <p>Este ejercicio pone a prueba la capacidad de cada uno de usar el pensamiento divergente que consiste en la búsqueda de alternativas o posibilidades creativas y diferentes para la resolución de un problema.</p> <p>Observan video acerca de la resolución de conflicto internos. Dialogan en base a las siguientes preguntas :</p> <p>¿Cómo puedes identificar que tienes un problema interior? ¿Cómo puedes solucionar un problema interior? ¿Qué pasa si no soluciono mis problemas ?</p>

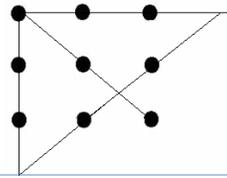
Cierre	Para terminar, Te invitamos esta semana a pensar diferentes soluciones a los problemas cotidianos...
---------------	--

Dinámica de los 9 puntos

El problema de los 9 puntos plantea el reto de conectar todos los puntos únicamente con 4 líneas sin levantar el lápiz del papel (o el dedo de la pantalla en este caso). Intenta solucionar el problema...

Cuando se nos presenta un problema como el anterior solemos recurrir a los conocimientos y experiencias previos, que son semejantes al problema que nos ocupa. Pero esto no siempre funciona, ya que planteamos el problema dentro de una organización de objetos o circunstancias que observamos, en este caso, un cuadrado que agrupa a los 9 puntos. Con este planteamiento como base, intentamos encontrar las soluciones sin salirnos del cuadrado siendo difícil su solución.

La única forma de hallar la solución es saliéndose de este planteamiento previo y reorganizarlo, salir de la percepción del cuadrado con los puntos y ampliar el campo de trabajo, así fácilmente podríamos llegar a esta solución:



¿Cuándo surgen las soluciones diferentes?

En el caso de los 9 puntos, la solución aparece cuando dejamos de ver y pensar en términos de "cuadrado" y vamos "más allá" en el espacio:

Trazo 1:

Trazo 2:

Trazo 3:

Trazo 4:

Seguro que ahora puedes ver fácilmente 3 soluciones más, con solo cambiar el punto de partida de los trazos:

Solución 1

Solución 2

Solución 3

Solución 4