

## PLANIFICACIÓN DE EXPERIENCIAS CECREA

### ✓ Identificación de la experiencia:

Nombre de la experiencia:	Un jardín propio				
Facilitador/a(s):	Gaspar Álvarez				
Período de realización:	Junio	Región:	X		
Cantidad de sesiones:	3 (extendidas, con posibilidad de una 4ª)	Tipo de experiencia <sup>1</sup> (marcar X)	Lab. Creativo (X)	Exp. Creativa ( )	Otro (cuál)
Breve descripción de la experiencia (2 a 3 líneas)					
A partir de los antecedentes recogidos en la primera escucha creativa 2023 y de múltiples mini-escuchas en laboratorios, se genera un espacio de reflexión y creación en torno a la salud mental y las instancias de paz que puedan articular NNJ. El laboratorio comprende tres ejercicios que se centran en darles herramientas a los jóvenes de forma que puedan, en sus propios espacios, tener métodos sustentables de paz.					

### ✓ Objetivos (1 objetivo de creatividad, 1 objetivos de ciudadanía<sup>2</sup>, 1 objetivo vinculado a las áreas del laboratorio):

1. Generar instancias de reflexión y creación en NNJ relativos a la salud mental.
2. Propiciar el cuidado de la salud mental a partir de herramientas sustentables.
3. Elaborar dispositivos que permitan la autonomía progresiva frente a asuntos de salud mental.

### ✓ Capacidades creativas y ciudadanas a trabajar. Marcar con una X las capacidades a desarrollar.

CAPACIDADES CIUDADANAS				CAPACIDADES CREATIVAS			
Democracia y participación	x	Diversidad y multicultural.		Observación		Originalidad	x
Colaboración y confianza	x	Derechos y compromiso	x	Identificación de problemas	x	Conexión y síntesis	x
Autonomía	x	Buen vivir	x	Flexibilidad	x	Materialización de ideas	x

### ✓ Vinculación con los procesos participativos:

Información de los procesos participativos que avala la implementación de esta experiencia	Fuente en la consta esa información (Informe, bitácora, etc.)
Búsqueda de NNJ por espacios de bienestar dentro de sus espacios privados, y de lugares donde conversar sobre salud mental.	Escucha 2023 / Escuchas en laboratorios.

### ✓ Planificación<sup>3</sup> (si la experiencia será presencial, no es necesario completar los elementos relativos a la virtualidad)

<sup>1</sup> Una experiencia Cecrea se define a partir de sus 5 características: desbloqueo creativo, trabajo colaborativo, horizontalidad, convergencia sociocultural y convergencia disciplinaria. Un laboratorio creativo se define como un proceso creativo de aprendizaje, por lo tanto requiere de varias acciones consistentes entre sí y posee una metodología definida para el Programa; en el caso de laboratorios virtuales esta metodología podría prescindir de alguno de sus elementos (escucha/co-diseño/experimentación/irradiación/consejo). Una experiencia Creativa, en cambio, es una acción en sí misma que busca desarrollar alguna habilidad creativa y/o ciudadana.

<sup>2</sup> Eventualmente el objetivo de Creatividad y ciudadanía podría ser uno solo.

<sup>3</sup> Por cada sesión se debiera completar una de estas tablas. En caso de que la experiencia considere co-diseño, las sesiones posteriores a l co-diseño deberían planificarse después, siguiendo el modelo de 2 partes.

Número de sesión (1, 2, 3, etc.)	1	Medio para facilitar la sesión:	Cápsula de vídeo (--) interacción online (--) Otro (----)
Duración del medio para facilitar <sup>4</sup> :		Dedicación del NNJ (aprox.) <sup>5</sup>	(tiempo aprox. que dedica el NNJ a desarrollar la propuesta de la sesión)
Plataforma, app o web a utilizar:		Fecha de realización o publicación:	
Propósito de la sesión:	Escucha sobre salud mental y creación de maceteros		
Fase metodológica (puede ser más de 1):	Invitación a la experiencia (-x-) Escucha (-x-) Co-diseño (-x-) Experimentación (-x-) Irradiación (--) Consejo (--)		

duración	Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades)	Materiales que se requieren para facilitar	Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas.	Sala y/o espacio Cecrea a utilizar
30	<p>Escucha inicial: Cada uno elige una carta de Dixit que represente como está ahora, con qué ánimo viene. Cada uno describe su carta</p> <p>Desbloqueo: Yo, tu, él con pelotas de malabar. Intencionar el uso de nombres para ir conociéndonos y/o afiatar el grupo. Luego ampliar el círculo y agregar pelotas, y luego ir quitando hasta achicar el círculo. Cambiar la pelota por un huevo. No se nos puede romper.</p>	<p>Dixit</p> <p>Pelotas de malabar</p>	<p>NNJ expresan sus sentimientos iniciales. Sus llegadas.</p>	
40	<p>Escucha: Nos reunimos en un círculo y conversamos sobre el tema del laboratorio: la salud mental. Los temas que vayan saliendo, los vamos anotando en papeles y los ponemos en el centro. Escoger, de lo que nos pasó esta semana, algo que nos haya hecho sentir muy mal, y algo que nos haya hecho sentir muy bien. Lo anotamos en dos papeles de diferente color y los doblamos. Todo esto es privado, pero se puede compartir. ¿Tenemos cosas por las que estar agradecidos? ¿Cómo hacemos para conectarnos con eso y dejar ir lo que nos hace sentir mal? <b>Intencionar una conversación sobre sus espacios privados. Se sienten seguros? Son espacios compartidos? Cómo podemos generar un espacio privado y de bienestar?</b></p>	<p>Post its</p>	<p>NNJ proponen y discuten sobre los temas propuestos.</p>	
30	<p>Pausa para comer algo y ver “Lo que queda del bosque” (15 min). Luego conversamos sobre la relación de la naturaleza con la salud mental y los espacios de calma.</p>	<p>data</p> <p>computador</p> <p>galletas</p> <p>té</p>	<p>NNJ definen lineamientos de relación de naturaleza y salud mental. Comienza proceso de co-diseño.</p>	

<sup>4</sup> En el caso de una cápsula o vídeo se recomienda que la duración no sea superior a los 10 minutos. En el caso de una interacción por pantallas, entre 45 y 60 minutos.

<sup>5</sup> En horas pedagógicas (45 min). El tiempo de dedicación corresponde a la suma del tiempo dedicado para ver o participar del medio de facilitación + la actividad personal.

	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z7fEOstSjy0&amp;ab_channel=PatagoniaLatinoam%C3%A9rica">https://www.youtube.com/watch?v=z7fEOstSjy0&amp;ab_channel=PatagoniaLatinoam%C3%A9rica</a>			
50	<p>Actividad: Intencionando la creación de espacios de paz en sus espacios privados, crearemos maceteros con papel maché, que sean livianos y que puedan poner en sus piezas. Pueden elaborarlo de la forma tradicional (con forma de florero o macetero) o como un tablero, a modo de jardín zen (con arena y piedras).</p> <p>Con cartones de huevo, agua y cola fría, elaboramos una pasta que iremos poniendo en botellas plásticas o tableros para que nos den la forma deseada. Podemos elaborar varios y luego unirlos con más pasta. Dibujar lo que pretendemos hacer. (Usar ejemplos). Ir secando con la pistola de calor.</p>	<p>Cartones de huevo cola fría licuadora botellas de plástico tableros de melamina</p>	<p>NNJ toman decisiones sobre qué hacer en el trabajo en equipo para crear pasta de papel.</p> <p>NNJ deciden sobre el diseño que ocuparán en sus maceteros.</p>	
20	<p>Irradiación: Vemos los resultados mientras se van secando y comemos galletas y jugo. Compartimos donde nos gustaría ponerlos y qué iría en ellos.</p>	<p>galletas jugo</p>	<p>NNJ comparten donde les gustaría poner sus creaciones.</p>	
10	<p>Consejo o Cierre: Hacemos un pequeño círculo y comentamos la sesión, qué nos pareció y qué nos queda. Se les invita a la siguiente sesión que será en dos semanas. Tendremos una visita especial y nos conectaremos con nuestro interior.</p>			
<b>Tiempo dedicado por el facilitador/a para desarrollar/elaborar este medio de facilitación:</b>				

✓ Planificación<sup>6</sup> (si la experiencia será presencial, no es necesario completar los elementos relativos a la virtualidad)

Número de sesión (1, 2, 3, etc.)	2	Medio para facilitar la sesión:	Cápsula de vídeo (--) interacción online (--) Otro (----)
Duración del medio para facilitar <sup>7</sup> :		Dedicación del NNJ (aprox.) <sup>8</sup>	(tiempo aprox. que dedica el NNJ a desarrollar la propuesta de la sesión)
Plataforma, app o web a utilizar:		Fecha de realización o publicación:	
Propósito de la sesión:	Finalización de maceteros, pintura, y plantaje.		
Fase metodológica (puede ser más de 1):	Invitación a la experiencia (--) Escucha (-x-) Co-diseño (-x-) Experimentación (-x-) Irradiación (--) Consejo (--)		

<sup>6</sup> Por cada sesión se debiera completar una de estas tablas. En caso de que la experiencia considere co-diseño, las sesiones posteriores a lo co-diseño deberían planificarse después, siguiendo el modelo de 2 partes.

<sup>7</sup> En el caso de una cápsula o vídeo se recomienda que la duración no sea superior a los 10 minutos. En el caso de una interacción por pantallas, entre 45 y 60 minutos.

<sup>8</sup> En horas pedagógicas (45 min). El tiempo de dedicación corresponde a la suma del tiempo dedicado para ver o participar del medio de facilitación + la actividad personal.

duración	Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades)	Materiales que se requieren para facilitar	Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas.	Sala y/o espacio Cecrea a utilizar
30	Escucha inicial:  Desbloqueo: Retratos a ciegas. Recorren el espacio y al encontrarse con personas, se dibujan mutuamente sin ver el papel. Luego se los entregan mutuamente y siguen recorriendo. Esto se repite 4 veces.  Nos reunimos y conversamos sobre la percepción de otros sobre los mismos.	Papeles, lápices		
40	Actividad: Vemos la película "Fragmentos insulares" y discutimos sobre la importancia de la naturaleza para nuestra salud mental, y los problemas que tiene el territorio.	Pufs Data, Computador		Movimiento
40	Actividad: Seguir construyendo los maceteros e invitarlos a conectar uno con otros. Vamos al invernadero y vemos las plantitas que hay que nos gustaría tener en casa. Les comentamos que la próxima sesión iremos a un vivero así que hoy tenemos que dejar los maceteros listos.  Pintamos los maceteros.	Cajas de huevo, Colafria licuadora Pintura		
10	Cierre: vemos los maceteros, les ponemos tierra y hacemos los hoyitos para el agua. Se les invita a la próxima semana.			
<b>Tiempo dedicado por el facilitador/a para desarrollar/elaborar este medio de facilitación:</b>				

✓ Planificación<sup>9</sup> (si la experiencia será presencial, no es necesario completar los elementos relativos a la virtualidad)

Número de sesión (1, 2, 3, etc.)	3	Medio para facilitar la sesión:	Cápsula de vídeo (--) interacción online (--) Otro (----)
Duración del medio para facilitar <sup>10</sup> :		Dedicación del NNJ (aprox.) <sup>11</sup>	(tiempo aprox. que dedica el NNJ a desarrollar la propuesta de la sesión)
Plataforma, app o web a utilizar:		Fecha de realización o publicación:	
Propósito de la sesión:	Sesión de Chi kung, escucha y pintura de maceteros.		

<sup>9</sup> Por cada sesión se debiera completar una de estas tablas. En caso de que la experiencia considere co-diseño, las sesiones posteriores a l co-diseño deberían planificarse después, siguiendo el modelo de 2 partes.

<sup>10</sup> En el caso de una cápsula o vídeo se recomienda que la duración no sea superior a los 10 minutos. En el caso de una interacción por pantallas, entre 45 y 60 minutos.

<sup>11</sup> En horas pedagógicas (45 min). El tiempo de dedicación corresponde a la suma del tiempo dedicado para ver o participar del medio de facilitación + la actividad personal.

Fase metodológica (puede ser más de 1): Invitación a la experiencia (--) Escucha (-x-) Co-diseño (-x-) Experimentación (-x-) Irradiación (--) Consejo (--)

duración	Descripción detallada de las actividades (descripción de actividades)	Materiales que se requieren para facilitar	Decisiones que podrán tomar NNJ sobre las actividades propuestas y descripción de actividades/estrategias para recoger esas opiniones e ideas.	Sala y/o espacio Cerebra a utilizar
15	Desbloqueo: En la sala de música los NNJ participantes construyen una superficie de tierra donde hacen chikung. La idea es conectar con la tierra que nos una entre todos.	Tierra		Sala de música
80	Actividad: Sesión de Chi-kung con Juan Carlos			
15	Irradiación: Luego de la sesión irradiamos los maceteros que hicieron la sesión anterior.	maceteros		
10	Consejo o Cierre: Cerramos la sesión agradeciendo la rutina y pensando con qué nos quedamos.			

Tiempo dedicado por el facilitador/a para desarrollar/elaborar este medio de facilitación:

## RECOMENDACIONES:

### **Algunos elementos generales para facilitar una experiencia interactiva:**

Escuchar más que hablar.

Reforzar positivamente y comentar en positivo.

Intentar crear y mantener un clima acogedor y cooperativo (con nuestras preguntas, con nuestro tono de voz, con la disposición corporal, etc.)

En lo posible, participar junto con los NNJ; ellos/as hacen y yo también puedo hacer.

No hacer aquello que los asistentes pueden hacer por sí mismos.

Tener muy claro que “no sabemos todo”; si hay alguna pregunta o situación que desconocemos, facilitar una conversación en torno a ella. Si es una duda teórica o algo que requiere una respuesta precisa, comprometerse (y comprometer al grupo) a investigar.

Ir evaluando los tiempos y consensuar qué hacer si el horario se ha atrasado. No cortar una conversación interesante sólo por estar “atrasados”.

Tener claro que la planificación es flexible; las actividades se pueden adaptar a los intereses y disposición del grupo

### ✓ **Otras consideraciones en el contexto de una facilitación virtual:**

- Verificar que todos/as cuentan con los dispositivos o elementos necesarios para conectarse. En caso contrario, ver de qué manera integrar a quien no pueda, ya sea a través de una llamada en voz alta, u otra estrategia.
- No requerir materiales complejos, sino lo que cada participante tenga en casa.
- Debido al contexto “doméstico” en el que se encontrará cada persona, es posible que hayan interrupciones o situaciones disruptivas. En este caso, es fundamental actuar con empatía (comprensión) y, de ser necesario, hacer una pausa.
- Es importante, en la medida de nuestras posibilidades, cuidar que el lugar desde donde facilitaremos es adecuado (poco ruido, lugar ordenado, control de interferencias ambientales.).
- También sería recomendable, enviar un correo o mensaje el día antes de la experiencia para recordar hora y plataforma de conexión.

### **Finalmente, se recomienda:**

Revisar la planificación antes a la interacción online, para refrescar cada momento y contenido a entregar

Tener los materiales a utilizar ordenados y al alcance.

Considerar realizar algunos ejercicios de dicción antes de iniciar cualquier formato

Contemplar 15 a 20 minutos, previo a cápsula o streaming, una prueba técnica. Se sugiere realizar una prueba que permita fijar el cuadro de imagen a mostrar y asegurar audio y conectividad.

Asegurar baterías, entre otros.