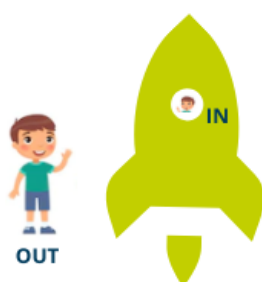


PROBLEMAS DE EXTERNALIZACIÓN



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Habilidades fortalecidas	ESTABLECER OBJETIVOS - CENTRARSE EN LAS SOLUCIONES
Adecuado para	Profesores, estudiantes
Nivel de dificultad	Bajo
Ajuste	Grupo, individual
Número de participantes	Mínimo 1
Duración media	60 minutos
Equipos/materiales especiales	No
Versión en línea	Sí



1. DESCRIPCIÓN

La práctica se lleva a cabo en forma de entrevista y consta de dos partes, más una fase final de reflexión.

En la primera parte, la atención se centra en las características personales que la persona (como entrevistado o en su práctica reflexiva) puede encontrar difícil o infeliz de tener. En este caso, la atención se centra en los adjetivos que el encuestado puede aplicarse a sí mismo.

En la segunda parte, se le pide a la persona que haga un cambio en su idioma, convirtiendo los adjetivos en sustantivos, centrándose en sustantivos en lugar de adjetivos. Las respuestas se refieren a la producción de nombres para identificar los estados externos del entrevistado. Por lo tanto, un paso final de reflexión podría ayudar a una mejor comprensión de la práctica y a un impacto en el desarrollo personal.

2. PROPÓSITO/BENEFICIOS

La práctica está arraigada en la tradición de las prácticas narrativas (Bruner, 1990; Blanco, 2007).

Los practicantes de la práctica narrativa a menudo encuentran que cuando hablamos de problemas como adjetivos, los interiorizamos, es decir, los vemos como reflejos de nosotros mismos.

Sin embargo, cuando hablamos de una situación difícil como sustantivo, la estamos subcontratando. Externalizar problemas significa que tenemos más opciones en la gestión de nuestras vidas, porque ayuda a hacer espacio entre la persona y el problema. A través de la subcontratación, la persona ya no se describe como "el problema", sino que está "relacionada con un problema".

Los educadores narrativos señalan que ver los problemas como internos de las personas es una simplificación excesiva.

Por el contrario, sugieren que los problemas se crean dentro del contexto social, donde se establecen los criterios de lo que es "correcto" y lo que es "incorrecto", lo que ha "sucedido" y lo que es "problema". El uso de lenguaje tercerizado tiene en cuenta que todas las personas involucradas en ese contexto específico contribuyen explícita o implícitamente a la creación de un problema, por lo que cada problema no es un aspecto de una sola persona, sino un problema social.

Como resultado, el uso de conversaciones subcontratadas en el aula puede ser realmente útil para manejar su clima, ya que evita procesos de culpar a un estudiante o maestro individual y alienta a todos los involucrados en la acción a manejar el problema.

Por lo tanto, el objetivo principal de esta práctica es enseñar cómo externalizar problemas utilizando el lenguaje en interacciones individuales y / o sociales (por ejemplo, una entrevista).

Esta práctica es un ejemplo de cruzar las prácticas narrativas y mejorar el optimismo en la psicología positiva. Para los psicólogos positivos, las personas que piensan con optimismo a menudo ven los problemas como un evento discreto, en lugar de un reflejo de sí mismos.

Los beneficios están relacionados con un impacto positivo en las estrategias personales para lidiar con los problemas, o algo con lo que las personas no están contentas. En el contexto de una escuela, podría ser la experiencia profesional de los profesores en la colaboración con colegas o la inclusión de los estudiantes en un entorno de aula.

3. HABILIDADES RELACIONADAS

- FIJACIÓN DE OBJETIVOS (Grupo nº 3)
- ENFOQUE EN SOLUCIONES (agrupación n.5)

Ese

1. El primer grupo involucrado en esta práctica es el grupo número 3, "Establecimiento de metas", que se basa en la idea de que las expectativas de los estudiantes y los profesores (tanto en términos de clima de aula como de materias de enseñanza/aprendizaje) se influyen mutuamente, aclarando sus objetivos. Más específicamente, la práctica está orientada al futuro, lo que significa que los problemas de subcontratación pueden ayudar a los maestros y estudiantes a encontrar soluciones para aplicar en las últimas etapas y eventos de su rutina en el aula.
2. Vinculado a este punto está la agrupación número 5, "Enfoque en soluciones". Los problemas de subcontratación pueden ayudarlo a "enfocarse en lo que funciona" y destaca un poco más el cambio de resolver problemas a construir soluciones. En el caso de esta práctica, el problema de la externalización es la base de un nuevo enfoque para encontrar soluciones para profesores y estudiantes. Desde este punto de vista, la práctica de la externalización ofrece una forma diferente de pensar y hablar sobre las dificultades en el aula.

4. CÓMO HACER LA PRÁCTICA

Paso 1 / Preparación:

Como ya se mencionó, la práctica puede ser muy interesante cuando se lleva a cabo en forma de entrevista. Por lo tanto, es una buena idea gestionar una entrevista entre dos parejas de profesores o estudiantes (entrevistador y entrevistado), o incluso entre profesores y estudiantes, para hacer una serie de preguntas y entrevistarse entre sí por turnos. La alternativa es la aplicación por una sola persona de esta práctica, para que profesores y alumnos puedan entrevistarse y escribir las respuestas en una hoja de papel. Al igual que con todas las prácticas propuestas en TASC, busque un lugar tranquilo en la escuela para llevar a cabo la práctica.

Paso 2: Consulta con adjetivos

La práctica comienza con el entrevistador pidiéndole al entrevistado que piense en las características personales de él / ella que le resultan difíciles, algo con lo que no está contento, que podría causar problemas o que le gustaría cambiar. El entrevistador le pide al entrevistado que anote esta característica como un adjetivo (por ejemplo: perezoso, desorganizado, estresado, hiperactivo, ansioso, malhumorado, gruñón, etc.).

Luego, el entrevistador le pide al entrevistado que responda estas preguntas:

1. ¿Cómo te convertiste...?
2. Haz las cosas cuando estés ... ¿Qué harías normalmente si no fueras...?
3. ¿Estás experimentando dificultades actualmente porque estás...?
4. ¿Cuál es tu imagen de ti mismo cuando eres...?

Paso 3: Consulta con nombres

La segunda parte de la práctica es la fase de externalización propiamente dicha, en la que el entrevistador le pide al entrevistado que tenga en cuenta la misma característica y la convierta en un sustantivo (por ejemplo: pereza, desorganización, estrés, hiperactividad, ansiedad, estado de ánimo, etc.).

Luego, al igual que con el paso 2, el entrevistador le pide al entrevistado que responda estas preguntas:

1. ¿Qué te hizo vulnerable a...?
2. ¿Bajo qué circunstancias es más probable que... ¿Puede hacerse cargo de la situación?
3. ¿Qué efectos tiene... sobre tu vida y tus relaciones con otras personas?
4. ¿Te ha traído alguna dificultad que puedas encontrar en el presente?
5. Ha habido momentos en que... ¿Podría haber tomado el control de la situación, pero no dejaste que sucediera?

Paso 4: ¡invierte los roles y comienza de nuevo!

Después de la segunda parte, los participantes pueden intercambiar roles y comenzar desde el principio, comenzando con el deshielo del estado interno y luego explotándolo en el mundo externo.

5. REFLEXIÓN FINAL

La práctica requiere un informe final en modo de reflexión, en el que solo los participantes reflexionan sobre lo que acaban de aprender.

Las preguntas finales serían:

- ¿Cómo fue responder preguntas sobre adjetivos y sustantivos?
- ¿Qué te hizo pensar y sentir los adjetivos?
- ¿Qué pasa con las preguntas sobre nombres?
- ¿Has notado diferencias entre hablar de algo como adjetivo y como sustantivo?
- Si notas alguna diferencia, ¿cuáles fueron?

6. EQUIPOS/MATERIALES ESPECIALES

Las únicas herramientas necesarias son lápiz y papel para escribir listas de adjetivos y sustantivos.

7. CONSEJOS

Esta es una de las pocas prácticas en TASC que también se puede realizar individualmente. Entonces, la alternativa a la versión de pareja es la aplicación por una sola persona de esta práctica, para que profesores y estudiantes puedan entrevistarse y escribir las respuestas en un pedazo de papel. Teniendo en cuenta que los climas de clase y escuela son procesos y dinámicas sociales, los maestros y los estudiantes pueden practicar la práctica primero por su cuenta, solo para que funcione y comprender la lógica general del proceso de subcontratación, y luego hacerlo con al menos una pareja (un maestro, un estudiante).

Otra variante podría ser una versión cooperativa de la práctica, pidiendo a grupos de estudiantes que reflexionen colectivamente sobre adjetivos y sustantivos para describir y exteriorizar sus comportamientos (por ejemplo, en el caso de conflictos entre diferentes grupos dentro de la clase).

8. VERSIÓN ONLINE

Puede configurar una versión en línea utilizando las herramientas de videoconferencia disponibles en la actualidad, como Google Meet, Zoom, etc. La actividad preparatoria es la misma, así como los pasos a seguir.



Maestros y estudiantes mejoran juntos el clima escolar



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

9. BIBLIOGRAFÍA

1. Bruner, J. (1990). Actos de significado. Prensa de la Universidad de Harvard.
2. Blanco, M. (2007). Mapas de la práctica narrativa. Nueva York, NY: W. W. Norton.
3. Tarragona, M. (2019). Identidades positivas: prácticas narrativas y psicología positiva.



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



MCMXXII
VYTAUTAS MAGNUS
UNIVERSITY

