

LÍNEA DE LA VIDA

El objetivo general de esta actividad es evaluar el periodo que los alumnos y alumnas llevan de confinamiento, identificando los acontecimientos, situaciones, hechos vividos hasta el momento, ayudándoles a darles una forma sana y de aprendizaje, y verbalizar todo lo que han ido sintiendo, liberando, de esta forma, la saturación mental que puede derivar en ansiedad.

Objetivos específicos.

- Desarrollar el autoconocimiento y la identificación de situaciones complejas para darles una salida elaborada y con una narrativa sana y constructiva.
- Aprender a gestionar las emociones a través de su identificación en el cuerpo.

Materiales.

- Anexo “Línea de la vida”.
- Bolígrafo, lápices o rotuladores de colores
- Visualización “Línea de la vida”.

Metodología:

Crear un espacio tranquilo, en silencio y donde el alumno o alumna se sientan seguros. Tener el material necesario para realizar la actividad preparado. Trasladarles que es un trabajo personal, dándoles la tranquilidad de que sólo compartirán lo que ellos y ellas quieran, favoreciendo de esta manera que sean lo más sinceros y sinceras posibles para sacar el mayor partido a la actividad.

Realización de la actividad:

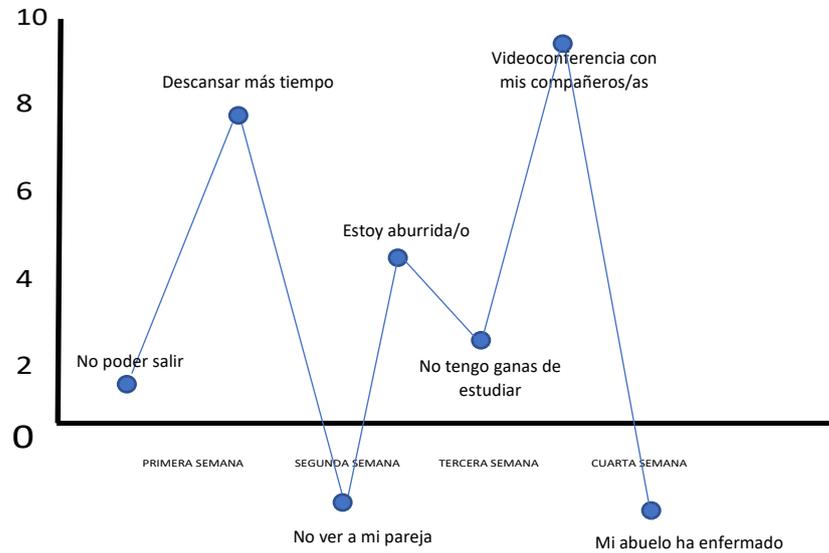
Esta actividad la vamos a dividir en tres partes

1ª Comenzaremos escuchando el audio “La línea de la vida” en una postura cómoda con el papel anexo por delante de la “línea de la vida” o habiendo podido dibujarla en un folio en blanco. El audio cuyo enlace se accede a continuación, les ayudará a hacer un recorrido por lo vivido desde que conocieron la noticia de que tenían que quedarse en casa sin salir hasta la actualidad, y donde se les explicará cómo tienen que realizar la actividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dp1XBueTwZM>

Tras la visualización, pensarán en aquellos momentos que han sido significativos. Es importante que recojan tanto los que les han gustado como los que no, lo colocarán en relación con el tiempo y una puntuación, siendo 10 el máximo de satisfacción y 0 el mínimo, llegando incluso a pasar por debajo de la línea del tiempo si la situación ha sido muy desagradable.

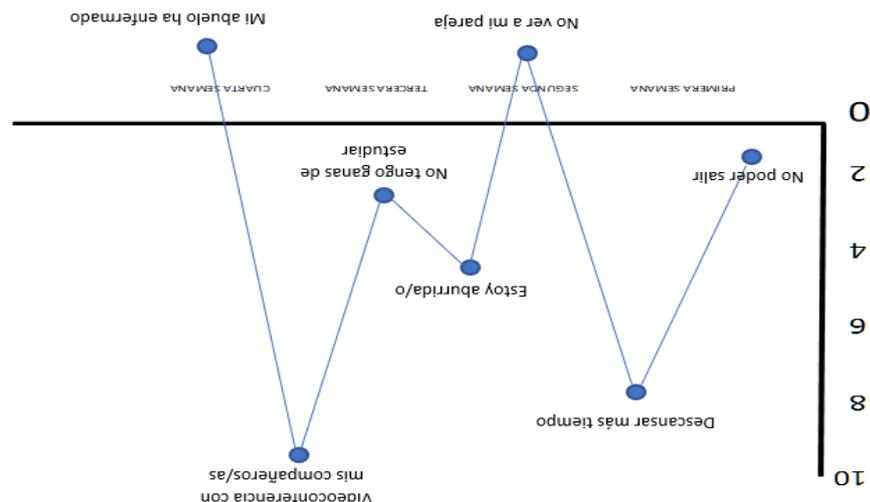
Un ejemplo:



2ª Con la línea de la vida por delante irán viendo cada uno de los acontecimientos que han ido registrando y anotando en un papel las emociones, sentimientos, sensaciones que recuerden que sintieron ante cada uno de los hechos elegidos. Si queremos profundizar un poco más en el aprendizaje, les podemos pedir que identifiquen otros momentos de su vida donde hayan sentido lo mismo. Esto les puede ayudar a empezar a identificar señales en su cuerpo que le hacen reaccionar de una determinada manera.

3ª.- Para esta parte les vamos a pedir que giren el papel 180 grados, de tal forma que lo que antes estaba arriba, ahora está abajo y viceversa. Ya sentados ante el papel les pedimos que hagan una nueva lectura de la línea para que vean lo que estaba puntuado con mucho malestar (abajo), cuando se le da la vuelta, ahora está arriba con una puntuación alta y se convierte en una oportunidad de aprendizaje. A continuación, tienen que ir viendo los acontecimientos uno por uno e ir escribiendo qué han aprendido de cada uno de ellos. Es decir, cada situación que les generaba mucha inquietud tienen que convertirla en uno o varios aprendizajes.

Ejemplo:



4ª.- Finalmente les pediremos que sobre cada uno de los acontecimientos de la parte anterior escriban un agradecimiento. Por ejemplo: “gracias por enseñarme que...”, “gracias porque me he dado cuenta de que...”, “gracias a haber vivido ____ he podido...”

Cada una de estas partes son susceptibles de ser compartidas con el tutor o tutora o con el grupo clase, siempre dando la libertad al alumnado de compartir hasta dónde quieran.

Evaluación.

Para el desarrollo de toda la actividad es importante hacer una rica línea de la vida e insistirles en que vuelquen en ella todos los pensamientos de lo vivido en estas semanas, de esta manera conseguimos que expresen lo que quieren y poder trabajar con ello. Hay que estar atentos a aquellos alumnos y alumnas que les cueste obtener hechos que le generen inquietud, les hagan sentir tristes o enfadados, porque les cueste sentir esas emociones o, por el contrario, a los que les cuesta manejar emociones relacionadas con la alegría, el entusiasmo y ayudarles a fijarse que también transitan por esas emociones. Al igual que deberemos estar atentos a los que nunca manifiestan sentir miedo, sería importante ayudarles a expresarlo.