

# Compartimos la mesa

## TRABAJO COLABORATIVO



**LICEO DE SOCA | CANELONES URUGUAY**  
**Profesora Mónica Maurente**

## **Ficha técnica**

**Nivel educativo:** Educación Media Básica

**Institución:** Liceo de Soca

**Departamento:** Canelones

**Clases participantes:** Séptimo 1 y 2, Octavo 1 y 2, Noveno 1 y 2

**Funcionarios involucrados:** Adscriptas, psicóloga, docente de cada curso, auxiliares de servicio, directora.

**Áreas que intervienen en el proyecto:** Se priorizan las competencias ciudadanía local, global y digital, intra e interpersonal y comunicación. Trabajo colaborativo.

**Participantes:** Estudiantes de cada grupo-clase, adscripta, docentes, auxiliares de servicio, psicóloga, directora.

**Autoría del relato:** Mónica Maurente.

## **Resumen**

El proyecto «Compartimos la mesa» se diseñó en el marco del proyecto de centro «Hacia una vida saludable», en el Mes de la Salud y el Corazón y como actividad que pretende potenciar las relaciones inter e intrapersonales y el trabajo colaborativo. El presente trabajo busca describir dicho proyecto, desarrollado en el turno matutino del Liceo de Soca, ubicado en el noreste del departamento de Canelones. La población objetivo fueron los estudiantes de educación media básica. La actividad consistió en la elaboración de un menú saludable, la puesta de la mesa y la sobremesa, lugar en el que se reflexiona sobre la forma de vincularse y la experiencia realizada. En esta actividad se vivenció el trabajo colaborativo y se potenció la competencia de relacionamiento intra e interpersonal sostenida por la psicología emocional.

## **Introducción**

La pospandemia covid-19 nos dejó como secuela una mayor vulnerabilidad en las relaciones inter e intrapersonales. Una investigación liderada por la doctora Mariane Krause, de la Universidad Pontificia de Chile, nos muestra que las emociones negativas como la inseguridad, irritabilidad, angustia, miedo han influido en el

campo de la comunicación, los vínculos y en la sociedad en su conjunto. Esta forma de comportamiento ante el coronavirus ahondó los efectos psicológicos en la forma del relacionamiento humano, lo que intensificó trastornos y síntomas psicológicos. Nuestro centro educativo no escapa a ello. Los vínculos inter e intrapersonales repercuten en el comportamiento socioemocional de los estudiantes, tanto a nivel familiar como institucional.

Se define la psicología positiva como el estudio científico de las cualidades humanas y de las emociones positivas. Investiga lo que está saludable en el individuo, fortalece y potencializa los recursos personales, como las fortalezas del carácter y virtudes humanas (Snyder y López, 2009). Trabaja en la toma de conciencia de lo que sentimos y para ello es fundamental el escuchar a la emoción, desenredar lo que se siente, salir de la emoción, describirla, ponerle nombre. El lenguaje emocional se educa (Seligman, 1999).

El relacionamiento entre pares, la falta de proyección personal, el estado emocional de los adultos y de los adolescentes, el bajo nivel de tolerancia, no saber manejar la frustración, la poca empatía manifestada desde la acción, la apatía, la no aceptación al fracaso son evidencias que nos llevan a considerar a los vínculos y las emociones como *EL PROBLEMA* en la Institución, el que influye negativamente sobre los aprendizajes. Seligman y otros (2009) han demostrado la importancia de la felicidad en la vida de los seres humanos y, por ende, que el estado de bienestar mejora los aprendizajes.

Esta experiencia fortalece el aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a ser, lo que posibilitará que estos aprendizajes combinados con la cultura general permitan profundizar los conocimientos en los distintos espacios curriculares, significando una educación sustentable y en derechos, recordando derechos fundamentales como el de la alimentación.

Nombre de las responsables	<p>Profesora directora Mónica Maurente Ortega del Río.</p> <p>Psicóloga Rossana Gómez.</p> <p>Maestra adscriptora Cecilia Pastorini</p> <p>Profesora adscriptora Valeria Chagas.</p>
Propósito docente	<p>Realizar una actividad que permita vivenciar el trabajo colaborativo. Fomentar la elaboración de un menú saludable utilizando ingredientes de la huerta. Impactar sobre la forma de vincularse. Tomar contacto con las emociones e identificarlas. Desarrollar estrategias para poder actuar cuando nos enfrentamos a ellas. Concientizar que este aspecto es relevante en la vida institucional e incide en los aprendizajes de los estudiantes y en su vida personal.</p>
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Promover una alimentación saludable y adecuada a cada contexto (celíacos, vegetarianos, entre otros).</li> <li>2. Mejorar los vínculos intra e interpersonales.</li> <li>3. Generar estrategias para gestionar y regular las emociones.</li> </ol>
Metas	<p>Se procura poner las relaciones vinculares sobre la mesa de discusión entre los distintos actores institucionales, dejando en claro que es un tema que nos preocupa y ocupa. Para ello se utilizarán distintas estrategias pedagógicas que nos permitirán su abordaje utilizando la psicología positiva como una herramienta significativa para mejorar en este aspecto y, por ende, en el desempeño de los estudiantes.</p> <p>Durante el año se ha ido trabajando en horas sin docente en la elaboración de pan casero, en pequeños grupos. De esta forma, desde el saber hacer se intenta trabajar la forma de relacionamiento entre pares, ya que por medio del trabajo colaborativo cada estudiante asume la responsabilidad de la construcción de una parte del proceso de elaboración para llegar al producto final de una forma exitosa. El dominar los impulsos, el respeto, el saber esperar, la forma de relacionarse y la cooperación entre pares hacen que cada actor pueda ir completando su <i>caja de herramientas</i> con las estrategias que le sean útiles para poder mejorar en lo vincular e incluso poder incorporarlas para su aplicación en otras instancias de su vida.</p> <p>Las intervenciones serán en modalidad de taller. En alguna oportunidad el taller ameritará intervenciones en el aula, y la receta servirá de disparador para abordar contenidos en distintos espacios curriculares.</p>

Contenidos y competencias	<p>Se abordarán las competencias generales seleccionadas en el centro educativo como: comunicación, vínculos intra e interpersonales, ciudadanía local, global y digital.</p> <p>Se trabajará con el autocontrol, la autorregulación y ejercitar la habilidad de la escucha atenta.</p> <p>Se desarrollarán herramientas y recursos para la gestión y manejo de las emociones.</p> <p>Se pretende fortalecer las emociones positivas como interés, esperanza, gratitud, alegría, serenidad, amor, orgullo, asombro e inspiración.</p> <p>Dar continuidad al trabajo abordado en la institución en relación con el buen trato y mejorar la forma de relacionarse.</p> <p>Desarrollar las recetas del menú respetando medidas e instrucciones.</p>
Procedimientos o estrategias	Las intervenciones se describen más adelante.
Duración	<p>Las actividades tendrán una frecuencia semanal.</p> <p>En la semana se trabajará con dos grupos del mismo nivel, por separado, en una intervención con cada grupo clase.</p> <p>Se pretende replicar en instancias de actividades institucionales, como por ejemplo en la Feria de la Salud, donde se elaborará comida saludable para degustar e incluso podría llegar a realizarse un taller a cargo de los estudiantes para sus padres.</p> <p>Cada actividad se desarrolló dentro de la última hora de clase de cada grupo en el turno matutino, extendiéndose ese día la jornada hasta las 14:45.</p>
Destinatarios	Estudiantes en forma directa y de forma indirecta: docentes, funcionarios y padres de la Institución.
Alcance	Global
Localidad, departamento	Soca, Canelones.

## Desarrollo

La actividad consiste en la elaboración de un menú para el almuerzo de la clase. En cada uno de los casos los estudiantes deben elaborar pan casero, jugo de limón y naranja, ensalada de frutas y un plato principal. El plato principal varía según el grupo.

Los platos principales fueron: ñoquis con bolognesa, tallarines caseros de espinacas con salsa de tomate y zanahorias, cazuela de lentejas con timbal de arroz, pastel tricolor (papas, carne y calabaza), tallarines caseros de yema con tuco de carne y pastel bicolor (papas, espinaca, jamón y muzzarella).

Para cada grupo se procedió de la misma forma. El día anterior se entregó la lista de materiales e ingredientes que aportaría cada estudiante. En general, debían traer tres frutas, una de ellas cítrica, y además, harina, aceite, azúcar u otro ingrediente necesario para elaborar la receta.

La actividad se desarrolló en el salón de usos múltiples, en donde se dispusieron mesas para el trabajo en distintas brigadas. En cada una de las mesas se armó la *mise en place*, donde los grupos de trabajo realizaron su tarea. Una brigada se dedicó a poner la mesa, seleccionar el mantel, colocar los platos, cubiertos y vaso, las paneras y realizó los adornos para la mesa. Otra brigada tuvo a su cargo la elaboración del jugo que exprimieron y colocaron en jarras para llevar a la mesa. Otro grupo de trabajo se encargó de la elaboración del pan, preparó la masa, hizo el amasado y armado y control del leudado, para posteriormente llevarlo a cocinar. Los demás grupos se encargaron de picar las verduras. Cabe aclarar que antes de comenzar la actividad se habló de la correcta higiene de manos y verduras, así como también de dejar en iguales condiciones de limpieza los utensilios utilizados y el lugar donde tendría lugar la actividad. La manipulación de la cocción de los alimentos estuvo a cargo de las auxiliares de servicio.

Mientras se terminaba la cocción, se desarrollaron dos actividades. En primer lugar, cada brigada informó a sus compañeros lo realizado y escribió la receta; en segundo lugar, se realizó un taller en donde se trabajaron los vínculos. Para ello se realizó una teatralización, a cargo de los adultos presentes en la actividad, de una situación que día a día se observa en las aulas: le dicen un sobrenombre a un estudiante. Sentados en círculo, se les entregó un papel en el que se les preguntó si identificaban esa

situación en la institución, en su salón, si la habían vivido. Luego se les solicitó que indicaran con qué emoción la relacionaban. Entregaron el papel y, finalmente, se los reunió en pequeños grupos para escribir el final de la obra.

Luego del almuerzo, en la sobremesa, se realizó la puesta en común de la actividad planteada. Se compartieron las respuestas escritas y se las relacionó con las emociones expresadas. Se conversó sobre ello. Por último, se abordó el final creado por cada subgrupo, se reflexionó al respecto. Se compartió el postre y se intercambiaron opiniones sobre las actividades propuestas.

El momento del almuerzo fue mágico, no solo porque la mesa fue compartida por estudiantes, auxiliares de servicio, docentes, adscripta, psicóloga y directora, sino porque los estudiantes respetaron los tiempos de estar todos sentados y servidos para comenzar a almorzar y todos compartieron la comida servida. En algunos casos comentaron que no comparten la mesa con sus referentes familiares, que levantan el plato y comen en su dormitorio.

## **Testimonios de participantes**

Los distintos actores institucionales manifestaron con alegría por la actividad compartida, los aprendizajes realizados, el compromiso y la seriedad con la que elaboraron los alimentos. En el momento de la sobremesa, un estudiante de séptimo año dijo:

*¿A quién se le ocurrió esta genialidad? Yo agradezco profundamente la oportunidad de poder compartir con mis compañeros una comida tan rica que, con el trabajo de cada uno un poquito, se hizo hasta divertido y fácil cocinar para tantos.*

*Nos sentimos muy a gusto con la jornada de integración planteada por la directora Sra. Mónica Maurente. Aprendimos y compartimos un rato muy lindo con nuestros alumnos y compañeros de trabajo, visto desde otra perspectiva y no de la rutina diaria. Donde los vimos actuar en otro rol y no la del estudiante. Demostraron respeto, tolerancia y empatía hacia los compañeros, profesores y funcionarios que los acompañaron en dicha jornada, y mostraron que tienen talento culinario. Las auxiliares de servicio del turno matutino Teresa Marrero y Marcela Martínez están muy agradecidas por haberlas hecho participes de esta jornada y por recibir tanto cariño y respeto de parte de los alumnos de nuestro querido liceo.*

Las familias en distintas oportunidades agradecieron la realización de la actividad, destacando el cambio de actitud en sus hijos a la hora de compartir en la casa los alimentos y la forma de colaborar en esta instancia, también se nos hizo tomar conciencia de la importancia del compartir y visibilizarnos los adultos desde otro lugar, como lo expresa en WhatsApp una madre que nos escribió:

*Yo agradezco a la comunidad educativa por el taller de ayer, además de aprender algo útil, compartir con el personal desde otro lugar, el hecho de almorzar todos juntos es una hermosa experiencia.*

A modo de registro virtual de la experiencia, [en este enlace puede observarse la actividad propuesta](#).

## **Conclusión**

La actividad nos permitió abordar el trabajo colaborativo desde un lugar no tradicional, por medio de una actividad no usual, en donde todos los estudiantes pudieron participar y realizar algo para obtener el producto final. COMPARTIMOS LA MESA, con el menú elaborado con los ingredientes que aportó cada uno y los cosechados en la huerta del liceo.

En los días subsiguientes, el relacionamiento del grupo ha cambiado totalmente en forma positiva. También con su adscripta y docentes. Esta actividad permitió a los estudiantes lograr un mayor acercamiento con los adultos de la institución, derribando barreras, lo que generó mayor confianza, reflejando gratitud. Otro aspecto a resaltar es que en grupos donde el clima de clase se caracterizaba por adjudicar «nombretes» descalificativos que generaban hostilidad, luego de la actividad se dejó de percibir esa violencia simbólica, permitiendo el ingreso a un aula en clima de cordialidad.

En suma, las emociones positivas se reforzaron en el momento de la reflexión final, lo que generó un mayor compromiso de cada estudiante en relación con su comportamiento y actitud frente al aprendizaje. Cada día saludan con una sonrisa y enorme alegría. Aunque no falta el día en que preguntan cuándo se repetirá la actividad. Es un desafío que nuevamente deberemos realizar, pero en esa nueva instancia se incluirá a la familia para que puedan compartir con sus hijos la alegría que nosotros hemos vivido.

## Reseña bibliográfica

ANEP. (2022). *Marco Curricular Nacional*.

DELORS, J. (1994). Los cuatro pilares de la educación. En *La educación encierra un tesoro*. (pp. 91-103). México: El Correo de la UNESCO.

KRAUSE, M. (2020). [Efectos de la pandemia por covid-19 sobre la salud mental](#). [YouTube] Facultad de Psicología, Udelar.

SELIGMAN, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Penguin Random House.

SELIGMAN, M. (2011). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.