

HISTORIAS DE AGRADECIMIENTO



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Habilidades fortalecidas	CONSTRUIR, LIDERAR, APOYAR
Adecuado para	Profesores, alumnos
Nivel de dificultad	Medio-Alto
Entorno individual	Sí
Configuración del grupo	Sí
Número mínimo de participantes	1
Duración media	30 - 40 minutos
Equipamiento especial	No
Versión online	Sí

1. DESCRIPCIÓN

Las historias de apreciación, también conocidas como la técnica de encuesta de apreciación, se centran en las fortalezas de una persona en función de sus experiencias y aprendizajes previos. Se trata de lo mejor de las personas, la forma en que viven, se comportan, trabajan y se relacionan con su comunidad. Al compartir la propia historia, se llama la atención sobre lo que funcionó en lugar de lo que no funcionó en las etapas anteriores de la vida de la persona, reforzando así la idea de un mejor escenario o futuro.

Según David Cooperrider y Suresh Srivastava (1987), quienes desarrollaron el principal concepto contemporáneo de encuesta de apreciación (IA), este ejercicio puede ayudar a:

- Construir las fortalezas fundamentales de un grupo que trabaja en conjunto.
- Cambia tu enfoque de tus debilidades a tus propias fortalezas (o fortalezas grupales).
- Deje que las personas se adhieran a sus principios fundamentales.

2. PROPÓSITOS/BENEFICIOS

- Cambia la perspectiva de las debilidades de los estudiantes a sus fortalezas y experiencias pasadas exitosas, centrándose en momentos importantes y positivos de experiencias pasadas. También permite visualizar mejor el posible futuro de los jóvenes;
- Ayuda a construir relaciones más fuertes y de confianza entre el profesor y los estudiantes, así como entre los estudiantes. Al alentar a los estudiantes a compartir sus historias de vida que significan algo para ellos y pueden inspirar a otros, entienden que sus experiencias son valiosas para los demás. Las historias crean un sentido de cohesión entre los estudiantes que se motivan mutuamente para avanzar compartiendo sus historias y escuchando a los demás;
- Ayuda a generar más empatía y una mejor comprensión entre los compañeros estudiantes.

Como maestro, al enfocarse en sus experiencias exitosas, puede aprender más sobre usted y su trabajo, notar sus fortalezas e identificar áreas potenciales de mejora.

3. GRUPOS DE COMPETENCIAS RELACIONADAS

La naturaleza del ejercicio está muy ligada al sentido de la acción, la pertenencia a un grupo y la construcción y el mantenimiento de relaciones. Está estrechamente relacionado con CONSTRUCCIÓN.

Las dinámicas de grupo que tienen lugar dentro del ejercicio lo hacen estrechamente relacionado con el LIDERAZGO.

Pero sobre todo el ejercicio está estrechamente relacionado con el APOYO, ya que ayuda a generar empatía entre los miembros del grupo y ayuda a evitar la culpa y suspender el juicio. También puede ayudar a generar una actitud de curiosidad en las comparaciones de otros miembros del grupo.

4. CÓMO HACER LA PRÁCTICA

Datos

Es necesario explicar cómo preparar y presentar el ejercicio al participante.

Según la psicóloga Madhuleena Roy Chowdhury, la práctica "historias de apreciación" se puede proponer como un modelo de narración de 4 pasos, el llamado ciclo 4-D de IA (BJ Seminars International, s.f.):

- Descubrimiento: reconocer y apreciar lo que "es" (fortalezas, habilidades, etc.):
- Sogno - imaginar y apreciar lo que será (la idea de éxito, el yo ideal, cuál podría ser el futuro deseado, etc.):
- Diseño: decida qué "debería ser" y cómo sería posible hacerlo realidad a partir de la versión soñada. ¿Cómo se puede lograr el éxito?
- Entrega: construya formas de realizar el sueño y aplique las estrategias necesarias para hacerlo de acuerdo con sus fortalezas y habilidades. También da sus pasos: aprender de historias pasadas, ejecutar las estrategias diseñadas y comunicar su sueño, pedir retroalimentación si es necesario y, luego, repetir nuevamente.

Sin embargo, para los propósitos de este ejercicio, sólo se considerarán los primeros tres pasos del ciclo 4-D, ya que la última fase, requeriría un seguimiento y una planificación a largo plazo que no se puede hacer en una sola sesión con el joven.

Aunque el ejercicio se puede utilizar en un entorno individual y con un grupo pequeño, el ejercicio en los siguientes pasos se centra en trabajar con un grupo. Se puede adaptar para un grupo más grande, pero esto requiere un cierto nivel de madurez de los estudiantes, ya que harán el ejercicio en parejas y luego compartirán la experiencia con el grupo más grande.

Los siguientes pasos están escritos allí para su entrega en un grupo pequeño. Cuando trabajas en un grupo como profesor, puedes guiar y proporcionar alimentos más personalizados para pensar en la situación del estudiante.



Paso 1/ Descubrimiento

Al comienzo del ejercicio, instruya a los estudiantes a pensar en algo que quieran cambiar, una dirección que quieran tomar en sus futuras vidas. Esta es la fase de descubrimiento del modelo de ciclo 4D, ya que el objetivo es averiguar qué "es", qué quiere o espera el estudiante.

Luego pídeles que reflexionen sobre los factores relevantes para este cambio y piensen en una experiencia pasada o un momento en sus vidas que sientan que demuestra que tienen las habilidades, el conocimiento o los recursos que necesitaría para lograr el cambio deseado. Esta historia de éxito personal debe demostrar las fortalezas de la visión deseada.

Dícales a sus estudiantes que piensen en habilidades como la resiliencia, la confianza en sí mismos, las personas en su red de apoyo que han contribuido a su crecimiento en el pasado, la educación o el aprendizaje en un área en particular, etc.

Paso 2/ Sueña

En este pasaje, pida a sus estudiantes que imaginen el futuro deseado, qué ambiciones les gustaría experimentar en sus vidas, cómo les gustaría lograr estos cambios, qué aprendizajes y habilidades previas ya tienen para lograr este objetivo.

Este paso se identifica con el segundo punto del modelo de ciclo 4D presentado anteriormente, donde el estudiante se enfoca en sus fortalezas de experiencias anteriores para imaginar y apreciar cómo sería su escenario futuro ideal.

Este es el momento en que el estudiante reflexiona sobre el "sueño" y cómo se relaciona con la historia de apreciación.

Paso final / Diseño

(OBLIGATORIO para explicar lo que se debe hacer para completar el ejercicio)

Para concluir este ejercicio, pida a cada alumno que comparta sus pensamientos sobre sus fortalezas ya desarrolladas. Piense en cómo estas habilidades y conocimientos excepcionales pueden contribuir a la realización del "sueño" o futuro deseado.

Puedes pedir al resto de estudiantes que hagan lo mismo con cada uno de sus compañeros.

Este es el último paso identificado con la fase de diseño mencionada anteriormente, es el momento de reflexión sobre cómo se podría lograr el cambio deseado dentro de los recursos disponibles de cada estudiante.

Puedes hacer algunas preguntas como:

- ¿Puedes pensar en una historia personal donde una experiencia de aprendizaje haya tenido una profunda influencia en tu vida?
- ¿Una historia en la que pudiste aceptar abiertamente la responsabilidad de cometer un error? ¿Qué aprendiste de eso?
- ¿Puedes pensar en alguna historia de éxito que pueda guiar tu estrategia para el futuro?
- ¿Qué significó esta experiencia para ti, en el momento en que la viviste? ¿Qué significa eso hoy?

Después de esta reflexión, los estudiantes comparten sus historias con otros en una conversación grupal, normalmente en un entorno circular. Asegúrese de tener en cuenta la capacidad de atención de sus estudiantes al hacer esta parte del ejercicio.

5. REFLEXIÓN FINAL

Dependiendo del nivel de madurez del grupo, puedes pedirle al grupo que comparta sus pensamientos sobre las historias contadas por los diferentes miembros del grupo, tal vez resalte una fortaleza o habilidad que sientan que es muy importante o positiva para el cambio que quieren hacer.

Como profesor, puedes resaltar los diferentes aspectos de las historias, las diferentes fortalezas, habilidades y competencias que demuestran que el estudiante tiene los recursos necesarios para lograr el cambio y lograr la visión o el futuro deseado. Esto debe hacerse como un análisis a nivel de grupo, pero se pueden usar ejemplos individuales para respaldar el análisis.

Como punto final, debe preguntarles si se sienten diferentes sobre su futuro o qué quieren cambiar al comparar sus percepciones de antes del ejercicio.

6. MATERIALES ESPECÍFICOS

- Un pedazo de papel / o una pizarra para tomar notas si es necesario;
- Lápiz/bolígrafo/marcador.

7. CONSEJOS Y TRUCOS

Para una actividad grupal, recuerde siempre crear un ambiente acogedor y de confianza entre todos los estudiantes. Recuérdales que sus historias personales de agradecimiento no serán juzgadas y que las historias, a menos que se acuerde lo contrario, permanecen confidenciales. Sin embargo, las historias pueden ser una fuente de inspiración para otros más allá del grupo, y si el grupo decide que pueden compartir sus historias con otros.



Este ejercicio puede ser un interesante rompehielos para estimular y fortalecer las relaciones entre los estudiantes del grupo. Estimula el aprendizaje entre pares, el respeto mutuo y la construcción de comunidades.

Durante la sesión con sus estudiantes, siempre mantenga el enfoque en los factores positivos, en las soluciones más que en los problemas. Enfatiza las habilidades, fortalezas y conocimientos que ya tienen y guía su proceso de reflexión hacia cómo estos factores pueden contribuir positivamente a su futuro.

8. VERSIÓN ONLINE

Para una sola sesión, una versión en línea puede funcionar correctamente, siguiendo los mismos pasos que la versión sin conexión. En este caso, se debe utilizar una herramienta de videoconferencia para tener una conversación reflexiva con el estudiante.

Aunque el ejercicio se puede hacer potencialmente de la misma manera para un grupo pequeño, el uso de la videoconferencia reduce la capacidad de "leer" la comunicación no verbal de sus estudiantes y reaccionar ante ellos. Dado que es importante que nadie ya haga juicios y para vigilar mejor la comunicación no verbal, se recomienda realizar la actividad para un grupo en un entorno presencial.

9. BIBLIOGRAFÍA - SITOGRAFÍA

- 4 Herramientas, ejercicios y actividades de encuesta de apreciación ([enlace](#) al artículo).
- ¿Qué es la Indagación Apreciativa? Una breve guía para el modelo y el proceso de solicitud de apreciación.
- Indagación apreciativa.

