YoungstarsWiki.org

ENVIADO POR
Irmgard

ON
05/07/2013

★ ★ ★ ★ ★
100% / 1 Stimme

Superar los límites y el miedo



Una partida nocturna en el bosque, rappel, un campamento de senderismo, una tarde de construcción de balsas y rafting. Estas actividades son habituales en el trabajo con jóvenes desde hace mucho tiempo. ¿Se trata ya de una actividad de educación basada en la experiencia? ¿Qué oportunidades y posibilidades puede ofrecer una actividad de educación basada en la experiencia?

Este artículo es un artículo de la revista Forum.

Significado y finalidad de la educación experiencial

La educación basada en la experiencia* debe entenderse principalmente como un medio para alcanzar objetivos fijados y romper patrones de comportamiento destructivos : educación a través de una experiencia compartida que pretende tener un efecto duradero. Las experiencias compartidas, que a menudo implican experiencias límite mentales y físicas, dejan una impresión duradera y pueden transferirse e integrarse en la vida cotidiana.

Los cuatro elementos básicos

Situaciones límite

En la educación experiencial se aprenden y superan límites físicos y psicológicos. Cuando se supera el miedo, la persona implicada se da cuenta de que puede hacer más de lo que cree. Se pueden desencadenar emociones como la alegría y el orgullo.

Relación con el propio**cuerpo**
Otro elemento básico es la relación con el propio cuerpo: aprender a "sentirse" mejor durante la actividad deportiva - reconocer los propios límites - probar sanamente la fuerza - activar el cuerpo sin sentimientos de represión, transmitir sentimientos de euforia.

Comprometerse con la naturaleza

La naturaleza es el lugar ideal para realizar actividades educativas vivenciales. Se puede aprender de la naturaleza y de sus leyes, especialmente en lo que se refiere a la "supervivencia" (por ejemplo, con deportes al aire libre como el senderismo). La naturaleza ofrece un contrapeso al consumismo y nos reta a preservar esta creación.

Comportamiento social

Consideración, solidaridad con los débiles, apoyarse y fortalecerse mutuamente, experimentar un sentido de comunidad, animarse unos a otros, aprender a soportarse a uno mismo y a los demás, responsabilizarse de los demás y de uno mismo: éstas son palabras clave que pertenecen al cuarto elemento de las actividades de educación experiencial.

Integración en la vida cotidiana

El punto más difícil es probablemente la evaluación/transferencia a la vida cotidiana del niño.

El niño debe aprender, por ejemplo, que le irá mejor en un examen si no abandona el aprendizaje tan rápidamente, igual que antes en una larga excursión o caminata.

Otro niño que ha aprendido a superar su miedo cuando hace rappel o escalada

puede aprender a enfrentarse a todos los demás miedos de su vida de la misma manera.

Esta transferencia/reconexión a la vida cotidiana se realiza a menudo de forma demasiado superficial o incluso se olvida después de las actividades de educación experiencial. Es muy importante que los responsables de las actividades de educación experiencial evalúen estas experiencias con sus hijos y descubran juntos dónde pueden poner en práctica y aplicar los nuevos conocimientos en la vida cotidiana.

La transferencia a la vida cotidiana puede tener lugar mediante debates con todo el grupo o con el individuo durante o después de la actividad. Si surge un problema en la vida cotidiana que pueda relacionarse con la actividad educativa vivencial, se puede volver a la actividad meses más tarde. El objetivo de la vinculación con la vida cotidiana es ayudar a los niños a superar los problemas cotidianos mediante la educación basada en la experiencia. Esta transferencia es probablemente la parte más difícil de toda la actividad, sobre todo si se quiere que el niño obtenga de estas percepciones una ayuda relevante para superar las dificultades de la vida cotidiana.

Efecto educativo

Si los niños tienen poca resistencia, poca tolerancia a la frustración, baja autoestima y falta de confianza en sí mismos, un entorno educativo basado en la experiencia puede ayudarles a superar estos patrones de comportamiento o estrategias de solución destructivas. Se produce así un cambio positivo que debería tener un efecto duradero.

La educación experiencial puede ...

... mostrar otras soluciones.

En lugar de dirigir la agresividad contenida contra los demás o contra uno mismo, estas fuerzas pueden utilizarse positivamente a través de actividades deportivas. Se puede experimentar un sentimiento de euforia sin hacerse daño a uno mismo (por ejemplo, tomando drogas).

... ayudar a reconocer los problemas. Se desarrollan técnicas para estos problemas con el fin de adquirir un cierto grado de autoprotección. Si el niño reconoce un problema (por ejemplo, baja tolerancia a la frustración), puede practicar técnicas con ayuda de entornos educativos vivenciales para que el patrón de comportamiento indeseable no se repita una y otra vez. Aprenden a protegerse de comportamientos irreflexivos y a poner límites.

... Fomentar la creatividad y la imaginación.

En este tipo de actividades pueden descubrirse capacidades, talentos y recursos ocultos. También pueden desarrollar una nueva afición, por ejemplo, un deporte.

... Construir **relaciones a través de las experiencias.**
Las experiencias y aventuras compartidas conectan y fomentan de forma natural la construcción de relaciones. La capacidad de entablar relaciones puede extenderse así a una red más amplia. El

entorno de la educación experiencial ayuda a construir relaciones de apoyo y estables.

... reforzar la autoestimay la confianza en uno mismo.
Las experiencias positivas fomentan la autoestima y refuerzan la confianza en uno mismo.

Ideas concretas

- Senderismo
- Escalada
- Vela
- Surf
- Caminata con raquetas de nieve
- Iglú o vivac en la nieve
- Campamento indio
- Juegos forestales y todoterreno
- Proyectos musicales creativos
- Formar una banda de música
- Trabajar en un proyecto de ayuda en casa o en el extranjero

La educación experiencial también puede definirse de forma más amplia y no limitarse a las actividades deportivas. Por lo tanto, también puede incluir proyectos artísticos y creativos o deportes de equipo. Pero siempre desde el punto de vista de la experiencia compartida y de la vivencia resultante que produce el efecto educativo. El objetivo no es el producto final que resulta de un proyecto.

Aspectos de seguridad
Huelga decir que las actividades de educación experiencial sólo pueden llevarse a cabo si hay suficientes líderes cualificados presentes.

Se puede motivar a un niño y reforzar su autoestima si puede superar un límite con el líder, o incluso mejor que el líder. Pero incluso si se quiere conseguir este efecto, es esencial que haya suficientes personas cualificadas presentes durante la actividad.

Vincular la aportación a la actividad

Superar los límites y el miedo como cristiano

En nuestra vida como cristianos, siempre se trata de superar el miedo y los límites. Por lo tanto, después de una actividad de educación experiencial, es muy obvio establecer un vínculo con la fe cristiana.

Educación experiencial y aportaciones

Si la aportación que sigue a la actividad aborda la dificultad de la experiencia anterior (por ejemplo, el miedo, el valor, la superación, los límites, la cohesión del grupo, la voluntad, la perseverancia), esto es relevante para la audiencia.

Lo que se acaba de experimentar y soportar se traslada ahora al plano espiritual. En tal aportación, el oyente puede reencontrarse consigo mismo, empatizar y sacar provecho de sus experiencias.

A veces puede ser útil planificar la aportación en medio de la actividad:

- Si a casi todos los de la excursión ya no les gusta, puedes decirles que Jesús quiere darnos fuerzas para que podamos perseverar como cristianos.
- Deja a una persona en la tirolina, colgada en medio de la cuerda, y luego habla por debajo de la persona colgada sobre cómo Jesús nunca nos deja colgados.
- Después de un juego en el bosque, donde la atención se centra en trabajar juntos como grupo, el líder puede referirse al cuerpo de Cristo en la devoción - donde cada uno es una parte y cumple la

función que se le asigna.

Como líder del trabajo juvenil cristiano, las actividades educativas basadas en la experiencia son muy valiosas y la conexión con la vida como cristiano puede retomarse muy bien en forma de aportación.

Al fin y al cabo, nos proponemos no sólo ofrecer a nuestros participantes una gran actividad, sino sobre todo orientarles y apoyarles en su vida de fe.

Superar los límites y el miedo_YW

Fuente de referencia



- **Contenido e imagen:** Forum Kind número 2/07, página 15 + 16. Las experiencias educativas vivenciales también deben repercutir en la vida cotidiana de los niños. Este artículo ofrece impulsos devocionales concretos e ideas de actividades. © Copyright www.forum-kind.ch
- **Autor:** Cornelia Gugger, pedagoga social

Teoría de la educación experiencial basada en el concepto del internado Grosshaus de Diemtigen BE / Bea Trachsel

Weitere Informationen

Etiquetas
Pedagogía experiencial
Pedagogía
Foro
Artículo
Al aire libre

Edad
De 8 a 12 años

Número de participantes
No hay datos disponibles.

Biblia
Falta esta información.

Duración
No hay datos disponibles.

Material
Ninguno

Descarga de archivos
Descarga de archivos disponible

KI Generierter Inhalt
Contenido
Etiquetas
Edad
Número de participantes
Biblia
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/es/wiki/art/superar-los-limites-y-el-miedo