

LAS AMEBAS

35 🕒 min

Se reconoce la importancia de trabajar la resiliencia y la tolerancia a la frustración, como habilidades necesarias para la superación personal



DIMENSIONES DE APRENDIZAJE

Conocimientos

- Relacionar las etapas sorteadas en el juego con la superación personal.
- Reconocer la resiliencia como la capacidad de adaptación frente a una situación adversa.

Habilidades

- Persistencia.
- Tolerancia a la frustración.
- Resiliencia.

Actitudes

- Demostrar optimismo y entusiasmo frente a los desafíos del juego.
- Mantener la calma frente a las dificultades de la actividad.

MATERIALES



No se utilizan materiales

LAS AMEBAS

35 ⌚ min

ENTRADA SIMPÁTICA SUGERIDA

¿Han oído alguna vez sobre la evolución de las especies? Se trata de la transformación biológica por la que pasan animales, plantas y seres humanos para sobrevivir. Nuestros antepasados prehistóricos eran más semejantes a un mono peludo y jorobado, que al animal racional que somos ahora. Les cuento esto, porque la evolución, sobre todo la de los seres humanos, es un gran ejemplo de adaptación al medio. Revela cómo hemos superado adversidades y nos hemos hecho más fuertes para convertirnos en lo que somos hoy. Este potencial está en nuestro interior y se le denomina: resiliencia. Es la habilidad que nos permite ser flexibles y adecuarnos a los cambios. Es tan importante que hoy la trabajaremos a través de este juego llamado: ¡Amebas!

META

Superar todas las etapas del juego para convertirse en ser humano.

MODALIDAD

Individual

INSTRUCCIONES

1. ESTAPAS

Se presentan 5 etapas de la evolución de las especies. La primera comienza con las amebas, luego le siguen los cangrejos, los conejos, los monos y, por último, los seres humanos.

2. TRANSFORMACIONES

Se explica a cada estudiante que debe ir sorteando los obstáculos para superar etapas. Para saber en qué se transforma cada jugador se utilizan movimientos corporales: las amebas se mueven como gelatina, los cangrejos caminan realizando movimientos de pinzas con las manos, los conejos avanzan saltando, los monos caminan rascándose la cabeza y haciendo ruido y los seres humanos no se mueven porque han logrado la meta del juego.

3. CACHIPÚN

El desafío para sortear cada etapa de la evolución de las especies es enfrentarse entre los compañeros por medio del cachipún. Todos los jugadores comienzan en la primera etapa como amebas y solo el ganador pasa a la siguiente etapa.

4. ESPACIO

Antes de que comience el juego, el docente señala el espacio de la sala en donde deben ubicarse los jugadores que han logrado convertirse en ser humano. Una vez realizado lo anterior, los estudiantes se dispersan por la sala, equilibrando el espacio para comenzar.

5. REGLAS

El cachipún que realicen los estudiantes debe ser a la primera, es decir, el primer enfrentamiento define al ganador. Asimismo, solo se permite utilizar tres variaciones: piedra, papel o tijera. No están permitidas la varita mágica, el agujero negro, etc. Por último, cada vez que un estudiante pierde, vuelve a ser ameba, independiente de la etapa a la que haya llegado.

6. CACHIPÚN

El competidor que gana el cachipún es el que avanza a la siguiente etapa de la evolución. Los enfrentamientos solo son entre mismas especies, es decir, cangrejos compiten contra cangrejos, conejos contra conejos y monos contra monos. Al final del juego, cuando un mono gana, pasa a ser un ser humano y sale del juego. La dinámica termina cuando queda una ameba, un cangrejo, un conejo y un mono.

Pasar a la reflexión

PREGUNTAS SUGERIDAS

- ¿Por qué genera frustración tener que volver al principio una y otra vez?
- ¿Qué frustraciones han tenido que enfrentar en la vida que les han permitido volverse más fuertes?
- ¿Cómo se relaciona la resiliencia con la superación personal?

ENSEÑANZA

El camino de la vida está plagado de fracasos o situaciones adversas. Muchas veces cuando queremos hacer algo, como un emprendimiento o ir a pedir trabajo, las cosas no salen como esperamos y nos podemos caer, una y otra vez. Lo importante es aprender de las caídas y de los problemas que nos toca enfrentar, para fortalecernos y salir adelante.