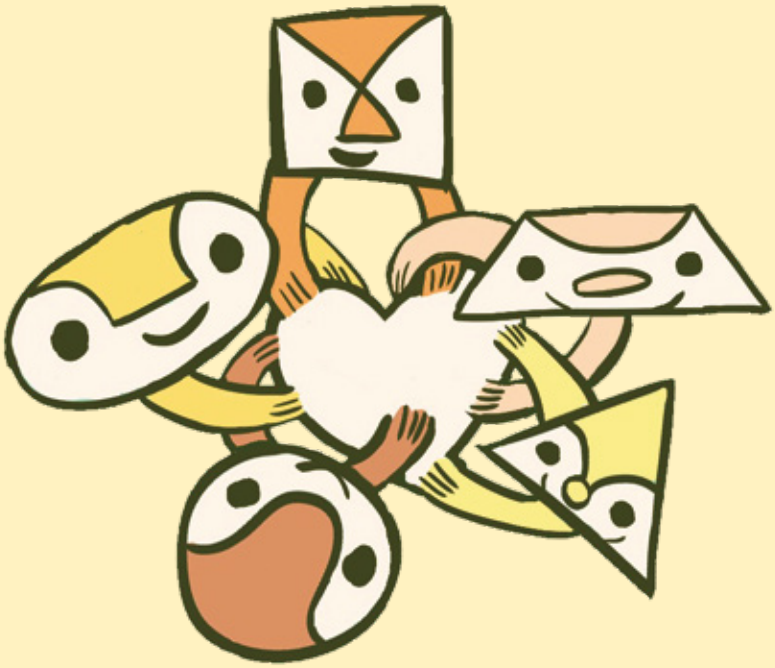
kit de iniciación a las herramientas

Enfoque en familias
Educambiando ALC



EDUCAMBIANDO
Agile Learning Community
www.educambiando.org

Familias Ágiles

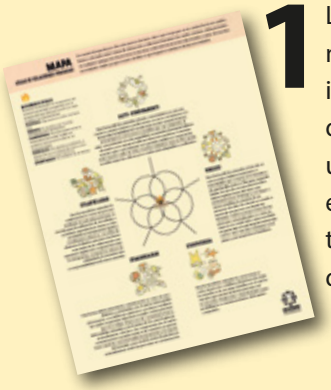
FAMILIAS
(Mamás y Papás)

FAMILIAS
(Mamás y Papás)

¡Bienvenidx a tu kit de iniciación a las herramientas con enfoque en familias[1] de Educambiando ALC[2]!

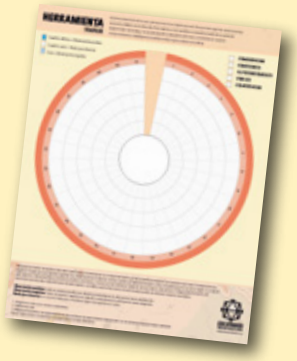
Educambiando ALC es una comunidad de aprendizaje autodirigido. Los **ALC** apoyan el aprendizaje a través de un conjunto de ideas, prácticas y herramientas al que llamamos **Modelo Ágil**.
Pertenecer a esta comunidad de aprendizaje a través de los años nos ha hecho darnos cuenta de que es útil transportar muchas de las prácticas y herramientas que propone el Modelo Ágil al núcleo familiar para generar congruencia, crear códigos comunes, y compartir la responsabilidad y los beneficios de este cambio de cultura.

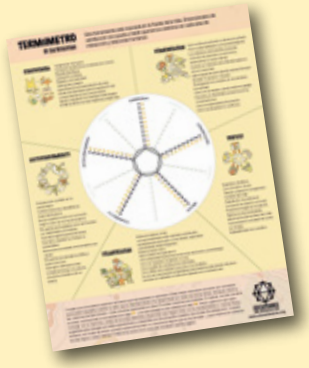
Las herramientas son una parte importante del modelo ágil. En este kit te presentamos tres herramientas básicas y sencillas para que empieces a familiarizarte con su uso. Algo que caracteriza a las herramientas que usamos en el modelo ágil es que son versátiles y adaptables. En este kit en particular estamos direccionándolas hacía la observación y valoración de áreas que podemos encontrar en las interacciones humanas.



1 La primera herramienta de este kit es un mapa en el cual te planteamos 5 áreas de interacción humana y algunas sugerencias de como definir y darle significado a cada una de ellas. Te invitamos a reflexionar si estas maneras de definir te hacen sentido a ti, y también a buscar significados propios que las describan mejor para ti.

2 La segunda herramienta de este kit es un tracker de hábitos. Los trackers te ayudan a registrar, a lo largo de cierto periodo de tiempo, si llevas a cabo o no una acción. Te invitamos a que te comprometas a observar todos los días durante un periodo de tiempo (idealmente corto, como una semana) si es que te encuentras o no tomando acciones que estén relacionadas a las 5 áreas.





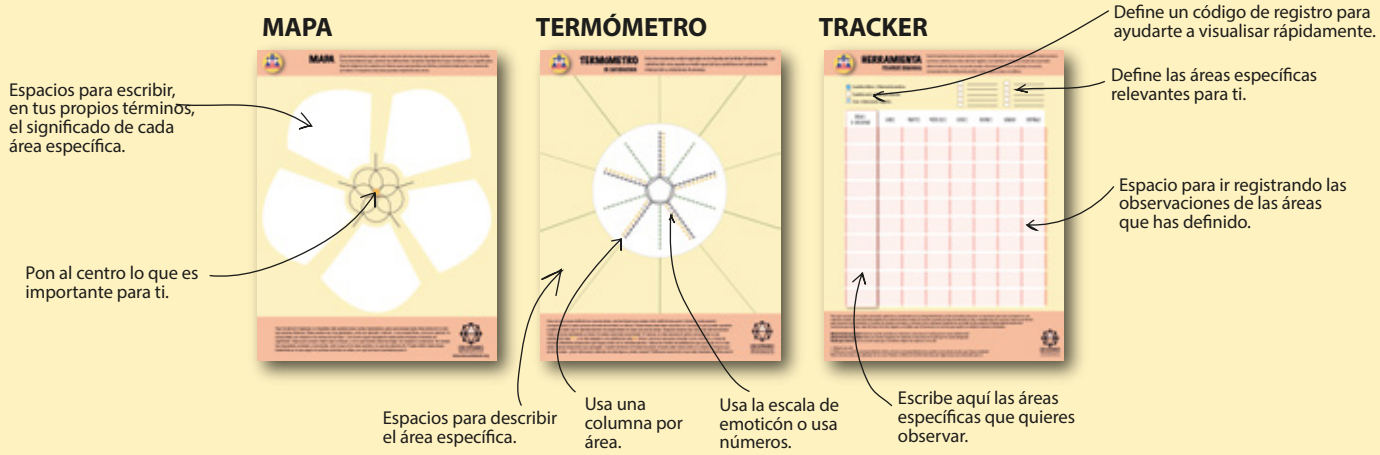
3 La tercera herramienta de este kit es un termómetro de satisfacción.
Originalmente basada en la rueda de la vida esta herramienta te permite colocar en una escala las cosas que buscas valorar de cierto aspecto de tu vida. Te invitamos a que, una vez que te hayas tomado el tiempo de observar que tanto se hacen presentes cada una de las áreas en tu vida a través de tus acciones, ahora puedas valorar que tan satisfechx te sientes con cómo se están expresando estas áreas en tu vida y que efectos están teniendo.

*

En este kit también encontrarás unas preguntas de apoyo que buscan ayudarte a reflexionar sobre el proceso de autoobservación que emprendes con el acompañamiento de las herramientas.

1 Contamos también con enfoques para Facilitadorxs de ALC y colectivos.
2 Del inglés Agile Learning Centers que se traduce al español como Centros de Aprendizaje Ágil

Además de los archivos con nuestras propuestas, en este mismo documento encontrarás versiones en blanco del mapa, del tracker y del termómetro para que puedas poner estas herramientas al servicio de otras áreas que sientas relevantes para ti y para tu familia. Sólo te recomendamos que, si utilizas otras áreas además de las que te proponemos, primero las definas bien, teniendo claridad de lo que contienen y sus significados.



Creemos que estas herramientas pueden ser muy útiles como punto de partida para empezar a realizar cambios. Una vez que las hayas probado tú, puede ser muy interesante compartirlas con tu familia para empezar a generar conversaciones ricas y hacer sentido juntxs.

En la perspectiva de **Familias Ágiles** hemos usado estas herramientas:
+ primero para sentar una base de cómo estamos antes de iniciar una transformación
+ después para ir visibilizando nuestro progreso y
+ al final para valorar toda la travesía y sus resultados.

Otra característica de las herramientas ágiles es que ayudan a hacer visibles muchas cosas que a veces pueden pasar desapercibidas en el fluir de la cotidianeidad. Las herramientas de este kit ayudan a visibilizar diferentes momentos en el tiempo y como nos sentimos en ellos. Además, facilitan el compartir esta información con otras personas y nos ayudan a crear parámetros comunes de autovaloración.

Para aprovechar estas herramientas de la mejor manera te proponemos seguir esta **ruta**:
ESTABLECE SIGNIFICADO: Usa el mapa para identificar las áreas y llenarlas de significado propio.
OBSERVA Y CREA CONCIENCIA: Usa el tracker para registrar si tomas o no acciones relacionadas a cada área.
VALORA: Usa el termómetro para valorar tu nivel de satisfacción con cada una de las áreas basándote en tus observaciones y conciencias.
REFLEXIONA: Usa las preguntas para reflexionar.

Comparte tus descubrimientos y las formas en las que usas este kit de herramientas en redes como parte del reto **#EstelladeConciencias** para escucharnos y crear significados colectivos.

MAPA
ÁREAS DE RELACIONES HUMANAS

En nuestra búsqueda por ofrecerte puntos de inicio claros que te apoyen en tu camino hacia un cambio, hemos colectado estas 5 áreas de interacción y relaciones humanas, las cuales creemos, están presentes en cualquier agrupación de personas. Estas áreas están intrínsicamente relacionadas a varias de nuestras necesidades vitales, ya que a través de ellas es que logramos satisfacer dichas necesidades.

NECESIDADES VITALES

Nuestras necesidades son la expresión de nuestra humanidad compartida, son la energía vital que vibra en nosotros a cada instante. Sus características:

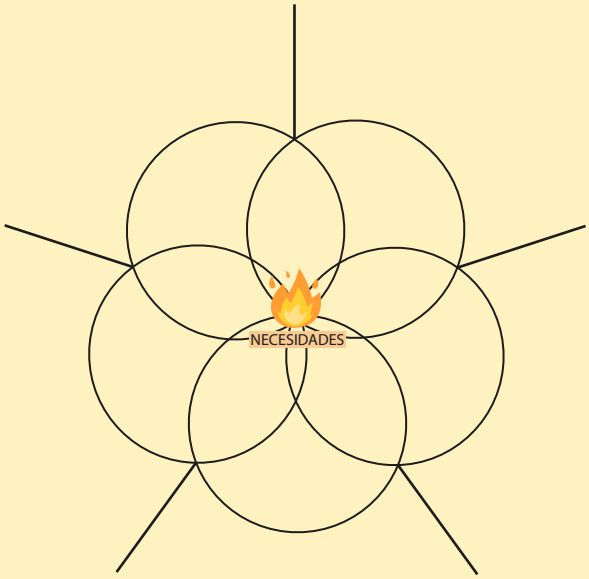
POSITIVAS: Algo que nos nutre, nos hace bien.
ABIERTAS: Se pueden usar muchas estrategias para satisfacerlas.
COMPARTIDAS: Aunque puede variar la intensidad y prioridad, tod@s nos podemos reconocer en ellas en un momento dado.
ESENCIALES: Nos ayudan a sobrevivir, a desarrollarnos y a trascender tanto como idividuos como colectivamente.
ATEMPORALES: Se sostienen en el tiempo.

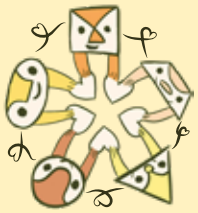
AUTO-CONOCIMIENTO

Una forma útil de entender el auto-conocimiento es conocer nuestros estados internos, preferencias, recursos e intuiciones. Es desarrollar la habilidad de monitorear nuestro mundo interno, pensamientos y emociones a medida que van surgiendo. El auto-conocimiento nos da seguridad, nos permite fomentar hábitos deseados y nos apoya al cultivar relaciones positivas. Fomentar nuestro auto-conocimiento nos permite establecer congruencia entre nuestro estilo de vida y nuestra verdadera esencia. Nos ayuda a recibir mejor las críticas y nos vuelve más adaptables y resilientes.

COLABORACIÓN

Una forma útil de entender la colaboración es como un proceso mediante el cual varias personas se asocian para la realización de un trabajo o actividad, repartiéndose tareas y roles, prestándose mutuamente ayuda y coordinando esfuerzos, con el fin de alcanzar el objetivo previsto. Las bases esenciales de la colaboración son: mantener espíritu de cooperación entre los integrantes, sostener los valores de solidaridad y co-responsabilidad en la tarea asumida.





VÍNCULO

Una forma útil de entender el vinculo es como un lazo bidireccional, único e insustituible que conecta a los miembros de una familia entre sí. Para que se pueda hablar de vínculo en una relación debe haber implicaciones afectivas, una permanencia en el tiempo y, en mayor o menor medida, la creación de un proyecto de vida. Un vínculo es creado a través de un proceso en donde las fantasías, sueños y proyecciones de las personas convergen para co-crear un espacio en común único para esa diada en particular, el cual después interactúa con los otros vínculos existentes en el grupo y así surgen lazos familiares.

COMUNICACIÓN

Una forma útil de entender la comunicación es como un acto dinámico y sistemático en el cual se intercambia información, se establecen opiniones o posturas mediante las cuales se generan relaciones sociales con las personas que nos rodean. El proceso de comunicarse busca, intercambiar mensajes y en el mejor de los casos lograr un entendimiento colectivo. Un componente sin el cual la comunicación no puede existir es la conexión, ya que un buen canal de conexión facilita la transmisión y recepción del mensaje, y por ende la meta de generar un entendimiento entre las personas en comunicación.

CONVIVENCIA

Una forma útil de entender la convivencia es como un proceso cotidiano de interacción entre los miembros de un grupo familiar, en el cual los vínculos que existen entre las personas son reconocidos, fortalecidos o transformados para posibilitar la co-existencia dentro del espacio compartido.

EDUCAMBIANDO
Agile Learning Community
www.educambiando.org

TERMÓMETRO
DE SATISFACCIÓN

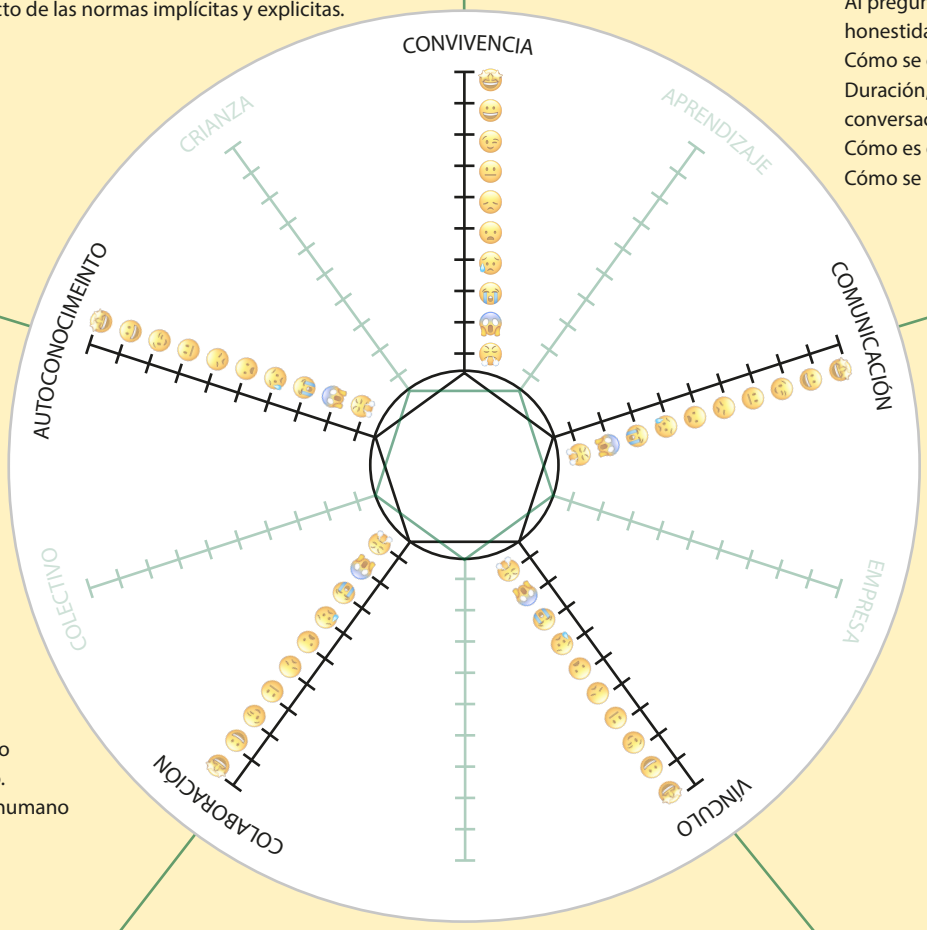
Esta herramienta está inspirada en la Rueda de la Vida. El termómetro de satisfacción nos ayuda a medir que tal nos sentimos en cada área de interacción y relaciones humanas.

CONVIVENCIA

Celebración de logros.
Compartir de aficiones e intereses en común.
Rituales familiares.
Compartir comidas.
Respeto a la intimidad.
Aventuras y juegos.
Identificación e interpretación de roles.
Dinámicas familiares para la regulación del comportamiento y la comunicación.
Apoyo y ayuda en los intereses individuales.
El efecto de las normas implícitas y explicitas.

COMUNICACIÓN

Cómo estas escuchando y siendo escuchado.
Cómo estas hablando y se te está hablando.
Los miembros de la familia se sienten cómodos de expresar sus opiniones, sentimientos y cosas intimas.
Cuando un miembro de la familia habla los otros lo escuchan.
L@s integrantes de la familia sienten libertad de pedir lo quieren o desean.
Al preguntar se contesta con sinceridad y honestidad.
Cómo se contestan cuando están enojad@s.
Duración, profundidad y presencia en las conversaciones.
Cómo es expresada la frustración.
Cómo se resuelven los conflictos.



AUTOCONOCIMIENTO

Incluyes auto-cuidado en tu rutina diaria.
Cultivar relaciones saludables es importante para ti.
Buscas equilibrio tanto en tu mundo interno como en tu mundo externo.
De que forma te aceptas como ser humano con debilidades y fortalezas.
Que tanta agencia personal tienes.
Que tanto respetas tus tiempos y necesidades.
Reconoces tus estados emocionales y sus causas.
De que forma manejas tus fallas y equivocaciones.
Que tanto disfrutas la vida.
Le dedicas tiempo a tu salud y a la de los miembros de tu familia.

VÍNCULO

Expresión de afecto.
Conocimiento mutuo.
Tiempo y espacios compartidos.
Cuidado del otr@.
Aceptación incondicional.
Compartir de objetos comunes.
Presencia integral en la relación.
Apertura a las necesidades afectivas fundamentales del otr@.
Comunicación constante en todos sus niveles.
Adaptabilidad a los cambios.

COLABORACIÓN

Existe una meta en común.
Las responsabilidades están repartidas y distribuidas equitativamente de acuerdo con las edades, capacidades y posibilidades de l@s integrantes.
Existen acuerdos claros.
Hay un sistema de organización.
Como interactúan las personas en las tomas de decisión y en el liderazgo.
Como son asignados y aceptados los roles.
Como suceden las contribuciones individuales.
Como reflexionan y evalúan los procesos y los resultados.
Se conocen y aprovechan las habilidades individuales de cada miembro del grupo.
Las tareas son realizadas con eficiencia, ligereza y por voluntad propia.

Tómate unos momentos para leer las frases que acompañan a cada área. Estas frases describen acciones y/o conceptos que pueden ayudarte a definir el estilo que tu familia/colectivo ha desarrollado en cada una de las áreas. Después observa las columnas del termómetro. Cada columna representa un área. En estas columnas encontrarás 10 marcas, la más cercana al centro corresponde a una satisfacción baja 😤, y la más alejada a una satisfacción alta 😁. Ahora, cierra los ojos para conectar con tu memoria, y trata de recordar diferentes situaciones que hayas vivido con tu familia/colectivo. Usa las frases sugeridas para navegar por estas experiencias y, basándote en tus recuerdos registra, tus niveles de satisfacción. Cuando termines con todas las áreas conecta cada marca entre sí y observa la figura que se ha formado. ¿Qué información obtienes de esta figura y estas marcas? Reflexiona acerca de lo que este resultado significa para ti.

EDUCAMBIANDO
Agile Learning Community
www.educambiando.org

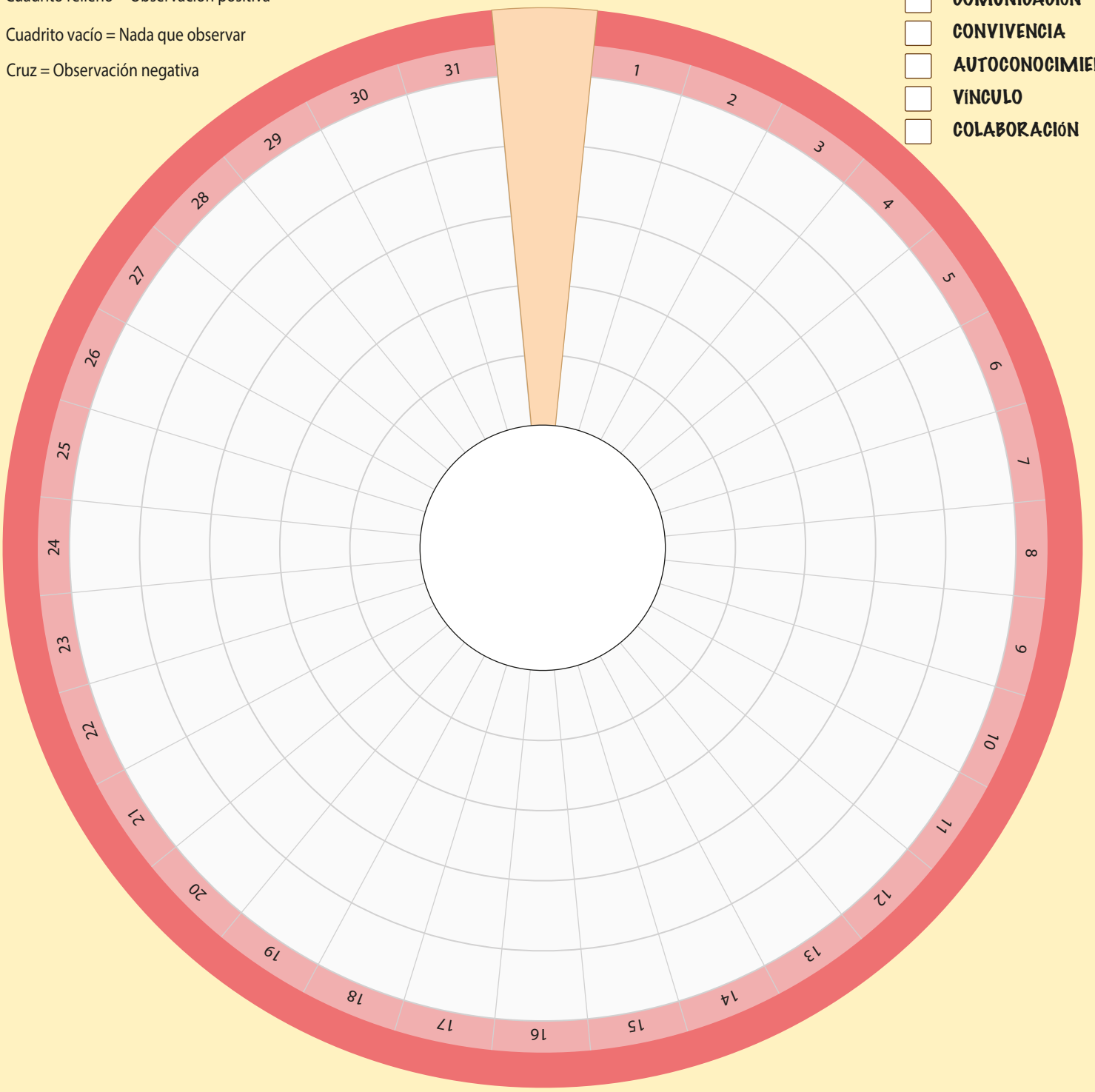
HERRAMIENTA

TRACKER MENSUAL

Esta herramienta la vimos por primera vez en los bullet journals. Nos permite registrar observaciones, acciones y hábitos en el día a día. Este registro, si se mantiene constante a través de un periodo determinado de tiempo, nos puede ayudar a descubrir patrones y constantes en nuestro comportamiento, visibilizando posibles metas, logros y áreas a modificar.

- Cuadrito relleno = Observación positiva
- Cuadrito vacío = Nada que observar
- Cruz = Observación negativa

- COMUNICACIÓN
- CONVIVENCIA
- AUTOCONOCIMIENTO
- VÍNCULO
- COLABORACIÓN



Para que tu tracker te ayude a descubrir patrones y constantes en tu comportamiento y el de tu familia/colectivo, es necesario que seas constante en tus registros. Puede ser que decidas registrar tus observaciones todas las noches cuando ya haya terminado tu día, a medida que los sucesos vayan ocurriendo para tenerlos más presentes y si tienes tu tracker a la mano, o incluso en las mañanas tratando de recordar tu día anterior. Independientemente del momento que escojas, trata de hacer de este registro un hábito que te funcione y te anime para poder así obtener mejores resultados.

Observación positiva: hubo un evento positivo en relación a esta área en tu día que te causo satisfacción
Observación negativa: hubo un evento negativo en relación a esta área en tu día que te causo desgrado
Nada que observar: no ocurrió nada que consideres digno de registrar en tu día

1. Asigna un color y un círculo a cada área.
2. Observa tu día
3. Rellena el cuadrito correspondiente al día y al área correspondiente de acuerdo con la observación que hayas realizado

Nota: Cada circulo concéntrico corresponde a un área diferente.

EDUCAMBIANDO
Agile Learning Community
www.educambiando.org

HERRAMIENTA
TRACKER SEMANAL

Esta herramienta la vimos por primera vez en los bullet journals. Nos permite registrar observaciones, acciones y hábitos en el día a día. Este registro, si se mantiene constante a través de un periodo determinado de tiempo, nos puede ayudar a descubrir patrones y constantes en nuestro comportamiento, visibilizando posibles metas, logros y áreas a modificar.

- Cuadrito relleno = Observación positiva
- Cuadrito vacío = Nada que observar
- Cruz = Observación negativa

- ☐ COMUNICACIÓN
- ☐ CONVIVENCIA
- ☐ AUTOCONOCIMIENTO
- ☐ VÍNCULO
- ☐ COLABORACIÓN

ÁREAS A OBSERVAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMUNICACIÓN							
CONVIVENCIA							
AUTOCONOCIMIENTO							
COLABORACIÓN							
VÍNCULO							
CRIANZA							
APRENDIZAJE							
EMPRESA							
COLECTIVO							
ÁREA PERSONALIZABLE							

Para que tu tracker te ayude a descubrir patrones y constantes en tu comportamiento y el de tu familia/colectivo, es necesario que seas constante en tus registros. Puede ser que decidas registrar tus observaciones todas las noches cuando ya haya terminado tu día, a medida que los sucesos vayan ocurriendo para tenerlos más presentes y si tienes tu tracker a la mano, o incluso en las mañanas tratando de recordar tu día anterior. Independientemente del momento que escojas, trata de hacer de este registro un hábito que te funcione y te anime para poder así obtener mejores resultados.

Observación positiva: hubo un evento positivo en relación a esta área en tu día que te causo satisfacción
Observación negativa: hubo un evento negativo en relación a esta área en tu día que te causo desgrado
Nada que observar: no ocurrió nada que consideres digno de registrar en tu día

1. Observa tu día
2. Rellena el cuadrito correspondiente al día y al área correspondiente de acuerdo con la observación que hayas realizado

Nota: Usa las áreas que apliquen en tu caso. Puedes cambiar el nombre del área por alguna que sea relevante para ti.

EDUCAMBIANDO
Agile Learning Community
www.educambiando.org

*

PARA LA REFLEXIÓN

Contestar estas preguntas únicamente para tus reflexiones privadas, ya sea en tu mente o por escrito, seguramente te llevará por caminos de autoconocimiento interesantes y beneficiosos. Pero también sabemos que pueden existir otros efectos cuando nos compartimos y hay una escucha atenta y cuidada.

¡Si te gustaría explorar estos efectos y sus poderes te ofrecemos nuestra escucha atenta!

Te invitamos a enviarnos tus reflexiones por escrito o incluso por audio al correo **info@educambiando.org** para iniciar la conversación.

PREGUNTAS

¿Qué estás honrando al hacer estos registros y usar estas herramientas?

Si le estuvieras contando a alguien la experiencia que tuviste al usar estas herramientas y seguir este proceso ¿Qué le dirías?

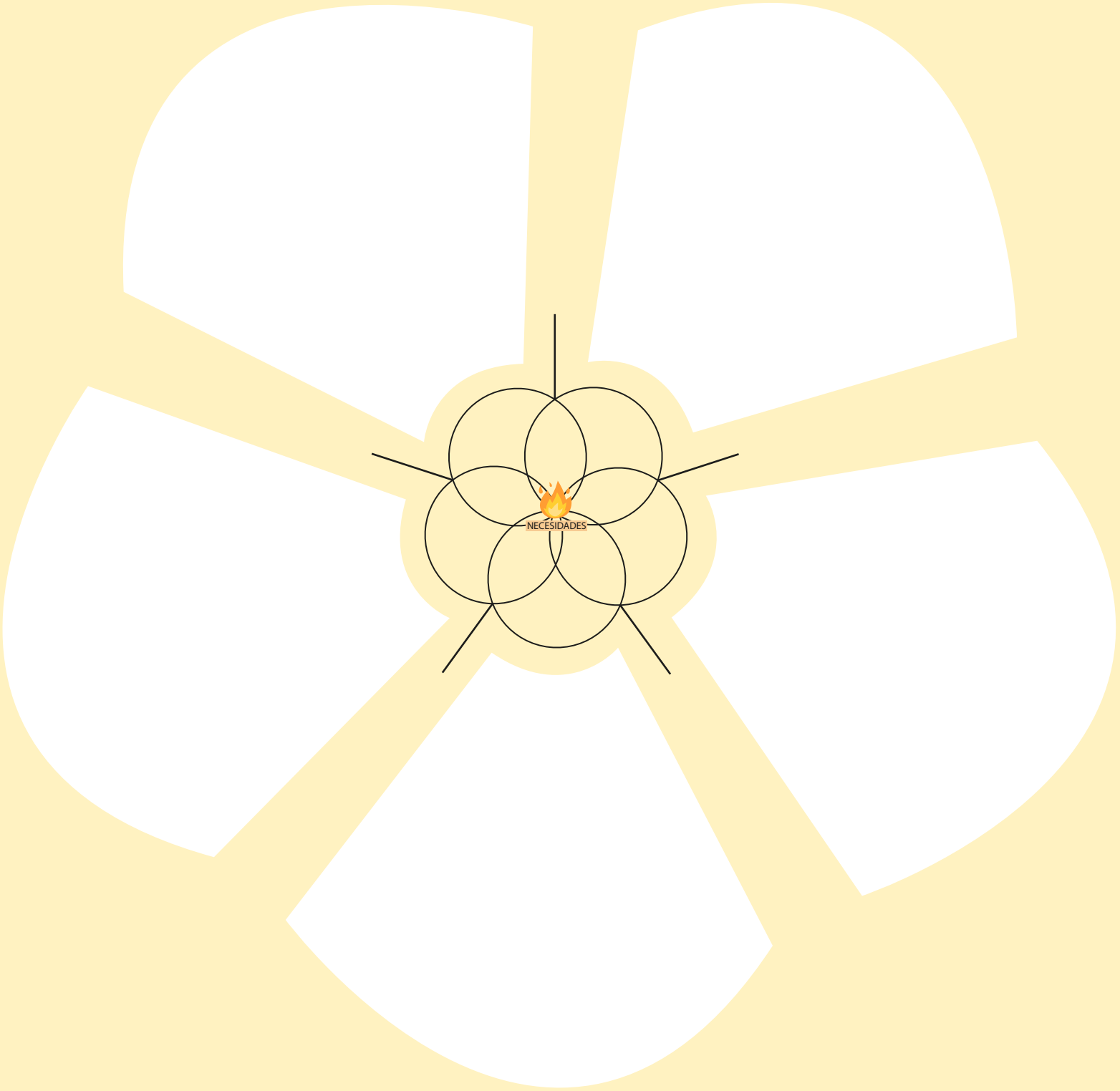
¿Dirías que este proceso fue fácil o difícil? Si fue fácil ¿Por qué? Si fue difícil ¿Por qué? ¿Qué esperabas de este proceso?

¿Qué dice esta experiencia que estás relatando de lo que es valioso para ti?

¿Hay algo más que has hecho recientemente que refleje eso que es valioso para ti?

MAPA

Estas herramientas pueden estar al servicio de otras áreas que sientas relevantes para ti y para tu familia. Te recomendamos que, primero las definas bien, teniendo claridad de lo que contienen y sus significados. Aquí te dejamos los espacios en blanco para que puedas escribirlas y tenerlas todas juntas a manera de acordeón. Si requieres más áreas puedes imprimirla dos veces.

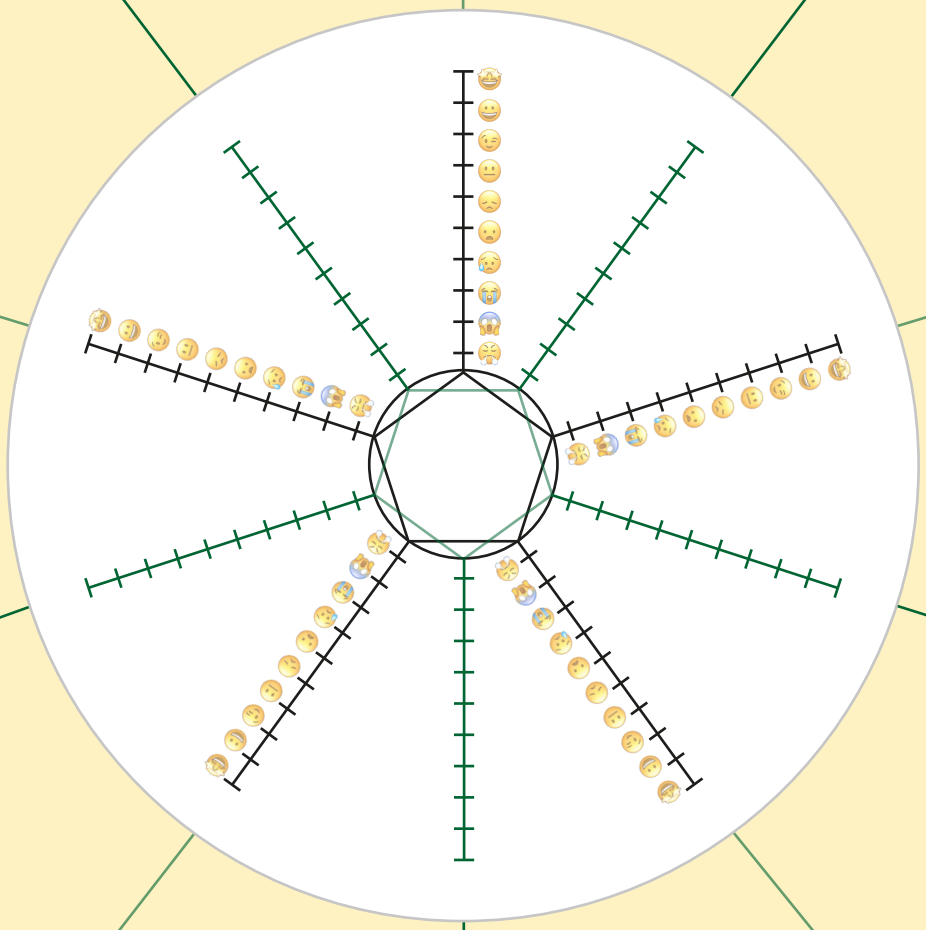


Aquí te damos 5 espacios, si necesitas más puedes hacer varias impresiones, para que escojas esas otras áreas de tu vida que quieras observar. Estas pueden ser muy generales, como por ejemplo “crianza”, o muy específicas, como por ejemplo “tu autocuidado con relación a la crianza de tus hijxs”. Con forme vayas escogiendo estas áreas empieza a llenarlas de significado. Deja que tu propio criterio sea tu brújula, y no lo que fuentes externas digan con respecto a cada área. No existen las respuestas correctas o incorrectas, solo lo que a ti te hace sentido y lo que encuentras útil. Prueba definir estas áreas basándote en lo que según tú podrías encontrar en ellas y en qué las hace importantes para ti.

EDUCAMBIANDO
Agile Learning Community
www.educambiando.org

TERMÓMETRO
DE SATISFACCIÓN

Esta herramienta está inspirada en la Rueda de la Vida. El termómetro de satisfacción nos ayuda a medir que tal nos sentimos en cada área de interacción y relaciones humanas.



Una vez que hayas definido tus nuevas áreas, usa las frases que usaste como definiciones para ir llenando cada espacio correpondiente a cada columna de este termómetro en blanco. Estas frases describen acciones y/o conceptos que pueden ayudarte a definir el estilo que tu familia/colectivo ha desarrollado en cada una de las áreas. Después observa las columnas del termómetro. Cada columna representa un área. En estas columnas encontrarás 10 marcas, la más cercana al centro corresponde a una satisfacción baja 😤 , y la más alejada a una satisfacción alta 😃. Ahora, cierra los ojos para conectar con tu memoria, y trata de recordar diferentes situaciones que hayas vivido con tu familia/colectivo. Valora los niveles de satisfacción que provocan en tu vida estas nuevas situaciones que escogiste. Cuando termines con todas las áreas conecta cada marca entre sí y observa la figura que se ha formado. ¿Qué información obtienes de esta figura y estas marcas? Reflexiona acerca de lo que este resultado significa para ti.

EDUCAMBIANDO
Agile Learning Community
www.educambiando.org

HERRAMIENTA
TRACKER SEMANAL

Esta herramienta la vimos por primera vez en los bullet journals. Nos permite registrar observaciones, acciones y hábitos en el día a día. Este registro, si se mantiene constante a través de un periodo determinado de tiempo, nos puede ayudar a descubrir patrones y constantes en nuestro comportamiento, visibilizando posibles metas, logros y áreas a modificar.

- Cuadrito relleno = Observación positiva
- Cuadrito vacío = Nada que observar
- Cruz = Observación negativa

☐ _____ ☐ _____
☐ _____ ☐ _____
☐ _____ ☐ _____
☐ _____ ☐ _____
☐ _____ ☐ _____

ÁREAS A OBSERVAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Para que tu tracker te ayude a descubrir patrones y constantes en tu comportamiento y el de tu familia/colectivo, es necesario que seas constante en tus registros. Puede ser que decidas registrar tus observaciones todas las noches cuando ya haya terminado tu día, a medida que los sucesos vayan ocurriendo para tenerlos más presentes y si tienes tu tracker a la mano, o incluso en las mañanas tratando de recordar tu día anterior. Independientemente del momento que escojas, trata de hacer de este registro un hábito que te funcione y te anime para poder así obtener mejores resultados.

Observación positiva: hubo un evento positivo en relación a esta área en tu día que te causo satisfacción
Observación negativa: hubo un evento negativo en relación a esta área en tu día que te causo desgrado
Nada que observar: no ocurrió nada que consideres digno de registrar en tu día

1. Observa tu día
2. Rellena el cuadrito correspondiente al día y al área correspondiente de acuerdo con la observación que hayas realizado
Nota: Usa las áreas que apliquen en tu caso. Puedes cambiar el nombre del área por alguna que sea relevante para ti.

EDUCAMBIANDO
Agile Learning Community
www.educambiando.org

HERRAMIENTA

TRACKER MENSUAL

Esta herramienta la vimos por primera vez en los bullet journals. Nos permite registrar observaciones, acciones y hábitos en el día a día. Este registro, si se mantiene constante a través de un periodo determinado de tiempo, nos puede ayudar a descubrir patrones y constantes en nuestro comportamiento, visibilizando posibles metas, logros y áreas a modificar.

MES EN OBSERVACIÓN

ÁREAS A OBSERVAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

EDUCAMBIANDO
Agile Learning Community
www.educambiando.org

EDUCAMBIANDO

Derechos de Autor
Este documento fue realizado con mucho amor, dedicación y esfuerzo. Fue creado como agradecimiento por contestar a nuestro cuestionario y la versión completa de este permanecerá gratuita por un tiempo limitado. Este documento es una colaboración del equipo de creadores de Educambiando y te pedimos atentamente que, para honrar nuestro trabajo y esfuerzo, únicamente compartas las páginas y contenidos usando este enlace y siempre dando crédito a Educambiando. Por favor no lo uses de forma comercial.

Equipo creador: Citlalli de Lama y Consuelo Pellicer Monterrubio
Ilustración personajes: Julia Molina (Pantera Agirofóbica)
Texto: Citlalli de Lama y Consuelo Pellicer
Diseño gráfico: Consuelo Pellicer Monterrubio
Contenido: Educambiando ALC, Modelo Ágil
Guardiana del lenguaje: Isabel Noriega
Consejera Narrativa: Raquel Zepeda Garcia Moreno

AGRADECIMIENTOS
Comunidad Educambiando: A toda las personas, niñas y niños, las y los jóvenes, facilitador@s, Mamás y Papás, visitas, talleristas, colaborador@s, nuestr@ amig@s animales, visibles e invisibles, al bosque y nuestro entorno. L@s actuales, l@s que han estado en el pasado y l@s del futuro, que hacen posible que Educambiando sea lo que es.

Todo éxito que pueda parecer individual, es un logro colectivo.
Esta guía es posible gracias a todo este trabajo en conjunto.

Visita nuestro espacio web
www.educambiando.org

Toda la actividad en Facebook:
https://www.facebook.com/educambiandomexico

Nuestro día a día lo puedes ver en Instagram:
https://www.instagram.com/educambiandoalc/

Algunos videos en:
https://www.youtube.com/channel/UCToRuWCs3bQR_07kuIg9sVw