

COLEGIO CARLOS ALBAN HOLGUIN
ÁREA DE ORIENTACIÓN

GUÍA DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

TEMA: EXPERIENCIAS QUE HE VIVIDO DURANTE LA PANDEMIA Y LO QUE APORTA A MI VIDA

OBJETIVOS:

- Identificar lo bueno y lo malo que nos ha sucedido durante el confinamiento y así mismo reconocer como se han superado estas circunstancias y valorar la capacidad de afrontamiento ante las dificultades.
- Establecer que ante diversas situaciones podemos sentir emociones diferentes.
- Identificar el concepto de resiliencia y su importancia para sortear los problemas de la vida.

ACTIVIDADES

- Escribe en tu cuaderno lo bueno y lo malo que te ha sucedido durante el confinamiento, como lo has superado y que has sentido.
- Dialogar en familia sobre lo escrito.
- Una vez terminado el conversatorio en familia plasmar de manera creativa (dibujo, una poesía, una canción, una copla etc.) las impresiones, aprendizajes o mensaje sobre lo vivido durante el confinamiento.
- Hacer la lectura de la siguiente historia, reflexionar y escribir las enseñanzas que se pueden deducir del texto.

La Historia del Bambú

Hace mucho, mucho tiempo vivía un humilde jardinero en una cabaña cercana al palacio del emperador japonés, el jardinero además de ser gran conocedor de todas las plantas que crecían en el imperio nipón, era un experto diseñador de jardines y sus jardines eran los más bonitos de todo el reino.

El emperador era conocedor de su talento y habilidad, y le encomendó un jardín nuevo en el ala oeste del palacio donde el emperador y su futura esposa pudieran admirar su belleza cada día desde la ventana de su dormitorio y pasear los dos solos tranquilamente por sus caminos por las tardes sin ser molestados. El jardinero le

explico el diseño al emperador y esté lo acepto. El jardín consistía en bellos recorridos de distintos colores delimitados con piedras de distintos tamaños, no faltarían arboles de diferentes tipos de hojas y un tranquilo estanque con peces de colores y hermosas cascadas, un pequeño puente atravesaría el estanque para llegar a una parte donde hermosos helechos y musgo crecerían puntualmente. Cerca habría una casita para tomar el té, disfrutando de una vista a un espléndido atardecer, justo detrás de la casita entre las rocas de distintas medidas y el estanque habría una gran área de bambú, para que la familia del emperador pudiera oír la música de sus cañas al viento haciendo resonar sus emociones.

Durante días, semanas y meses el jardinero trabajo sin descansar; el jardín era impresionante y el emperador quedo entusiasmado. El jardinero lo cuidaba con esmero, cada día regaba, podaba y quitaba las mala hierbas; el emperador no tenía ninguna queja y el jardín estaba precioso, sin embargo, el área más grande donde estaba diseñado tener el bambú no crecía, no había absolutamente nada en ella. Un día el emperador un poco intrigado le pregunto al jardinero: ¿qué pasa con el bambú jardinero? hay algún problema? no mi señor dijo el jardinero, todo está creciendo perfectamente, aunque un poco sorprendido por la respuesta el emperador confió en la experta mano de su jardinero. Sin embargo, pasaron dos años y el emperador ya estaba esperando su primer hijo y pese a que el jardinero regaba y abonaba esa área vacía, el bambú aún no había crecido, el emperador le volvió a preguntar al jardinero un poco dudoso. ¿qué pasa con el bambú jardinero, hay algún problema? no mi señor dijo el jardinero, todo está creciendo perfectamente.

Cada atardecer el emperador junto a su esposa y su primer hijo disfrutaban los paseos por ese bello jardín, sin embargo esa área vacía aun inquietaba al emperador, él sabía que su jardinero era un hombre con un talento especial en cuidar las plantas y un gran trabajador pero tras casi cuatro años de regar una gran área vacía y nada creciendo en ella; el emperador empezó a desconfiar de la habilidad de su jardinero y le preguntó un poco enfadado ¿qué pasa con el bambú jardinero, hay algún problema? no mi señor dijo el jardinero. Todo está creciendo perfectamente.

Paso más tiempo, probablemente un par de años más, el jardinero continuó regando y abonando esa zona cerca del estanque y de repente en tan solo unas pocas semanas las cañas de bambú de esa área aparentemente vacía crecieron 20 o 30 metros de alto, ante la sorprendida mirada del emperador y su familia; alguien podría haber pensado, que porque el bambú no crecía hacia arriba y no lo veíamos, esas

semillas podrían ser infértiles, pero el humilde y experto jardinero sabía lo que hacía, sabía que las semillas de bambú estaban creciendo y arraigándose bajo tierra, sólo necesitaban el cuidado; el bambú necesita años creciendo debajo de la superficie, antes de crecer hacia arriba y cuando sale, solo necesita unas pocas semanas para crecer alto, vigoroso y fuerte.

Así que, transcurridos todos esos años, la habilidad y el sonido de las altas cañas de bambú fueron música para los oídos de todos los miembros de la numerosa familia del emperador, en esa área donde el bambú crecía cerca del estanque de ese jardín maravilloso el emperador y su familia pasaron los mejores ratos de su vida.

Aquí hay algunas lecciones de vida que el bambú nos enseña:

- **Firmeza y flexibilidad:**

El bambú nos enseña que sin establecer raíces nos sentimos perdidos, y aunque requiere mucho esfuerzo, es esencial dedicarnos y trabajar para ser íntegros, firmes, prósperos y duraderos, tener una base sólida y sólida y, por lo tanto, como el bambú, nos mantendremos erguidos, pero al mismo tiempo flexibles para lidiar con las ráfagas de la vida, de lo contrario, diciendo metafóricamente, ¡seremos hojas que soplan o se rompen!

- **Humildad y Adaptabilidad:**

Esta planta nos da un ejemplo de humildad porque, ante los vientos y tormentas, se dobla, pero no se rompe, porque sus fuertes raíces son su origen y base, lo que le ayuda a adaptarse con humildad a las tormentas y los cambios de la vida.

- **Uno con el todo:**

Aunque el bambú es delgado y liviano, permanece en posición vertical, cohesivo, firme y fuerte ante los cambios y el clima adverso.

Los bambúes comparten la misma fuente de vida que son sus raíces, por lo que contribuyen a la preservación del otro.

- **Preservar la esencia con vacío interno:**

Internamente, el bambú está vacío y eso le da la ligereza de balancearse y no romperse, así que sigamos el ejemplo del bambú, manteniéndonos ligeros en la vida y dejando de llenar nuestro interior con pesos innecesarios.

- **Busca levantarte:**

El bambú siempre se dirige hacia arriba. Aprovechemos su enseñanza alzando la cabeza y recordando levantar nuestros pensamientos.

- **Sé simple y despojado:**

Sin tener grandes ramas frondosas y enormes troncos, el bambú es muy simple y despojado, enseñándonos que no necesitamos mucho para ser felices, lo que importa es ser nosotros mismos con nuestra autenticidad.

- De acuerdo con la siguiente definición:

Resiliencia: es la capacidad que tiene el ser humano para sobreponerse a circunstancias de adversidad en su existencia. Por ejemplo, el duelo por la muerte de un ser querido, un despido de trabajo inesperado, el desamor, un periodo de soledad o el sufrimiento.

- ¿La Historia de Bambú se puede relacionar con el concepto de resiliencia y lo que hemos vivido durante este tiempo?

Para finalizar expresa:

- ¿Qué has aprendido?
- ¿Qué te ha resultado más difícil?
- ¿Qué tienes que mejorar?
- Representa mediante un grafiti, un video o un collage las habilidades que tienes para salir adelante.

TIEMPO: Esta guía se desarrollará en cuatro sesiones.

RECURSOS: Cartulina, lápices marcadores, pegante, cuaderno, revistas, colores, etc. (materiales que tengan a su alcance)

Cordialmente,
Orientación.