

Aprender a volar con la mente: apoyo a la neurodiversidad no diagnosticada.

El método reflexivo en la prevención del
fenómeno hikikomori.

Módulo n. 2
N. 2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723



OUTSIDE



Co-funded by
the European Union

APRENDIENDO A VOLAR



Para contrarrestar el abandono escolar y frenar la propagación del fenómeno hikikomori, el sistema educativo debe analizar y considerar el potencial de cada individuo, adaptando sus herramientas para mejorar la diversidad del estudiante.

- Esto es lo que deseamos, pero ¿qué hacer mientras tanto?
- ¿Cómo brindar respaldo a los jóvenes que se están distanciando de la escuela y de las relaciones sociales?
- ¿Cómo se les puede ayudar a expandir sus horizontes?

APRENDIENDO A VOLAR

El pensamiento facilita la acción con un propósito consciente.
John Dewey

Indicar a alguien cómo debe pensar es equivalente a indicarle cómo respirar.

No obstante, el enfoque más adecuado para los niños y niñas en riesgo de experimentar hikikomori es el pensamiento reflexivo.

Aprender a volar es un enfoque fundamentado en la reflexión para asistir a aquellos que se distancian de la interacción social a reconsiderar pensamientos negativos e hiper-críticos.

El propósito es fomentar la conciencia y, luego, la acción.



La corriente de la conciencia.

No podemos evitar pensar.

Nos encontramos inmersos en una corriente de pensamiento automática y caótica compuesta por recuerdos, representaciones mentales, sueños, ensoñaciones, etc.

La corriente de la conciencia es una nube ilimitada en la que estamos constantemente inmersos.

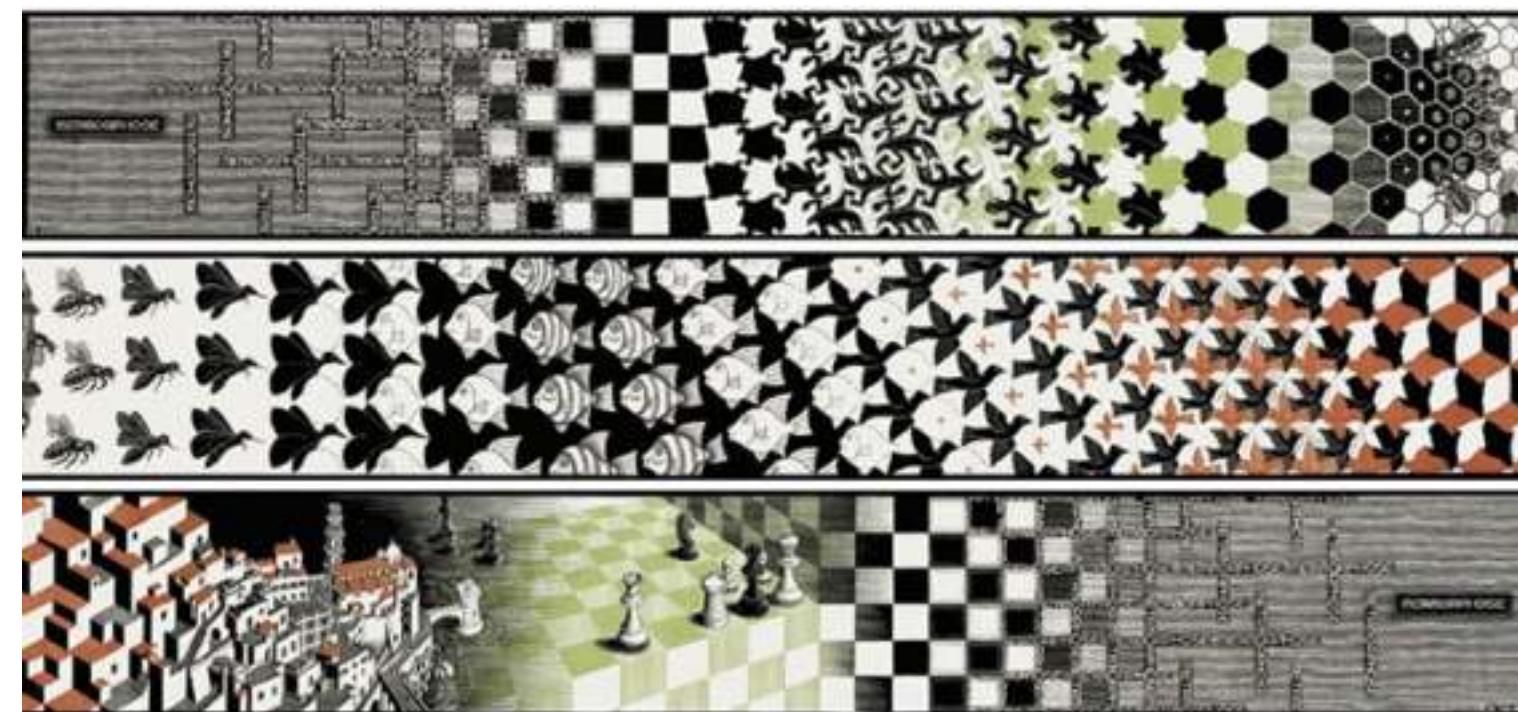


PENSAMIENTO REFLEXIVO

El pensamiento reflexivo es secuencial.
Cada pensamiento se apoya en el anterior y da origen al siguiente.

La reflexión conlleva una secuela de las ideas, un orden consecutivo en el que cada idea determina, estimula y da origen a una nueva idea.

La reflexión fomenta el progreso, la modificación, la evolución, la transformación.

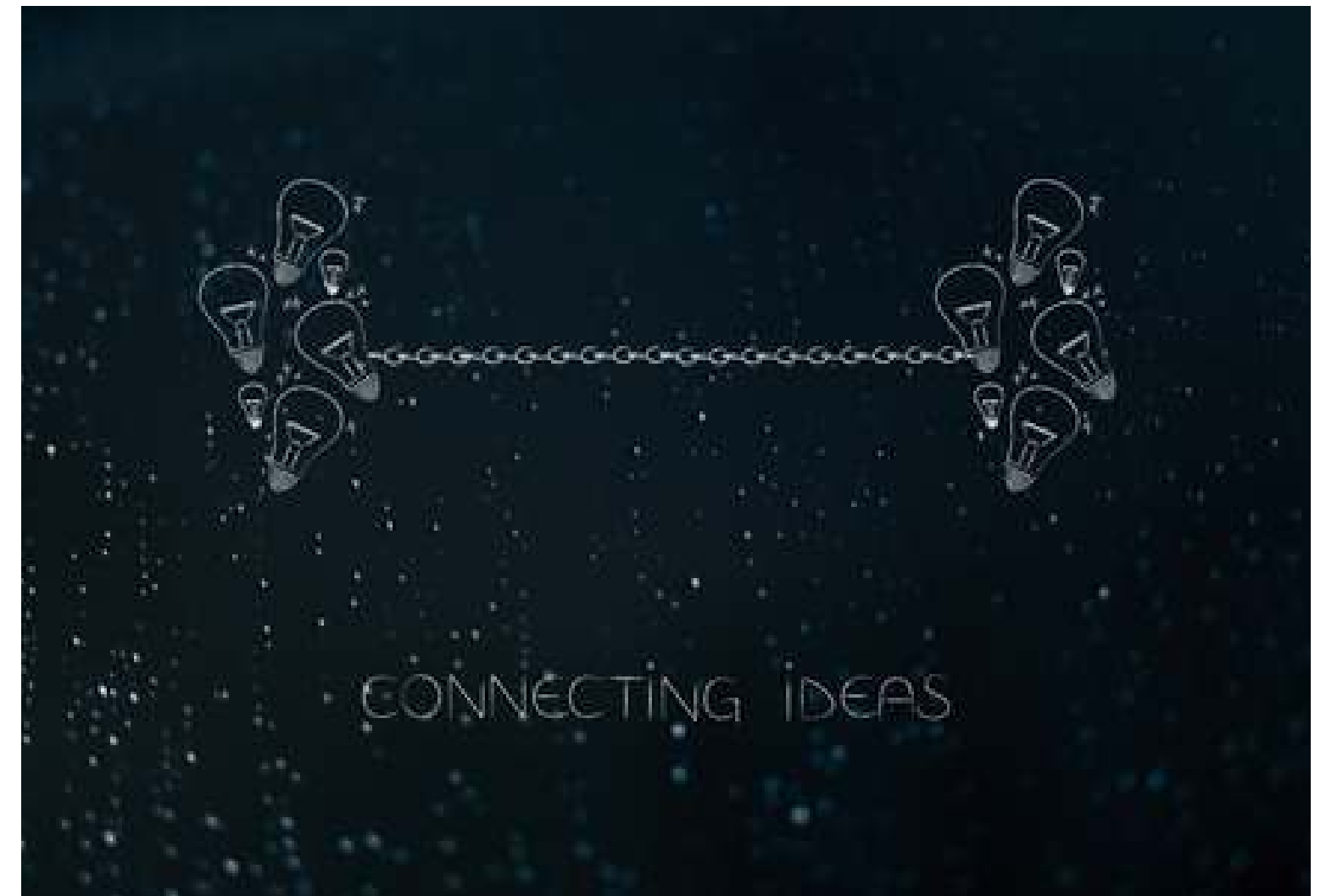


¡PIENSALO!

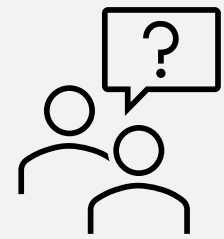
La secuencia de pensamientos se origina en algún lugar, se dirige hacia una conclusión, y busca resolver un problema.

El pensamiento reflexivo impulsa la investigación hacia una solución.

El pensamiento reflexivo se inicia al investigar el valor, la confiabilidad y la veracidad de una teoría, fenómeno, comportamiento o elección realizada.



LAS FASES DEL PENSAMIENTO REFLEXIVO



Estado de duda y perplejidad en el que se origina el pensamiento.



Investigación y búsqueda de materiales para resolver la incertidumbre y orientar hacia la solución.



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



Co-funded by
the European Union

N.2023-1-IT02-KA210-ADU-0



OUTSIDE

Ejercicio de reflexión guiada: Escalar un árbol. Procedimiento 1

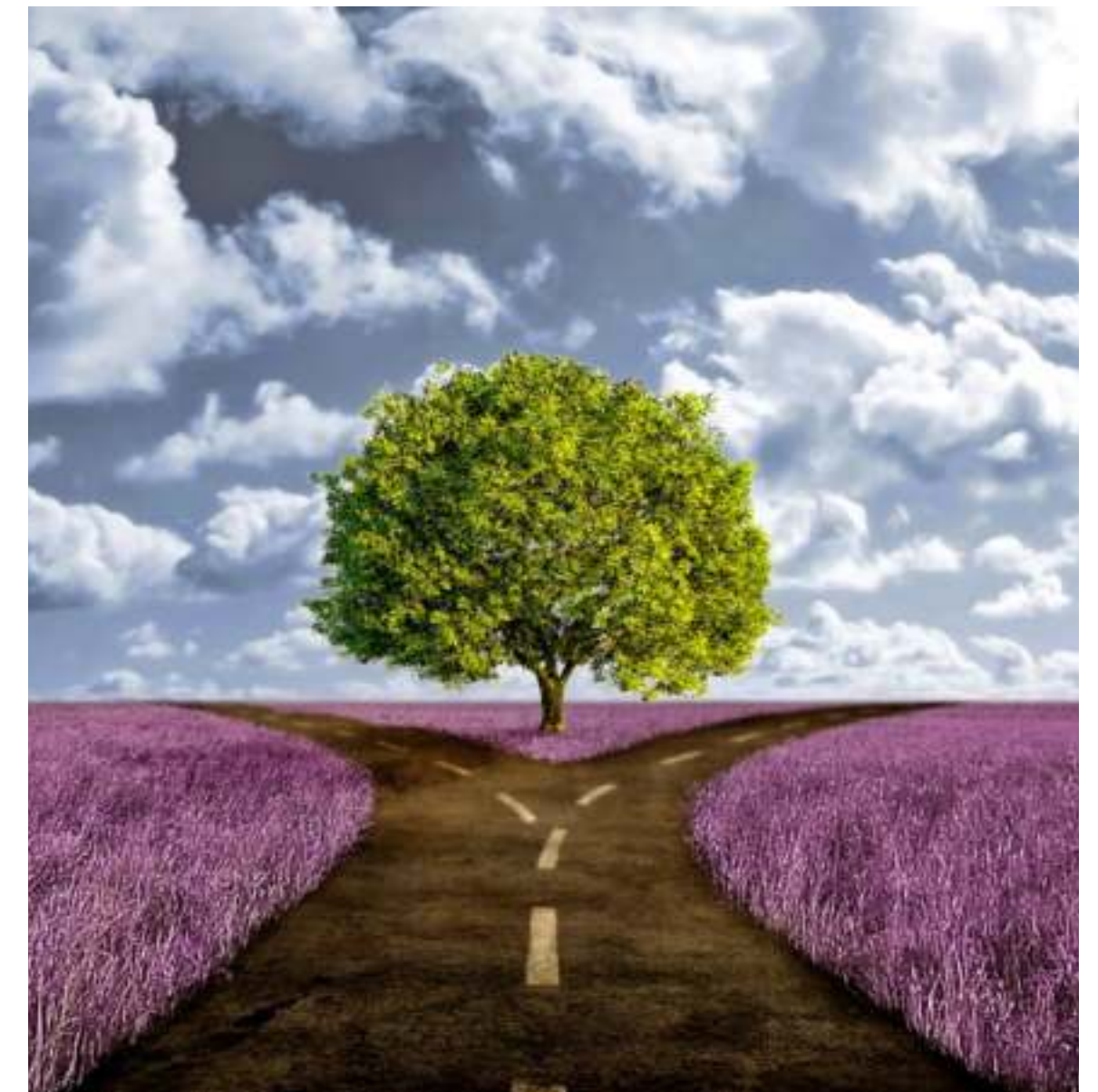


Escenario: Caminas por un territorio desconocido y llegas a una bifurcación en el camino.

Te detienes y reflexionas: ¿cuál es la dirección adecuada? ¿Cómo disipar la incertidumbre?

Existen **dos** opciones:

1. Actúa a ciegas y confía en la suerte.
2. Descubrir las pruebas que señalan el camino correcto



Ejercicio de reflexión guiada: Escalar un árbol. Paso 1



Puedes escalar un árbol (metafóricamente) para buscar señales e indicaciones visualmente (un camino, una señal de tráfico, humo a lo lejos, una pendiente cuesta abajo, etc.).

Reflexionar para descubrir hechos que te guíen en la elección del camino a seguir.

Ante la incertidumbre, recurrimos a la perspectiva que nos brinda subir a un árbol para analizar los hechos, establecer conexiones y tomar decisiones.



Ejercicio de reflexión guiada: Escalar un árbol. Paso 2



Escenario: En la mañana del lunes, caminas hacia el instituto. Al llegar a una bifurcación en el camino, un sendero conduce al instituto y otro a casa.

Te detienes y reflexionas: ¿cuál es la dirección adecuada? ¿Cómo disipar la incertidumbre?

Existen **dos** opciones:

1. Dirigirse hacia el camino que conduce al instituto y entrar.
2. Volver a casa



Ejercicio de reflexión guiada: Escalar un árbol.

Paso 2



Puedes reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos de las dos opciones mientras te encuentras en lo alto de un árbol.

Alternativa 1: Elección de entrar en el instituto:

- ¿Cuáles serían sus beneficios?
- ¿A quiénes te gustaría conocer?
- ¿A quiénes te desagradaría encontrarte?
- ¿Cuál sería tu molestia? ¿Por qué?
- ¿Qué riesgos estarías dispuesto a asumir?
- ¿Qué oportunidades podrían ser aprovechadas?
- ¿Podrías relatar un incidente desagradable vinculado a la escuela?
- ¿Podrías compartir una experiencia positiva vinculada a la escuela?

Ejercicio de reflexión guiada:

Escalar un árbol

Paso 3



- ¿Cuál ruta seleccionaste?
- ¿Por qué?
- ¿Estás verdaderamente seguro?
- ¿Habría sido idéntica tu elección si hubieras actuado impulsivamente, sin reflexionar?



Ejercicio: Reflexión para la acción.



La procedencia del pensamiento reflexivo se cuestiona, se encuentra en perplejidad.

Las preguntas que se deben responder dirigen el pensamiento hacia un camino bien definido que, si se sigue, puede llevar a resultados positivos.

Pensar implica la habilidad de establecer conexiones.

La selección y disposición de directrices de actuación resulta complicada para los jóvenes. La actividad profesional de los adultos establece una regularidad en los actos a realizar. Los jóvenes, por otro lado, pueden perder la motivación, no lograr crear un plan de acción o permanecer inmóviles ante la elección. El riesgo es cerrar la puerta de la habitación por demasiado tiempo.

Preguntas para la acción



- Reflexione sobre las materias escolares, desde matemáticas hasta historia. ¿A qué las conecta? ¿Cuánto reflexiona sobre lo que estudia?
- Reflexiona sobre las materias y temas extracurriculares en los que te enfocas. ¿Cuáles son? ¿En qué disfrutas pensando?
- Encuentra al menos 5 temas que ocupan tu pensamiento diariamente.



Preguntas para la acción



Organízalos por orden de importancia.

- ¿Cuáles de estas actividades intelectuales practicas?
- ¿Cuáles, en cambio, te gustaría implementar pero actualmente no puedes hacerlo?
- ¿Qué desafíos has superado?
- ¿Cómo podrías superar estos obstáculos?



Identifique dos actividades prácticas que podría realizar este mes.

- ¿Cuáles son las acciones que debes emprender para alcanzar la meta?
- ¿Quién podría brindarte apoyo?
- ¿Quién podría compartir tus intereses?
- ¿Con cuál actividad podrías comenzar?



¡GRACIAS!

Antonia Castellani: a.castellani@skillupsrl.it María Chiara Di Francesco: mc.difrancesco@skillupsrl.it Asia Silvestri: a.silvestri@skillupsrl.it

Activando estrategias para combatir la condición Hikikomori
2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ello.