

## 2. ¡Demasiada rutinal!

### Observaciones a la o el docente

Esta actividad corresponde a una adaptación de *Exploradores emocionales. Un planteamiento creativo para gestionar las emociones*, de María Mercè Conangla y Jaume Soler, que el o la docente puede solicitar al encargado del CRA del establecimiento, libro de diseño infantil que se ocupará para introducir la actividad. También es posible cambiar el texto por otro que considere más apropiado para la realidad de sus estudiantes.

La o el docente lee el siguiente texto en voz alta, a modo de introducción de la actividad.

El otro día fuimos a casa de un amigo. Lo encontramos realizando la limpieza de su pecera; para ello, primero llenó su bañera con agua a una temperatura adecuada. Luego, pescó con una red a los peces y los depositó con suavidad en la bañera. Nuestro amigo vació la pecera, ya sin peces, la limpió y volvió a llenarla. Finalmente, volvimos a buscar los peces depositados en la bañera. ¡Cuál fue nuestra sorpresa al observar que, a pesar de que la bañera era muy grande, los peces nadaban manteniendo una ruta circular bastante cerrada y de medida parecida a la de su pecera!

Extracto de Conangla, M. M. y Soler, J. (2013). *Exploradores emocionales. Un planteamiento creativo para gestionar las emociones*. Barcelona: Parramón.

Luego de leer el texto, la o el docente escribe en la pizarra las siguientes preguntas (y otras que considere pertinentes), para invitar a la reflexión en parejas.

- ¿De qué se pierden los peces al no ocupar toda la bañera?
- ¿En qué aspectos de la vida actuamos como aquellos peces?

Después de un tiempo prudente para reflexionar, las y los estudiantes comentan voluntariamente algunas de sus respuestas. La o el docente cierra esta primera parte señalando algunas ideas fuerza y las relaciona con lo indicado por las alumnas y los alumnos, como por ejemplo:

- Algunas rutinas sirven para ahorrar energía y es adecuado mantenerlas porque son beneficiosas.
- Otras rutinas cierran caminos, ya que mantienen a la persona cómoda, en zonas seguras y conocidas, sin ver las posibilidades de mejorar y cambiar la situación.
- Es importante explorar nuevas formas de hacer las cosas, sobre todo cuando se pueden obtener beneficios en el futuro.

Según la observación de la o el docente, a continuación de la actividad anterior o a modo de profundización en una segunda clase, invita a las y los estudiantes a evaluar en forma individual sus rutinas diarias y que distingan aquellas que contribuyen a una vida saludable de aquellas que no lo hacen. Por ejemplo: rutinas alimentarias, tiempos de ocio, práctica de alguna actividad física, seguridad personal, descanso, entre otras.

Para esto, las alumnas y los alumnos completan una tabla con diversos ítems, como alimentación, estudio, horas de sueño, familia, etc.; y, sin calcular nada, anotan cuánto tiempo dedican a cada una de estas actividades en la semana. Tienen un máximo de dos minutos para responder (de manera que lo hagan rápido y no calculen el tiempo con exactitud). A continuación, la o el docente les señala que la semana tiene 168 horas, y les pide que revisen cuánto tiempo consideraron para cada actividad. Luego de unos minutos, cada estudiante revisa su tabla y comparte sus impresiones en un plenario. El profesor o la profesora debe mediar este plenario para que las alumnas y los alumnos reflexionen sobre la idea de cómo llegar a un equilibrio sano.

Cuando los y las estudiantes hayan terminado de evaluar sus rutinas, se reúnen en grupos de cinco personas por afinidad. La o el docente les asigna un área específica para que desarrollen la segunda parte de la actividad. Por ejemplo: grupo 1, rutinas alimentarias; grupo 2, rutinas de descanso. Se sugiere no asignar a más de dos grupos el mismo tema.

Una vez conformados los grupos, reciben la siguiente instrucción:

- Cada grupo debe exponer sobre el tema asignado, “Las rutinas más comunes que **no** contribuyen a mantener una vida saludable”, y proponer dos maneras creativas de romper con esas rutinas y promover un estilo de vida más saludable, por ejemplo, evitando el sedentarismo.

La o el docente verifica que cada grupo termine la actividad y se organice para que un o una representante exponga su trabajo con las respectivas propuestas.

Se puede profundizar en la actividad invitando al curso a votar por la propuesta más creativa y adquirir el compromiso de llevarla a cabo. Luego, las y los estudiantes pueden compartirla con otros cursos y organizarse para su implementación y monitoreo.

**®Educación Física (ver Anexo 1)**