

## Técnica: Indefensión aprendida

### Propósito:

- Generar en los docentes empatía con el grupo clase en su cotidianeidad.
- Comprender la aparición de pensamientos y emociones negativas al no lograr la realización de una tarea.
- Vivenciar cómo impactan las emociones negativas en el desempeño de una actividad.

### Recursos:

Para desarrollar la técnica se debe contar con un total de fichas o tarjetas equivalentes al total de participantes en el encuentro.

Las fichas deben ser divididas en dos:

- la primera mitad contiene tres palabras, una debajo de la otra, en el siguiente orden: "rubor", "atar" y "sano" (a una mitad de los docentes presentes – que llamaremos grupo A- se les entregan estas fichas cuyas palabras presentan la posibilidad de que sus letras sean reordenadas con sentido)
- la otra mitad contiene tres palabras, una debajo de la otra, en el siguiente orden: "habilidad", "enseñanza" y "sano" (al resto de docentes presentes – que llamaremos grupo B- se les entregan fichas en las que solamente la última palabra presenta la posibilidad de que sus letras sean reordenadas con sentido en una nueva palabra).

También se necesitan **afiches o pizarrón** donde volcar los aportes de los participantes y **fibrones** de diferentes colores.

### Consigna para los participantes:

Se sugiere comenzar la actividad con la siguiente presentación:

*“Realizaremos una tarea muy sencilla. Es necesario que dispongan de papel y lapicera para anotar.*

*A continuación van a recibir una ficha. No deben darla vuelta hasta que no reciban mi indicación para hacerlo. (Se entregan las fichas a todos los asistentes)*

*¿Todos recibieron la ficha?*

*La actividad es de resolución estrictamente individual. Es necesario que no realicen ningún tipo de comentarios entre ustedes. Van a trabajar con anagramas.*

*Ahora sí, den vuelta su tarjeta: encontrarán tres palabras .La tarea consiste en leer la primera palabra que encuentren y reordenar las letras para formar una nueva palabra.*

*Una vez resuelta esta actividad, es necesario que escriban la palabra formada en su papel (no en la tarjeta). Cuando la terminen de escribir, inmediatamente, levanten la mano.”*

### Procedimiento para la implementación:

El encargado de implementar esta técnica debe dividir a los presentes en dos grupos (grupo A y grupo B) sin que los asistentes sepan que están siendo agrupados de manera aleatoria, siendo un criterio, por ejemplo, mitad derecha o mitad izquierda del auditorio total.

Cada grupo recibe un mismo tipo de fichas. **Esta información solamente la conoce quien conduce la realización de la técnica** (los participantes no deben saber que se les entregan fichas con palabras diferentes y un anagrama común).

El animador debe evitar que los participantes comiencen a hablar. Si alguien lo hiciera, invita a continuar con la segunda palabra, aclarando que si alguien no logra formar la primera palabra, debe continuar con la segunda.

Se espera que nuevamente los participantes comiencen a levantar sus manos y se vuelve a repetir la consigna de continuar con la tercera palabra a todo el grupo, hayan terminado o no la palabra anterior (el trabajo con estas tres palabras no debe llevar más de cinco minutos en total).

El encargado de implementar esta actividad, no debe dar lugar para la realización de preguntas por parte de los participantes.

Se da por finalizada la tarea cuando haya personas que levantan la mano en señal de haber reordenado las letras de la última palabra.

Entonces es el momento de comentar a la totalidad de los participantes que a la derecha y a la izquierda se entregaron diferentes listas de palabras.

El conductor de la actividad, toma una ficha de la derecha e invita a compartir su contenido, a través de la lectura de uno de los miembros del grupo A, quien menciona cuál es la primera palabra y, con el reordenamiento de letras, qué nueva palabra pudo escribir. Se procede del mismo modo con la segunda palabra. Se puede tomar el aporte de un participante del grupo B (de este modo se va trabajando la participación de una persona que no haya sido exitosa en el logro de la tarea encomendada)

Al finalizar la lectura de la segunda palabra y el reordenamiento logrado, se revela al grupo total en qué consiste “el truco”: ambos grupos tienen asignadas **solamente una palabra común en sus tarjetas**. Se lee en voz alta el anagrama y la palabra en la cual se convierte al reordenar las letras.

El animador hace evidente que el grupo B recibió fichas cuyas dos primeras palabras no podían ser reordenadas con un nuevo significado. Pide disculpas a aquellos que recibieron fichas con palabras que de ninguna manera permiten crear una nueva palabra y se aclara que esos docentes fueron inducidos en una situación llamada “indefensión aprendida” (o bien sin clarificar nada, tan solo comienza con un proceso reflexivo guiado por preguntas.)

El conductor de la técnica deberá promover la expresión de los participantes del grupo B en relación con los sentimientos que experimentaron cuando los integrantes del otro grupo comenzaron a levantar las manos en señal de que habían logrado realizar la tarea.

También se pregunta qué sucedió con la tercera palabra (es importante que algún miembro del grupo B que no haya logrado formarla explique lo que sintió).

El animador explica que lo que sintieron se llama **Indefensión aprendida**. Se indaga qué miembros del grupo viven por primera vez la experiencia.

A continuación, se proyecta el video: *Indefensión aprendida*.

Finalmente se invita a los participantes a reflexionar sobre lo visualizado, lo vivido por ellos durante la experiencia y los puntos de contacto con situaciones áulicas en las que se intenta inducir el aprendizaje de algún contenido.

Se registra en forma escrita en afiches / pizarra la producción verbal del grupo, legitimando y homologando sentires de los docentes durante la implementación de esta actividad y de lo que se imaginan que les pasa a sus estudiantes.

### **Bolsa de recursos:**

#### **Anagramas:**

alentar = alertan, alterna, enlatar ,

enérgicamente= genéricamente

Canarias= sacarinas

Ernesto= enteros, estrenos, eternos

Ricardo= criador, corrida

escalonamiento= ocasionalmente

rubor= burro

avispa= pasiva

sano= asno

atar= rata

serpiente= presiente

cava= vaca

#### **Palabras sin posibilidad de reordenamiento:**

Secuencia

Evaluación

Organización

Aprendizaje

Planificación

Currículum

Enseñanza