

LA COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE LAS DIFERENCIAS





Esta actividad consiste en llevar un diario. Lo único que necesitas es un bolígrafo o un lápiz, este folleto y las obras de arte que lo acompañan.



Piensa en alguna ocasión en que tuviste que resolver un problema mientras formabas parte de un equipo y había una persona con la que estabas en desacuerdo. ¿De qué manera tus desacuerdos tuvieron impacto en la conversación? ¿En tus habilidades para resolver problemas?



En este momento, hay muchos problemas en el mundo. Algunos de ellos son cosas que puedes resolver sin ayuda, mientras que otros exigen tiempo y colaboración. Este diario y un conjunto de obras de arte te ofrecen maneras de practicar ciertas habilidades que pueden ayudarte a colaborar con otras personas, a decir lo que piensas y a cambiar tu mundo.



CALENTAMIENTO EN DOS PALABRAS:

A todo lo largo de estas actividades, estás invitado a verificar cuál es tu estado de ánimo. Saber cómo te sientes es especialmente útil antes de empezar una conversación difícil. De esa forma, sabrás lo que estás llevando a esa conversación.

En este momento, estoy sintiendo... _____ y _____

PRÁCTICA UNO:

HABILIDADES INTERPERSONALES



TODAS LAS PERSONAS SON DIFERENTES

Nuestro cuerpo, nuestras familias, creencias, habilidades y experiencias pueden variar. Algunas veces esas diferencias hacen que la comunicación sea difícil. Con frecuencia, las obras de arte nos ayudan a comunicarnos cuando no tenemos las palabras adecuadas para expresarnos a través de las culturas y las diferencias individuales. Puedes usar las obras de arte para desarrollar la curiosidad y las habilidades de comunicación.



1 Mira todas las obras de arte que están en el conjunto.

2 ¿Cuál te resulta más agradable o más conocida?

3 ¿Cuál te parece más extraña o desconocida?

4 Concéntrate en la obra de arte que te parece menos conocida. Por ahora, no te ocupes de las demás.

5 Observa en detalle la obra de arte menos conocida por unos 10 segundos. Escribe una lista de cinco cosas que puedes ver. Luego, anota otras cinco cosas.

VEO ...

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

6 ¿Cómo crees que se sienten las figuras que están en la escena? ¿Por qué dices eso?

PIENSO QUE _____ SIENTE

_____ ...

7 Si tuvieses que hacer tres preguntas para entender mejor lo que está pasando en la escena, ¿qué preguntarías? Escribe estas preguntas, luego escribe otras tres más.

ME PREGUNTO SI ...

Las preguntas de respuesta limitada pueden contestarse con sí o no. Las preguntas abiertas favorecen la conversación y pueden ayudarte a encontrar cosas en común, hasta con personas con las que no estás de acuerdo. Las respuestas a esas preguntas te ayudan a entender mejor el punto de vista de otra persona.

Para los pasos 8 y 9, lee tus preguntas en el paso 7.

8 Haz un círculo alrededor de todas tus preguntas abiertas. A menudo empiezan con las palabras: ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Cuál es la razón de...?

9 Vuelve a escribir todas tus preguntas de respuesta limitada. Por ejemplo, "¿Te gusta el helado?" podrías convertirla en "¿Qué sabor de helado te gusta más? ¿Por qué?"

Lee acerca de la obra de arte en el reverso la tarjeta de arte. Elige a alguien de la obra de arte e imagínate que te colocas en el lugar de esa persona.

Después de elegir a una persona en la obra de arte, vuelve a leer tus preguntas abiertas de los pasos 7 y 9.

10 ¿Qué pregunta sería más fácil para que esta persona la conteste? Coloca una estrella al lado de la pregunta. ★

11 ¿Qué pregunta sería la más difícil para que esta persona la conteste? Traza un recuadro alrededor de esa pregunta.

- ¿De qué otra manera podría alguien hacer esa pregunta? Escribe una pregunta nueva más abajo.
- ¿Por qué podría una persona hacer la pregunta de esta nueva manera?

12 ¿Cuál sería para esta persona la pregunta que más le asustaría contestar? Traza una línea en zigzag debajo de la pregunta.

- ¿De qué otra manera podría alguien hacer esa pregunta? Escribe una pregunta nueva más abajo.
- ¿Por qué podría una persona hacer la pregunta de esta nueva manera?

Pausa: ¿Sería posible que lo más agradable para ti fuese lo más extraño para otra persona? ¿Qué piensas sobre eso?

Acabas de asomarte al punto de vista de otra persona. Regresa a tu punto de vista usando una de las herramientas de la página siguiente.

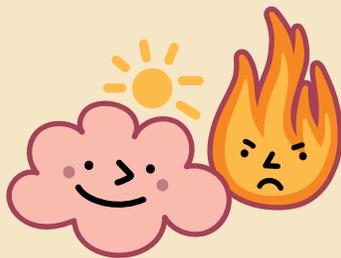
REGULACIÓN EMOCIONAL

Algunas veces, hablar con otras personas (en especial con las que no estamos de acuerdo) puede hacernos sentir de cierta manera, como fastidiados, nerviosos, frustrados y otras sensaciones similares. Tal vez notaste algunas de estas sensaciones cuando estabas mirando las obras de arte que no conocías

Imagínate esas sensaciones como túneles. El control de tus emociones puede ayudarte a experimentar ese sentimiento y a no quedarte paralizado.

1 OBSERVA LO QUE SIENTES:

Tu cuerpo guarda información útil. ¿Qué observas en tu respiración? ¿En tu cuerpo?

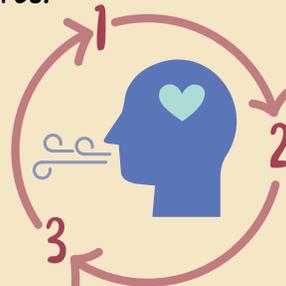


2 DALE UN NOMBRE:

¿Qué emoción estás sintiendo? ¿Sientes dos emociones al mismo tiempo? ¿En qué parte de tu cuerpo la sientes?

3 RESPIRA:

Inhala el aire lentamente, mientras cuentas hasta tres. Luego exhala, también contando hasta tres.



4 MIRA A TU ALREDEDOR:

¿Dónde te encuentras en este momento? ¿Cuáles son las reglas y expectativas en este lugar?

5 ELIGE:

¿Cuál sería la estrategia de adaptación más útil?

a RESPIRA



¡Tu hiciste esto antes! Esta vez, trata de contar lentamente hasta cinco.

b USA TUS SENTIDOS

Mira detalladamente algo que esté cerca. ¿Qué colores puedes nombrar? ¿Cómo son las texturas? Si puedes tocarlas con seguridad, ¿qué sientes debajo de tus dedos?

c TENSA Y SUELTA

Tensa tus hombros y amplifica lo que se siente. Mantén la tensión por cinco segundos, luego relájate y exhala. Trata de hacer esto con tus manos, el estómago, los pies o cualquier otra parte de tu cuerpo donde sientas tensión.

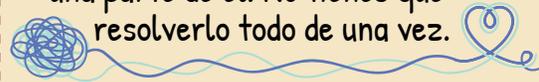
d HAZ UNA PAUSA

Podrías decir, "Quiero hablar más sobre esto. Necesito cinco minutos para hacer una pausa. ¿Puedo salir?" En esa pausa, puedes tomar agua fría o hasta sacudir tu cuerpo.



e BUSCA UNA SOLA COSA

Cuando experimentamos sensaciones intensas, las cosas pueden parecer enredadas. Si estás tratando de resolver un problema, concéntrate solo en una parte de él. No tienes que resolverlo todo de una vez.



f SI, PERO...

Reconoce la situación para ti mismo ("Sí, _____ sucedió".) Luego menciona tres pensamientos positivos acerca de ti mismo. Por ejemplo, "Sí, tengo una nota baja, pero entiendo mis errores, es casi la hora del almuerzo, y mañana tendré una segunda oportunidad cuando presente una prueba de recuperación".

6 PLANIFICAR:

Ahora que te has ayudado, ¿qué quieres hacer?



PRÁCTICA TRES:

IDENTIFICAR RELACIONES DE APOYO

Las conexiones de apoyo con otras personas pueden ayudarnos cuando estamos ocupados con un problema difícil. Ciertos espacios, personas y lugares se sienten seguros y reconfortantes.

Feeling like part of a community can help give us purpose and motivation when problem solving gets tough. You belong to multiple communities, like a sports team, your classroom, and your neighborhood.

Observa todas las obras de arte del conjunto. Elige una que te recuerde a una comunidad a la que perteneces y donde la gente te ayuda a sentirte seguro y bienvenido.

RESPUESTA SOBRE LA OBRA DE ARTE

1. ¿Qué ves en esta obra de arte que la hace sentir segura o acogedora? Dibuja en el espacio de la derecha esas partes o personas. *¿Puedes usar collage, acuarela, lo que más te guste!
2. Imagínate que entras en esta obra de arte. ¿Qué podrías oír u oler? Agrégalo al boceto que empezaste.
3. ¿Cómo podrías cambiar la obra de arte para hacerla aún más acogedora? Agrégala a tu boceto.
4. ¿Qué persona podrías agregar a esta obra de arte para hacerla más acogedora o segura? Agrégala a esta escena.
5. ¿De qué manera o maneras los cambios que has hecho a la obra de arte son un reflejo de lo que eres tú? Anota algunas ideas.

REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Qué conexiones o sentimientos surgen en ti cuando miras esta obra de arte?
- ¿Qué descubriste sobre las cosas que necesitas ver, oír u oler en un espacio para sentirte bienvenido y seguro?
- Si faltan algunas de las cosas que hacen que un espacio se sienta acogedor y seguro, ¿a cuáles de tus fortalezas podrías recurrir en ese momento para que te ayuden?
- ¿Qué persona de tu comunidad te hace sentir que eres conocido y que tienes apoyo? ¿Qué hace o dice esa persona?
- ¿Qué necesitas para sentirte seguro y fuerte? ¿Cómo podrías conseguir más de este apoyo? ¿Adónde podrías ir (piensa en la escuela, la iglesia, la organización comunitaria, etc.)?

ADOPTAR LA AUTOEFICACIA

Mira las obras de arte del conjunto. Elige una que te recuerde algún asunto que te interesa.



- Menciona el asunto que te interesa.
- ¿Por qué este asunto es importante para ti?



- ¿Cuáles son dos fortalezas que tienes?
- ¿Cuál es una de las fortalezas únicas de tu comunidad?



- ¿Qué meta podrías fijarte para ayudar a abordar este asunto?
- ¿Cómo podrías utilizar las fortalezas que has mencionado?

IMAGINATE A TI MISMO DENTRO DE UN AÑO:

• ¿Cómo sería ese futuro si hubieses logrado tu meta? Describe el cambio o dibújalo a continuación.

• ¿Qué dificultades superaste? ¿Qué habilidades y fortalezas utilizaste? Descríbelas o dibújalas a continuación.

¿QUÉ BENEFICIO LE APORTA TU TRABAJO A LA COMUNIDAD?

LA COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE LAS DIFERENCIAS

REFERENCIAS

<https://www.colorado.edu/studentaffairs/2021/02/11/how-talk-others-different-points-view>

<https://www.apa.org/topics/parenting/resilience-tip-tool>

<https://www.strong4life.com/en/parenting/relationships/providing-safe-stable-nurturing-relationships>

<https://www.search-institute.org/wp-content/uploads/2020/03/Coronavirus-checklist-Search-Institute.pdf>

<https://positivepsychology.com/distress-tolerance-skills/>

<https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/cognitive-reframing>

<https://www.panoramaed.com/blog/guide-to-core-sel-competencies>

<https://www.learningforjustice.org/frameworks/social-justice-standards>

<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>

SAAM

Smithsonian
American Art
Museum

Este recurso fue creado por el Museo Smithsonian de Arte Americano.

Las actividades de redacción provienen de los recursos mencionados más arriba; fueron escritas por Elizabeth Dale-Deines y revisadas por las terapeutas de arte Lindsay Vance y Katherine Pedrick. Diseño gráfico por Victoria Cho. Traducción por Eleana Gomez Calcaño.

Les agradecemos a los maestros y los alumnos por sus comentarios sinceros que aumentaron la calidad de este trabajo.