

ESCRITURA DE 5 MINUTOS



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Habilidades fortalecidas	ESTABLECER METAS
Adecuado para	Profesores, alumnos
Nivel de dificultad	Bajo
Ajuste	Grupo
Número de participantes	de 3 a 30
Duración media	30 minutos
Equipos/materiales especiales	No
Versión online	Sí

1. Descripción

La escritura de 5 minutos es una de las mejores maneras de reflexionar sobre su experiencia o trabajar en hipótesis, así como para mejorar las habilidades de escritura y lectura. Reservar 5 minutos para un ejercicio diario de escritura es una excelente manera de asegurarse de que los participantes practiquen la escritura todos los días. Esta es una actividad de escritura rápida, simple y divertida de 5 minutos.

Puede relacionarse con CUALQUIER tema o puede estar relacionado con una situación ESPECÍFICA con respecto al clima del aula. También es un gran ejercicio para estimular la empatía, la imaginación y la creatividad.

2. Objetivos / Beneficios

Participantes:

- Responda a un mensaje de escritura diario en menos de 5 minutos.
- Reflejar su propia experiencia.
- Aprender a recoger y formar pensamientos, aclarar las metas y expectativas de uno bajo la presión del tiempo.
- Desarrollar habilidades de gestión del tiempo.
- Mejorar las habilidades de escritura (con el tiempo).

3. Relacionados CLÚSTERES DE HABILIDADES

CLÚSTER: ESTABLECER OBJETIVOS

Porque

El ejercicio es perfecto para reflexionar sobre la experiencia de los participantes o trabajar en hipótesis ("Supongamos que..."). Ayuda a aclarar los objetivos y expectativas de los participantes que, en consecuencia, pueden ayudarlos a identificar qué acciones se pueden tomar, a nivel de clima en el aula y / o a nivel de enseñanza / aprendizaje, para lograr esos objetivos.

4. Cómo hacer el ejercicio

Paso 1 / Preparación (5 min):

- Cuenta la trama: durante 5 minutos escribirás sobre lo que quieres.
- Dígales a los participantes que el objetivo es escribir tantas ideas como sea posible. La ortografía no está en el corazón de esta actividad. Esto aumenta sus niveles de confianza y los alienta a seguir intentándolo.
- Pida a los participantes que fijen sus mentes en un tema general. Podría ser algo que les preocupaba, o podría ser una parte de su identidad que estás entendiendo. No importa lo que elijas, lo importante es que estés en un punto de partida.
- La forma más fácil de llevar a cabo esta actividad es pedir a los participantes que escriban sus emociones, pensamientos, sentimientos considerando uno u otro tema / incidente que tuvo lugar recientemente en clase.
- Otra opción es pedir a los participantes que escriban sobre el tema / incidente específico desde la perspectiva de una persona diferente o que aclaren sus sentimientos y pensamientos sobre una situación hipotética. Cuando a un estudiante se le permite elegir su propia meta, es más probable que lo haga motivándolos para trabajar y lograrlo (Schunk, 1996). Las elecciones proporcionan al estudiante sentimientos individuales y un sentido más profundo de responsabilidad personal y orgullo en su trabajo.
- Ahora, entregue a sus participantes una hoja de papel en blanco.

Paso 2/ Aplicación (5 min):

- Ajuste el temporizador durante 5 minutos y permita que los participantes usen ese tiempo para responder la pregunta/solicitud de escritura del día.

Paso 3 / Evaluación (5 min):

- Deje que los participantes presenten sus pensamientos y sentimientos. Escribir es exploración y libertad. Profundiza los pensamientos y sentimientos de una persona.

5. Reflexión final

5-10 minutos (aproximadamente), el instructor pide a los participantes que compartan su experiencia en la plenaria.

A través de la escritura, los estudiantes observan sus pensamientos, se sientan con sus emociones y se ofrecen a sí mismos y a los demás comprensión al compartir sus experiencias de vida. Los estudiantes se dan cuenta de que nadie es perfecto y la vida de nadie es perfecta. En este tipo de comunidad de clase, pueden sentir que están tomando los riesgos necesarios para aprender y ser más resistentes cuando se encuentran con problemas. Crear un ambiente seguro y respetuoso donde las historias de los estudiantes importan invita a los estudiantes más desconectados y menos sensibles a abrirse.

Materiales específicos

- Un temporizador (puede ser un temporizador anticuado o puede proyectar un cronómetro en línea en una pantalla).
- Algunos ejemplos de escritura rápida.
- Un bolígrafo o lápiz y un pedazo de papel o una computadora con teclado.



Maestros y alumnos mejoran juntos el clima escolar



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

6. Consejos y trucos

Algunas variantes para usar como ayuda para los estudiantes más jóvenes:

- Me gusta
- Recuerdo
- Odiar
- Puedo
- Anzuelo
- Yo
- Muy bien
- No puedo

¡O propón el tuyo!



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



MCMXXII
VYTAUTAS MAGNUS
UNIVERSITY





Maestros y alumnos mejoran juntos el clima escolar



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

Versión online

www.spatial.chat puede ser una plataforma online alternativa para realizar este ejercicio.

Bibliografía

- https://www.educationworld.com/a_lesson/dailyp/dailyp/dailyp114.shtml
- <https://www.thementalhealthupdate.com/posts/5-minute-writing-technique-feel-better-now>
- <https://goatsandsheep-galore.medium.com/this-5-minute-writing-exercise-will-make-you-a-better-writer-for-the-rest-of-your-life-533df12dea43>
- <https://funwritingideas.com/5-minute-writing-activity-descriptive-lists/>



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



MCMXXII
VYTAUTAS MAGNUS
UNIVERSITY

