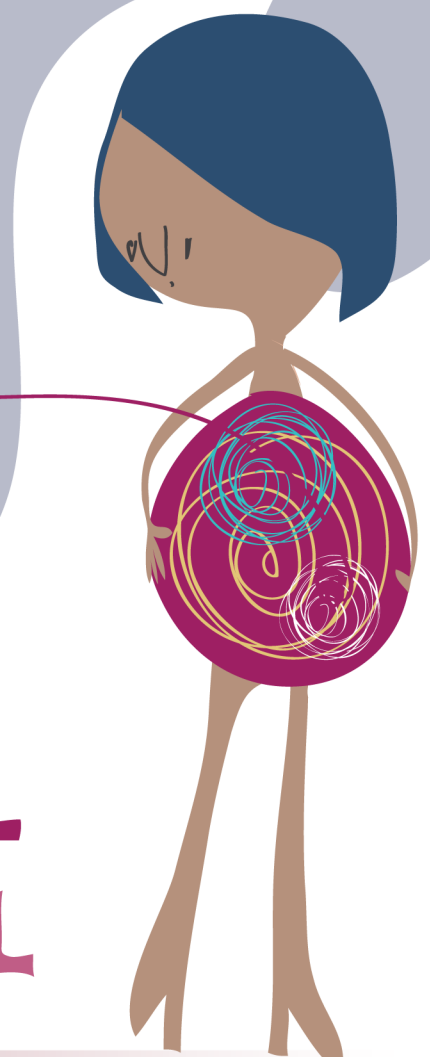


MALETÍN DE HERRAMIENTAS

1. Autoconocimiento
2. Competencia social

VIAJE EMOCIONAL A MI COSMOS VITAL



PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL
Y BUEN TRATO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

Título: Viaje emocional a mi cosmos vital. Programa de Educación Emocional y Buen trato en Educación Secundaria

Textos: Eva Bach. Káeru

Diseño, maquetación e ilustraciones: Mercedes Corretge

© Gobierno de Navarra. Departamento de Educación

© Ilustraciones: Mercedes Corretge

Impresión: Gráficas Astarriaga

Índice

1. Introducción	▶	4
2. Guía para el profesorado	▶	5-15
▶ ¿Qué es esta guía y para qué sirve?		5
▶ Metodología		6
▶ Contenido del maletín		11
▶ Temporalización orientativa		12
▶ Mi papel como persona que acompaña		13
3. Objetivos del programa	▶	16-17
▶ Objetivos generales		16
▶ Objetivos específicos		16
▶ Objetivos específicos sobre educación emocional en la adolescencia		17
▶ Objetivos específicos sobre acompañamiento emocional en tiempos de pandemia		17
4. Maletín de herramientas	▶	18-19
5. Sesión de inicio y encuadre del programa	▶	20-23
6. Eje 1. AUTOCONOCIMIENTO: Conmigo ¿quién soy?	▶	24-157
▶ Introducción		25
▶ Relación de actividades del eje		26
▶ Actividades comunes		28
▶ Actividades para 1º y 2º de ESO		72
▶ Actividades para 3º y 4º de ESO		111
7. Eje 2. COMPETENCIA SOCIAL: Con las otras personas ¿cómo soy?	▶	158-283
▶ Introducción		159
▶ Relación de actividades del eje		160
▶ Actividades comunes		162
▶ Actividades para 1º y 2º de ESO		216
▶ Actividades para 3º y 4º de ESO		251
8. Bibliografía y webgrafía	▶	284

Introducción

Gracias, muchas gracias por tener en tus manos estas páginas.

Tanto si llegan a ti desde el deseo o desde la pereza, con ilusión o con desgana, expectación o recelo, el hecho de que ahora las estés leyendo es el inicio de nuestra relación. Y estamos profundamente agradecidas por ello.

Porque siempre que se inicia una relación, comienza un viaje donde, seguro, todas las personas que estamos involucradas quedamos transformadas de alguna manera.

Y, como en cada relación, cada persona elige hasta dónde quiere llegar y cuánto se quiere involucrar en el viaje y no hay una cosa mejor que otra. De verdad, así como estés de disponible para este proyecto es valioso.

Permitamos que esta relación fluya y que el viaje haga su proceso. Simplemente poniendo atención a lo que va pasando en cada sesión, con cada dinámica en mí, en mi equipo de trabajo, en los grupos que acompaño.

No hay expectativas que cumplir, y el nivel de desarrollo y alcance de los objetivos los marcáis tú y tu grupo. El viaje que ya hemos comenzado tiene su propio ritmo y guarda desafíos y descubrimientos para todas las personas que acompañamos este proyecto.

Así que, atrevámonos a perdernos, a no saber qué hacer, a equivocarnos, a dejarnos sorprender, a disfrutar, incluso cuando no le veamos sentido. Porque no estás sola y no estás solo.

Somos muchas personas las que estamos acompañándote para que puedas acompañar.

Gracias por ser parte de este viaje que es un sueño.

Guía para el profesorado



¿Qué es esta guía y para qué sirve?

Es un mapa para acompañar a los chicos y a las chicas de vuestro centro en un viaje que les llevará a explorar y vivenciar cuatro de las preguntas fundamentales que comienzan a rondar en su vida: ¿quién soy?, ¿cómo soy?, ¿como quién soy? y ¿para qué soy?

Estas preguntas son los cuatro ejes en los que se fundamenta el proyecto y sobre el que se desarrollan las dinámicas del maletín de herramientas.

Y cada eje, como los lugares que visitamos en un viaje, es una puerta para entrar a mirar y sentir espacios propios no frecuentados e incluso desconocidos y, de este modo, dibujar y explorar poco a poco y de manera suave su cartografía emocional.

Es una invitación a un viaje de conocimiento personal y grupal.

Y también es un mapa para quien acompaña el viaje. Una ruta pensada y secuenciada para facilitar lo más posible al profesorado la puesta en práctica de cada dinámica.

Un mediador o mediadora para establecer un contacto diferente con los chicos y con las chicas, mirarles desde otros lugares y dejarnos mirar por el simple hecho de abrir, en el día a día, un espacio-tiempo diferente.

Porque los tiempos de la vida emocional tienen otro color, otra textura y otro ritmo.

Metodología

■ Encuadre y espacio protegido

Como dinámica previa e inicial del programa, hay propuesta una sesión donde se explica al grupo la importancia de la confidencialidad de estos espacios como tema fundamental a lo largo de todo el curso.

Se plantea la confianza como base de este planteamiento y que en todo momento seremos “guardianes y guardianas” de lo que surja, se viva, se exprese y se comparta en el grupo para proteger nuestra intimidad y que nadie la vulnere fuera de estos espacios.

Lo que se abre en las sesiones se queda en las sesiones y nadie lo saca de ninguna manera fuera del espacio. Por lo tanto, se abrirá el programa con una dinámica de encuadre y presentación del espacio dando prioridad a este tema, que se irá revisando a lo largo del curso según el grupo lo necesite.

■ Espacio de cuidado y libre de juicio

Un aspecto que ayuda en los grupos al trabajar estas dinámicas es nombrar estas sesiones como un espacio de cuidado: donde me cuido yo en primer lugar, cuido de mis compañeros, compañeras y de la persona que acompaña el espacio y cuido de los materiales y espacio físico. Esto es el marco fundamental que nos va a dar estructura y contención.

Y junto con esto, que sea un espacio para ser y encontrarse con lo diferente. Donde podamos darnos cuenta del juicio constante que habita en mi cabeza hacia mí y hacia el resto de personas; para que, poco a poco, seamos capaces de crear grupos que se miren y acepten en sus diferencias. El juicio separa, la aceptación acerca.

■ Sesiones de autoconocimiento y toma de conciencia de las dinámicas grupales

Este programa es una invitación a que cada chico, cada chica y cada grupo pueda asomarse, vivenciar y poner palabra a su mundo interno, a su mundo de relaciones, su origen y su proyecto vital, de una manera suave y acompañada.

No es un espacio terapéutico, es un **espacio emocional** y, como tal, tiene cabida dentro del marco de lo que es educar.

■ Respeto del ritmo personal

En estos espacios las chicas y los chicos son libres de expresarse o reservar sus sentimientos en cada dinámica.

Es fundamental acompañar el ritmo de cada cual invitando a la participación a aquellas personas que tienden a quedarse en la retaguardia, respetando a quien decide no compartir por ser un tema sensible en su vida y poniendo límites a aquellos chicos y chicas que acaparan el espacio de diversas maneras.

■ Manejo de la vida grupal

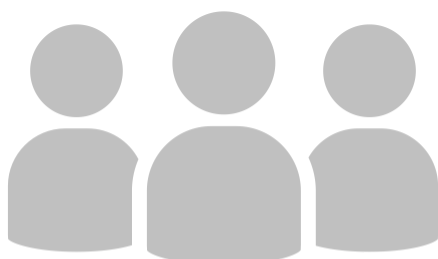
Las dinámicas están pensadas y diseñadas para ser realizadas con el grupo-clase al completo y este tiene su propia vida singular. Por ello, cada grupo es diferente, porque no solo es la suma de las personas que lo integran: el grupo es un ser más con su propia idiosincrasia.

La riqueza de vivir en grupo es que este presta capacidades y posibilidad a los miembros del grupo.

También será bueno prestar atención a las resistencias de este y sus limitaciones.

Y siempre, siempre, reforzar los aspectos sanos y de posibilidad que tenga ese grupo por pequeños que sean.

■ Situaciones de exclusión



Un tema sensible que puede quedar manifiesto a lo largo de estas sesiones son las situaciones de exclusión o de no integración que viven algunas personas en los grupos.

Hay dinámicas que están pensadas para abordar este tema, donde lo importante es poder poner sobre la mesa el tema y que cada cual pueda expresar cómo se siente, cómo lo está viviendo y devolver la responsabilidad al grupo completo sobre esta situación.



No se trata de resolver in situ, se trata de explicitar el tema y que cada cual agarre su parte de participación en este tipo de situaciones y, de

este modo, no dejar solas a las personas implicadas.

Si existe exclusión o vivencias de no integración por parte de alguna o algunas personas en un grupo, la responsabilidad siempre es de todo el grupo. Y el solo hecho de explicitar la situación y dejarla al descubierto es el inicio de poder llegar a la integración y a la experiencia de pertenencia.

Queremos recalcar que en ningún momento se pretende que queden al descubierto emociones y situaciones con el simple objetivo de que queden expuestas

y luego no intervenir sobre ellas. Todo lo que salga tiene que poder ser atendido, calmado, cerrado, reconducido o transformado de algún modo.

Al hilo de esto, como veréis en el maletín de herramientas, hay bastantes dinámicas que están propuestas para realizarse por parejas. La idea es que las parejas se puedan crear de manera espontánea sabiendo que las chicas y los chicos se elegirán por afinidad, cercanía y amistad.

Por ello, les podemos invitar, a lo largo de las diferentes dinámicas, a que se junten con personas distintas con las que no suelen coincidir en el día a día.

También, en aulas donde haya alumnado que no esté integrado en el grupo o con situaciones de exclusión, puede ser bueno que el profesor o profesora designe las parejas en algunas de las dinámicas para comenzar a trabajar estas situaciones.

Esto queda abierto al criterio del profesorado y de las vivencias particulares que viva cada grupo.

■ Dinámicas acerca de la diversidad sexual, relaciones sexoafectivas, identidad y género

En el maletín de herramientas hay diferentes dinámicas para trabajar estos temas que son compatibles con el programa Skolae e incluso sustituibles por actividades que se proponen desde su propio itinerario.

Como parte del Viaje emocional propuesto en este proyecto no podíamos obviar todo este tema; por ello, hay un bloque de dinámicas que atraviesan esta área sin entrar a profundizar en exceso, ya que contamos con el trabajo que se viene realizando desde el programa Skolae.

■ Temporalización de las dinámicas

Las actividades planteadas están pensadas, en su mayoría, para realizarlas en una sesión de **1 hora**, aunque hay algunas que se han dividido en dos partes por su extensión y profundidad.

Además, en cada actividad, hay una propuesta de distribución del tiempo que es una mera guía de orientación para el profesorado.

Luego, cada persona que acompaña la actividad es libre de realizarla a su manera y, sobre todo, escuchando la necesidad de cada grupo.

■ Diario de ruta

Al inicio del programa, se entregará a cada chico y a cada chica un cuaderno a modo de **diario de viaje**.



La idea de este cuaderno es para que puedan llevarlo consigo a lo largo de todo el programa ya que, en muchas de las dinámicas, se les invita a reflexionar de manera personal y por escrito tras la realización de la actividad.

Es una invitación a la introspección a través de la escritura tras la experiencia propuesta en grupo.

Y queremos diferenciarlo de lo que es un diario íntimo para que puedan preservar sus reflexiones más personales en otros espacios que no tengan que ser llevados al aula.

■ Cierre de las sesiones y espacios de escucha

Cada dinámica está diseñada con **una apertura, un desarrollo y un cierre**, con la intención de que las experiencias vividas por el grupo a lo largo de la sesión puedan ser expresadas y elaboradas en el transcurso de esta.

En el cierre de cada actividad se añade una amplia batería de preguntas. Nos parece importante remarcar que estas preguntas son de carácter voluntario, y en el caso de que el profesor o profesora quiera utilizarlas para cerrar la actividad, seleccionará, de todas ellas, las que le parezcan más relevantes o enriquecedoras. Con esta selección el profesorado evita realizar demasiadas preguntas y racionalizar en exceso los resultados de aprendizaje.

Así mismo, cabe la posibilidad de dejar el cierre de la actividad más abierto, por ejemplo, facilitando un espacio para el diálogo y una reflexión conjunta sobre la actividad.

Aún con esto, puede ser que algún chico o alguna chica abra temas o vivencias que en una hora que dura la sesión no dé tiempo a elaborar y dejar cerradas.

Por ello, será importante que la persona que acompaña la dinámica esté atenta a esta cuestión para poder ofrecer a lo largo de la semana un espacio a los chicos y las chicas que lo necesiten.

■ Legitimidad y autoridad del profesorado en la aplicación de las dinámicas

Cada profesor y cada profesora es libre de escoger aquellas actividades que se vea capaz de plantear, desarrollar y contener, atendiendo a sus propias capacidades, sensibilidad, momento y circunstancias; y lógicamente, también a las generales del grupo y al nivel de confianza, cohesión, compromiso e implicación que vayan alcanzando.

Por ello, como se verá a continuación, hemos diseñado este maletín de manera que el profesorado tenga la capacidad de elegir y de probar dinámicas sabiendo que todo tiene una secuencia y un sentido.

Así mismo, las dinámicas son propuestas diseñadas y pensadas para que cualquier persona las pueda llevar a cabo de la manera más clara y sencilla.

Y lo más importante: cada cual las puede transformar, rehacer, jugar y llevarlas al grupo de la manera que desee y sienta.

■ Acompañamiento al profesorado

Y para poder llevar adelante este proyecto, la propuesta es que las personas que vais a sostener a los grupos en este viaje tengáis un espacio de cuidado y acompañamiento.

Donde poder compartir dudas, cuestiones y desafíos que esto conlleva y poder elaborar y pensar en equipo todo lo que se va moviendo en cada cual y en los diferentes grupos.

Un espacio para permitirnos el no saber, para celebrar las experiencias de crecimiento y descubrimiento que se van viviendo en los grupos, para poder mirar desde otro lado a los chicos y a las chicas, para sostener las incertidumbres y los bloqueos.

Donde poder descansar y sentir sostén.



Contenido del maletín

El maletín de herramientas está dividido en **4 ejes** y cada eje tiene sus respectivas dinámicas.

Los ejes están propuestos en un **orden secuencial** que favorece el viaje de conocimiento personal y grupal comenzando de dentro hacia a fuera y de mi origen hacia la proyección futura.

Cada eje trabaja un área del mundo emocional de la persona y **las dinámicas son complementarias entre sí**, de modo que siguiendo el programa se van trabajando de manera suave y no invasiva los aspectos emocionales propuestos.

Así mismo, estas dinámicas están **secuenciadas de menor a mayor profundidad**, para poder abordar los temas poco a poco y que todas las personas se sientan cómodas e incluidas.

Las dinámicas están propuestas con una **duración aproximada de una hora**, si bien cada grupo las adaptará a su ritmo. Algunas tienen 1ª y 2ª parte por lo que se realizarán en dos sesiones.

Las dinámicas están divididas de la siguiente manera:

- 1** Hay una **dinámica de presentación del programa** y apertura del viaje y una **dinámica de cierre del mismo** y de curso, que es el "festival de cine", donde se proyectarán los tráileres que edite cada chico y chica.
 - 2** Cada eje tiene una **dinámica introductoria y una de cierre**, que dan encuadre al trabajo que se va a realizar en ese eje y cierran el proceso. Por tanto, es importante que estas dinámicas sean las que se realicen al comenzar y al finalizar cada bloque.
 - 3** Como las dinámicas están secuenciadas y ordenadas en la tabla anterior, las introductorias aparecen al principio de cada eje y la de cierre, al final. Como veis, la dinámica de cierre es la misma para cada eje (Tráiler) pero está especificada para cada uno de manera diferenciada.
- Además, la dinámica del Tráiler está propuesta como un hilo conductor de **evaluación** de cada eje y como evaluación final de todos los bloques.
- 4** Hay **dinámicas concretas para cada ciclo**: unas para 1º-2º ESO y otras para 3º-4º ESO.

5 Y en cada eje, además, hay **dinámicas que son comunes** para ambos ciclos.

Junto con las dinámicas concretas para cada ciclo, conforman una batería de alternativas muy amplia, diseñada así para que cada profesor y cada profesora elija llevar a cabo aquellas con las que sienta mayor comodidad, curiosidad y aquellas que crea que encajan mejor con su grupo en cada momento.

Por lo tanto, no se realizan todas ellas, solo las que se elijan. Salvo las actividades de introducción y de cierre, que sí están propuestas para que todos los grupos las realicen, el resto de dinámicas (tanto las específicas de cada ciclo como las comunes) son abiertas a que cada grupo recorra el viaje a su manera.

Temporalización orientativa del viaje

La propuesta de comienzo del programa sería para la primera semana de octubre.

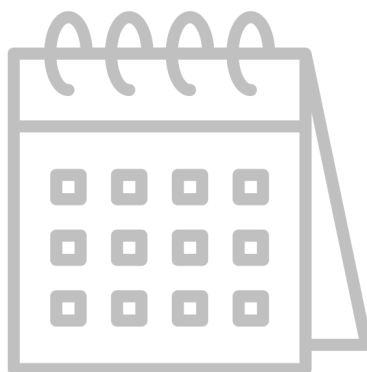
Teniendo en cuenta el puente de diciembre, las vacaciones de Navidad, la semana Blanca, vacaciones de Semana Santa y el cierre del curso escolar se propone finalizar este proyecto la segunda semana de junio.

Con esto, quedan más o menos 30 semanas para el desarrollo de las dinámicas con una periodicidad semanal.

Por tanto, una propuesta aproximada de temporalización es dedicar **7 semanas a cada eje**, sabiendo que cada grupo podrá dedicar alguna semana más o menos según su ritmo y necesidades.

Dedicaremos una sesión para una dinámica que introduce todo el programa y una sesión final que cierra todo el proceso.

Este viaje tiene un inicio y un final. La manera en que es recorrido depende de cada grupo.



Mi papel como persona que acompaña

■ Acompañar: estar al lado de

Acompañar tiene que ver con que las personas seamos humildes y respetuosas, con no juzgar, con aceptar al otro ser, aunque no pienses como él o como ella; y tiene que ver con tener conciencia de que nuestra función no es sanar ni salvar la vida de esa persona, sino acompañarle respetuosamente en un proceso de crecimiento mutuo.

Acompañar es reconocer la posibilidad que habita en cada persona. Acompañar es ser impecable con la palabra. Las palabras poseen un inmenso poder.

“Es pensar el hacer del acompañante como una práctica creadora. La persona que acompaña es aquella que, con conocimientos o no, puede realizar en ese encuentro con su acompañado un acto creador”¹.

Acompañamos para que las personas conecten con el potencial y la valía que son, transformando los impactos y las crisis emocionales en experiencias de aprendizaje que les impulsen a seguir creciendo.

Acompañar tiene que ver con bucear en tus emociones y en las de las otras personas. Es un aceptar y vivir los aspectos emocionales míos y del otro tal como son, sin ser evitados o intentar controlarlos o cambiarlos.

El primer paso para un buen acompañamiento es estar en estado de **presencia**, desde ahí tengo toda mi intención puesta en ‘vaciar’ de mis contenidos mentales para estar por la persona a quien acompaño.

También es **estar disponible** para ser depositaria de todas las emociones, elaborarlas y ayudar a integrar estructura y pensamiento.

Y para ello es necesario **tomar conciencia** de mis propios temas: yo reconozco mi herida, mi falta, mi dificultad, y me hago cargo de ella; y cuando lo que me dicen los/as niños/as, adolescentes o personas adultas “toca esto”, puedo darme cuenta de ello y no reaccionar.

“Reaccionar significa que lo que tú me dices toca con mi herida, mi dificultad, mi inconsciencia, y me siento atacado y me defiendo”.²

Desde este acompañar, **vínculo** y solo desde ese vínculo puedo generar un proceso de cambio y transformación.

1. Frank, M. L., Chévez, A., Costa, M., & Hernández, D. (2017). Acompañamiento terapéutico. Alianza Editorial.

2. A. (2012, 17 abril). Acompañar o Reaccionar – Jera, Centro de Terapia Gestalt en Sevilla. Jera. Escuela Sevillana de Terapia Gestalt. <https://www.jera-gestalt.com/acompanar-o-reaccionar-2/>

■ Cuestiones concretas a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo las dinámicas

Aunque parecen obvias, a veces viene bien recordar algunas ideas:

- Una cosa es cómo lleves preparada la dinámica y otra es cómo sale finalmente. Aprender a fluir con el grupo y lo que aparece en el momento es el arte de quien acompaña.
- Yo soy mi herramienta de trabajo, así que cómo estoy influye directamente en el desarrollo de la sesión. Por ello, elijo las dinámicas que siento que puedo sostener y que se acompasen con mi estado energético y emocional.
- Al llevar a cabo este tipo de dinámicas emocionales, se abre un universo de sensaciones y experiencias en los grupos que son sutiles y, a veces, imprevistas y espontáneas. Por ello, no vamos a poder prever todas las reacciones de los chicos y de las chicas por mucho que llevemos las dinámicas preparadas.
- La invitación para la persona que acompaña estas dinámicas es dejarse en el estar más que en el hacer. Estar atenta a sus sensaciones corporales y emocionales más que al entender. Fluir más que controlar.
- Es una invitación a dejarnos en el espíritu del maestro o maestra que también es aprendiz. Porque los grupos son ventanas a nuestro propio crecimiento.
- Cada chica y cada chico es responsable de profundizar más o menos con cada dinámica. Estas son únicamente invitaciones para que cada cual bucee en las diferentes áreas planteadas.
- En todos los grupos hay chicos y chicas que desean conocerse, otras y otros que se resisten por miedo o desconfianza y están las chicas y los chicos que boicotean y atacan el espacio. Será bueno dar luz, brillo y protagonismo a las partes del grupo que desean realizar este viaje y acompañar y respetar a quienes tienen miedo, para que las partes del grupo que no quieren pensar y quieren destruir el espacio queden más debilitadas.
- El grupo es soberano y autónomo en su proceso y, como tal, es importante acompañarles para que sean ellos y ellas mismas las que agarren la responsabilidad y puedan hacerse señalamientos y confrontaciones. Así como darse apoyo y reconocimientos.
- Habrá que poner atención a los inicios y a los cierres de las sesiones. Cómo encuadro y explico la dinámica es tan fundamental para su desarrollo como la manera de recoger las experiencias del grupo y finalizarla.

■ Derechos de la persona que acompaña

A veces, es sano recordarnos que como profesionales también tenemos unos derechos fundamentales en los que poder descansar:

- 1** DERECHO A EQUIVOCARME
- 2** DERECHO A REPARAR
- 3** DERECHO A DECIR "NO"
- 4** DERECHO A ESTAR CONFUNDIDO Y CONFUNDIDA
- 5** DERECHO A NO PODER
- 6** DERECHO A CAMBIAR
- 7** DERECHO A MARAVILLARME DE LO DESCONOCIDO

Y con todo esto, ya te habrás dado cuenta de que estas dinámicas también van a ser un **viaje para ti** que acompañas a los grupos.

Así que, os deseamos disfrute y corazón para este desafío en el que os habéis embarcado.



Ojetivos del programa

1. Objetivos generales

- Adquirir una formación en educación emocional, con una fundamentación teórica y científica, y una orientación y aplicabilidad práctica.
- Incrementar las propias competencias socioemocionales.
- Promover la salud, el crecimiento y el bienestar emocional personal y social.

2. Objetivos específicos

- Potenciar la atención, el conocimiento, la comprensión y el cuidado de la interioridad y las dimensiones emocionales, como factores clave del desarrollo integral.
- Favorecer una transmisión emocional saludable desde la familia, la escuela y la sociedad.
- Promover climas educativos, escolares, sociales, profesionales y/o de grupo emocionalmente positivos y potenciadores.
- Convertirse en agentes activos/as de sensibilización emocional, tanto la comunidad educativa en un plano colectivo, como cada una/o de sus integrantes en el plano individual o personal.
- Contribuir al desarrollo emocional y del buen trato en el ámbito educativo y comunitario en general, desde la propia responsabilidad ecosocial como institución educativa y como ciudadanas/os.
- Dejar una huella, un impacto o un impulso transformador tangible y visible en el centro educativo y en el entorno comunitario.
- Adquirir/entrenar estrategias y habilidades de relación y comunicación emocionalmente resonantes, empáticas y asertivas.
- Facilitar la experimentación, el entrenamiento y la práctica de competencias socioemocionales concretas.

- Favorecer/incrementar la motivación, las habilidades propiamente académicas y el rendimiento del alumnado, a partir de la educación emocional (más de 500 programas evaluados demuestran que la implementación de programas de educación emocional mejoran el rendimiento escolar en un 14%).

3. Objetivos específicos sobre educación emocional en la adolescencia

- Propiciar un buen acompañamiento emocional al alumnado en una etapa emocionalmente tan vital, significativa, compleja y decisiva como la adolescencia.
- Atender el desarrollo integral del alumnado, a partir de la atención y desarrollo de sus competencias personales y socioemocionales.

4. Objetivos específicos sobre acompañamiento emocional en tiempos de pandemia

- Promover una gestión emocionalmente saludable y resiliente de las vivencias relativas a la pandemia y al confinamiento.
- Facilitar recursos, herramientas y procedimientos para la comprensión, expresión, elaboración y reparación de las emociones difíciles o perturbadoras derivadas de la situación actual.
- Favorecer la transformación de lo vivido durante estos meses en nuevos aprendizajes, valores y formas de vida personal y social más sostenibles, solidarias y humanizadoras.



M

Mapa del maletín

EJE 1 Autoconocimiento	COMUNES	1º Y 2º ESO	3º Y 4º ESO
	<ul style="list-style-type: none"> - Las emociones en flor. - Identificando y gestionando emociones. - Mi collage. - Mi lugar seguro. - Mi monstruo. - Ese universo que hay en mí. - El mapa de mi hogar interno. - Carta a mi persona maestra. - Música y emociones. - Tráiler. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autorretrato. - Si yo fuera. - Mi tótem. - El traje de baño. - Soy de tripas, corazón y cabeza. - Porque decido, aprendo. - Para siempre, muerte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los estilos emocionales - Mis extremos. - Recarga baterías. - Moldeo mi cuerpo. - Soy de tripas, corazón y cabeza 1. - Soy de tripas, corazón y cabeza 2. - Voz propia. - La transformación.

EJE 2 Competencia social	COMUNES	1º Y 2º ESO	3º Y 4º ESO
	<ul style="list-style-type: none"> - Empatía. - Te pido, me das, te doy. - En red. - El espejo. - Y si fuera una canción... - Diversidad sexual. - ¿Qué está pasando? - En la ciudad, en el campo, en el pasado, en el presente. - Contigo, sin ti, conmigo. - Secretos a voces. - Tráiler. 	<ul style="list-style-type: none"> - Canasta. - Playlists emociomusical. - La órbita que nos acerca. - Los cuadros de tu espalda. - Las gafas. - Encontramos. - Te miro, me miro. 	<ul style="list-style-type: none"> - La diana. - ¿Qué me cuentas? - ¿A quién miro? - Debajo de mi máscara 1. - Debajo de mi máscara 2. - ¡Qué temazo! 1. - ¡Qué temazo! 2. - El beso.

EJE 3	Lo transgeneracional y lo intergeneracional		
	COMUNES	1º Y 2º ESO	3º Y 4º ESO
	<ul style="list-style-type: none"> - Diversidad familiar. - Historia de mi nombre. - Mis antepasados/as. - El lema familiar. - Mi alegato final. - Carta al padre y/o a la madre. - Tráiler. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los escudos familiares 1. - Los escudos familiares 2. - Cómo se siente... - Los nombres de mi familia. 	<ul style="list-style-type: none"> - La foto de mi familia. - Los derechos emocionales. - Los introyectos.

EJE 4	La mirada ecosocial		
	COMUNES	1º Y 2º ESO	3º Y 4º ESO
	<ul style="list-style-type: none"> - El árbol de la vida. - Dame tu firma. - La línea de la vida ecosocial. - Grupo abierto/grupo cerrado. - El mandala del agradecimiento. - Mi planeta. - El personaje histórico 1. - El personaje histórico 2. - Circulando por la vida. - Tráiler. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vuela amigo vuela alto. - La cápsula del tiempo. - Buscando en el baúl de los recuerdos. - La exposición. 	<ul style="list-style-type: none"> - El sombrero mágico. - El trabajo en equipo. - Adivina quién es ese bebé. - Déjate mecer.

S

Sesión de inicio y encuadre del programa

OBJETIVOS

- Crear el marco de las sesiones.
- Resolver dudas.
- Favorecer el compromiso y la responsabilidad grupal.
- Fomentar la confianza y motivación.
- Hablar sobre la confidencialidad de estas sesiones.

SECUENCIA

- Explicar el programa y las sesiones.
- Hablar sobre la confidencialidad.
- Nombrar y reflexionar sobre el **cuidado** como pilar fundamental del programa.
- Entregar el cuaderno personal a cada chico/a.
- Firmar el compromiso de confidencialidad.

¿Qué y para qué?

Es una sesión para **crear el marco** de las sesiones que se van a realizar, **explicar** a los grupos la **estructura** que se va a seguir y abrir un espacio para **resolver dudas** que surjan.

Metodología

Comenzamos explicando qué son estas sesiones.

La propuesta es hacer un viaje por nuestro mundo emocional y de relaciones. Explorar y conocerme a través de diferentes dinámicas que son invitaciones para mirarme y pararme a reflexionar acerca de quién soy y cómo soy.

Así como aprendemos diferentes materias, diversos lenguajes y modos de trabajar, estas sesiones son una asignatura para aprender de mí y de mi manera de estar en la vida.

Para que podamos reflexionar y compartir en grupo todo lo que se mueve en las relaciones. Para tener un espacio donde mirarme desde diferentes lugares y mirar desde ahí también al resto.

Continuamos nombrando la confidencialidad como algo imprescindible para el desarrollo del programa.

Entendemos que abrirnos a nuestro mundo emocional y compartirlo en grupo es entrar a un espacio de vulnerabilidad donde nos sentimos expuestos y expuestas y, por tanto, la confianza es fundamental.

Por ello, desde hoy, todos y todas estamos comprometidas a guardar la confidencialidad de estas sesiones. La confidencialidad es que todas las cuestiones que aquí se abran y se trabajen se quedan en este espacio; por lo cual nadie puede contar a otras personas nada de las cuestiones que el resto de compañeros y compañeras comparta aquí.

Cada cual es libre de compartir lo que desee con quien quiera acerca de sus descubrimientos y de sus vivencias en las diferentes dinámicas que aquí experimentaremos. Pero quedamos comprometidos y comprometidas a guardar la intimidad del resto de personas del grupo.

Así mismo, el profesorado que acompaña estos espacios también se compromete a esta confidencialidad, por lo que todo lo que se abra en estas sesiones solo será compartido con el resto del equipo y sus familias contando con el permiso de cada chico y cada chica si se valora que es necesario para su bienestar.

Existen excepciones para romper esta confidencialidad:

- 1.** Cuando se valore que la vida de alguna chica o de algún chico esté en riesgo por su intención de causarse daño y llevarlo a cabo.
- 2.** Cuando un chico o una chica tenga intención de causarle daño a otra persona y la capacidad de llevarlo a cabo.
- 3.** Cuando estén siendo vulnerados sus derechos fundamentales de cuidado (abuso sexual, físico o emocional).

Si se da alguna de estas situaciones, la persona que acompaña estas dinámicas es responsable de informar a quien sea conveniente para salvaguardar el bienestar de los chicos y las chicas.

Al finalizar, cada miembro del grupo firmará un acuerdo de confidencialidad de estas sesiones. Será un único contrato para todo el grupo donde cada chica y cada chico escribirá su nombre y apellidos y firma.

■ El cuidado como pilar del programa

Tanto la persona que acompaña el espacio como el grupo de chicos y chicas serán "guardianes" de que cada cual:

- Cuide de sí mismo y de sí misma: esto significa tratarse con respeto, cariño y dignidad.
- Cuide de las demás personas: que tratemos con respeto, cariño y dignidad.
- Cuide de los espacios, los materiales y las creaciones propias y ajenas.

Y porque es un espacio de cuidado, explicitaremos que pondremos mucho énfasis en que sean **sesiones de respeto profundo y de no juicio**, tanto hacia uno mismo y una misma como hacia el resto.

■ Estructura de las sesiones

Se comparte con los chicos y chicas en qué horarios se realizarán estos espacios para que lo puedan incorporar en su rutina semanal.

La idea es ir contestando a las preguntas que surjan a medida que les vamos comentando los diferentes puntos.

Cierre

Firma del acuerdo de confidencialidad (anexo).

■ Cuaderno personal

Para finalizar se les entrega a cada cual un cuaderno para que lo utilicen de manera libre, íntima y personal a lo largo del programa.

Es una invitación a modo de diario donde cada chico y cada chica pueda expresar lo que va viviendo a través de las diferentes dinámicas.

DURACIÓN: 1 hora

RECURSOS NECESARIOS

- Acuerdo grupal: Anexo 1

- Cuadernos personales

Anexo

ACUERDO DE CONFIDENCIALIDAD

CLASE: _____

Para favorecer la creación de un clima de confianza y seguridad durante las sesiones del programa de desarrollo emocional, con la firma de este contrato me comprometo a:

- 1** Ser una persona confiable, es decir, el resto de compañeros y compañeras puede confiar en que no hablaré de sus experiencias compartidas durante estos espacios con ninguna otra persona. Su intimidad es un valor fundamental.
- 2** Cortar cualquier comentario realizado por otra persona hecho en mi presencia, o a través de diferentes redes sociales o cualquier otra expresión a las que yo tenga acceso, que vulnere este derecho a la intimidad y el acuerdo firmado.

En _____ a _____ de _____ de _____ .

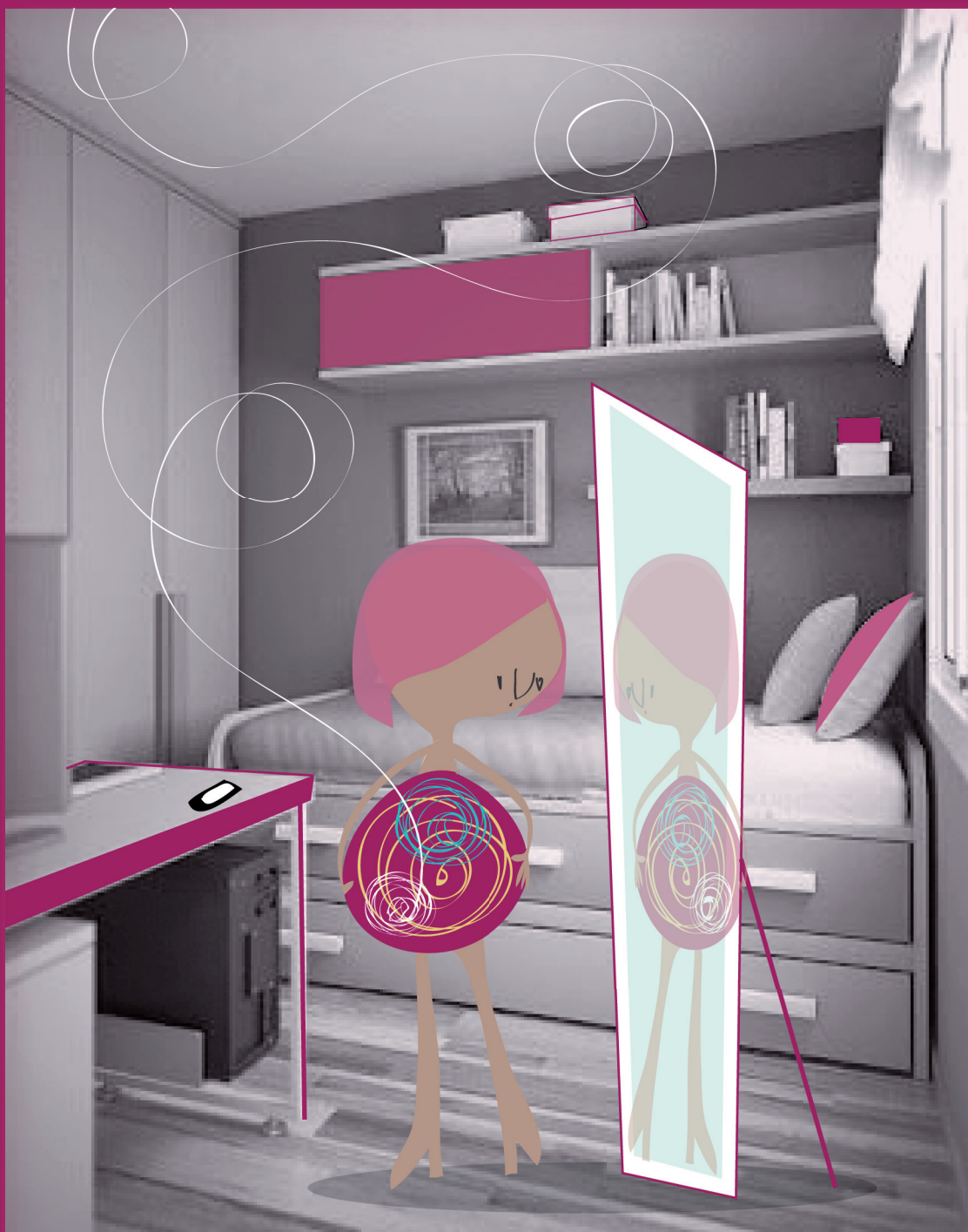
Firmado:



EJE

1

AUTOCONOCIMIENTO



¿Quién soy?

Introducción

¿Quién soy? Una pregunta que comienza a rondar en el interior de estos chicos y de estas chicas, cada cual a su tiempo y a su forma.

Nacemos y no necesitamos esta pregunta para nada: somos seres completos. Somos.

Expresado de una manera sencilla y muy breve sería que, para habitar este mundo, necesitamos desarrollar una estructura y un yo, y eso solo es posible a través de un tú. Es decir, construimos nuestra personalidad en relación con las personas que nos cuidan y acompañan.

Poco a poco, a estas personas se suman otras entidades como el centro educativo, el espacio social, y nuestro yo se va ampliando a la vez que nuestro mundo de relaciones.

Somos, en gran parte, aquello con lo que nos identificamos y aquello que dicen que somos.

Y entonces llega, de una manera evolutiva e irremediable, el momento de comenzar el viaje de atreverme a saber quién soy, más allá de estas identificaciones que he ido construyendo con mis figuras de referencia y de lo que me han contado acerca de mí.

Y es una pregunta que viene para quedarse, hasta bien entrada la edad adulta... o incluso hasta que nos morimos.

Pero es una pregunta que no llega así de repente, que se levantan un día y se preguntan "¿Quién soy?". Comienza más en forma de que lo que les gustaba antes ahora ya no tanto, de que quieren elegir y a la vez "dime cómo lo hago"; en forma de "eso dirás tú, pero no tienes ni idea de lo que me pasa", etc. Y aquí comienza todo lo escrito acerca de la adolescencia como etapa de transición.

Y no es más que el inicio de ir escribiendo despacio y sin saber lo que escriben cada letra de esta pregunta que toma su sentido más adelante. Es el punto de partida para ir hacia adentro, para entrar en ese espacio interno que está intacto y comenzar a habitarlo.

Por ello, este eje y las dinámicas propuestas son un despliegue de oportunidades para las chicas y los chicos de mirar desde diferentes puntos de vista y comenzar a abrir, de manera sencilla y suave, la puerta del laberinto que es esta bella pregunta: ¿Quién soy?

Actividades del EJE I

AUTOCONOCIMIENTO: CONMIGO ¿QUIÉN SOY?

1. Comunes

- **Las emociones en flor.**
- Identificando y gestionando emociones.
- Mi collage.
- Mi lugar seguro.
- Mi monstruo.
- Ese universo que hay en mí.
- El mapa de mi hogar interno.
- Carta para mi persona maestra.
- Música y emociones.
- **Tráiler.**

2. 1º y 2º de ESO

- Autorretrato.
- Si yo fuera.
- Mi tótem.
- El traje de baño.
- Soy de tripas, corazón y cabeza.
- Porque decido, aprendo.
- Para siempre, muerte.

3. 3º y 4º de ESO

- Los estilos emocionales.
- Mis extremos.
- Recarga baterías.
- Moldeo mi cuerpo.
- Soy de tripas, corazón y cabeza (1).
- Soy de tripas, corazón y cabeza (2).
- Voz propia.
- La transformación.

Contenidos que vamos a explorar:

Autoestima y Autocuidado

- ¿Qué veo cuando miro mi cuerpo?
- ¿Qué ideas, creencias y juicios ocupan mi mente?
- ¿Qué digo acerca de mí?
- ¿Cómo me cuido y apoyo?

Autoconciencia y Apoyo

- ¿Qué emociones predominan en mí?
- ¿Cómo me afectan estas emociones?
- ¿Cómo las gestiono y cómo las expreso? Mi estilo emocional.
- ¿Qué siento estando conmigo?
- Soy 3 en 1. El diálogo de los tres cerebros: reptil, límbico y neocórtex.
- Afrontar la adversidad y sostener la frustración. Resiliencia y narrativas reparadoras.

Autonomía y responsabilidad

- Salir de la díada sumisión-rebeldía.
- Pensamientos genuinos y criterio propio. Encontrando la propia voz.

Espacio interno de seguridad

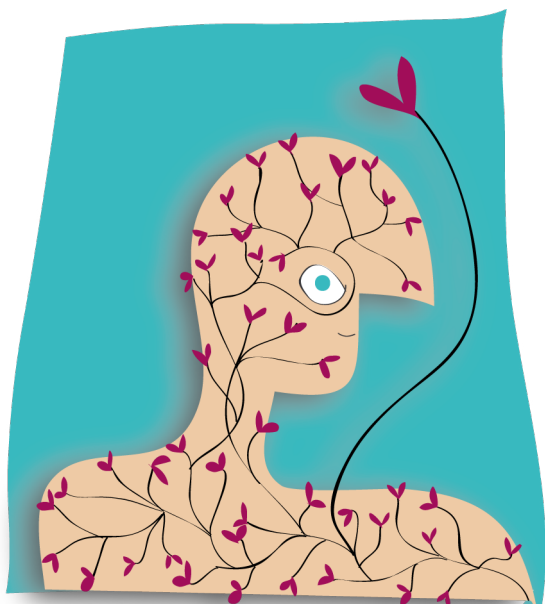
- Mi hogar interno.
- Los tiempos esenciales.

En el cierre de cada actividad encontramos una amplia batería de preguntas relacionadas con estos contenidos que exploramos en el eje "Autoconocimiento".

Nos parece importante remarcar que estas preguntas son de carácter voluntario, y en el caso de que el profesor o profesora quiera utilizarlas para cerrar la actividad, seleccionará de todas ellas las que le parezcan más relevantes o enriquecedoras. Con esta selección, el profesorado evita realizar demasiadas preguntas y racionalizar en exceso los resultados de aprendizaje.

Así mismo cabe la posibilidad de dejar el cierre de la actividad más abierto, por ejemplo, facilitando un espacio para el diálogo y una reflexión conjunta sobre la actividad.

Actividades comunes



Las emociones en flor

AUTOCONCIENCIA Y AUTOAPOYO

“Con cada estímulo que desencadena una emoción se generan nuevas conexiones entre grupos de células en nuestro cerebro”.

Eduard Punset

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Diseñar una matriz en forma de flor en la que analizarán 5 emociones básicas.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conectar con las emociones básicas. • Promover el cuidado de la interioridad y las dimensiones emocionales. • Fomentar la creatividad e imaginación.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repartir 6 folios a cada persona. - Dibujar una flor para cada emoción y en cada folio habrá 3 flores: flor 1 (emoción básica en el centro y palabras que nos sugiere esa emoción); flor 2 (seleccionar una palabra de la flor uno y poner palabras que nos sugiere); flor 3 (elegir una palabra de la flor dos y poner palabras que nos sugiere). * Repetir esto con cada emoción. <p>Desarrollo</p> <p>Dibujar en un folio una flor grande, poner en el centro “YO” y seleccionar una palabra de cada una de las emociones elaboradas.</p> <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recortar y doblar la flor. - Repartir un pequeño barreño para “simbolizar” el nacimiento de la flor (video de apoyo). - Guardar sus flores en el cuaderno.
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar recursos y herramientas para la comprensión, expresión y elaboración de las emociones básicas. - Fomentar el autocuidado, la autoconciencia emocional y la autoestima.

¿Qué y para qué?

Diseñaremos una matriz en forma de flor en la que analizaremos 5 emociones básicas. A continuación, crearemos una flor que represente nuestro estado emocional aquí y ahora, la pondremos en agua y florecerá.

Mediante esta actividad, promovemos el cuidado de la interioridad y las dimensiones emocionales. Facilitamos recursos y herramientas para la comprensión, expresión y elaboración de las emociones básicas. Fomentamos el autocuidado, la autoconciencia emocional y la autoestima.

Metodología

Esta actividad está basada en una técnica de creatividad que consiste en ir deduciendo ideas de manera intuitiva en una matriz en forma de flor. El autor de esta idea se llama **Yasuo Matsumura**, y es el presidente de Clover Management Research.

En este caso vamos a utilizar esta técnica de creatividad para descubrir un poco más profundamente nuestras emociones.

Utilizando 5 emociones básicas trataremos de deducir ideas acerca de ellas de manera intuitiva y espontánea, para después poder analizarlas y sacar conclusiones.

Las emociones que vamos a trabajar y con las que vamos a conectarnos son: **tristeza, alegría, rabia, miedo, amor.**

El procedimiento es el siguiente:

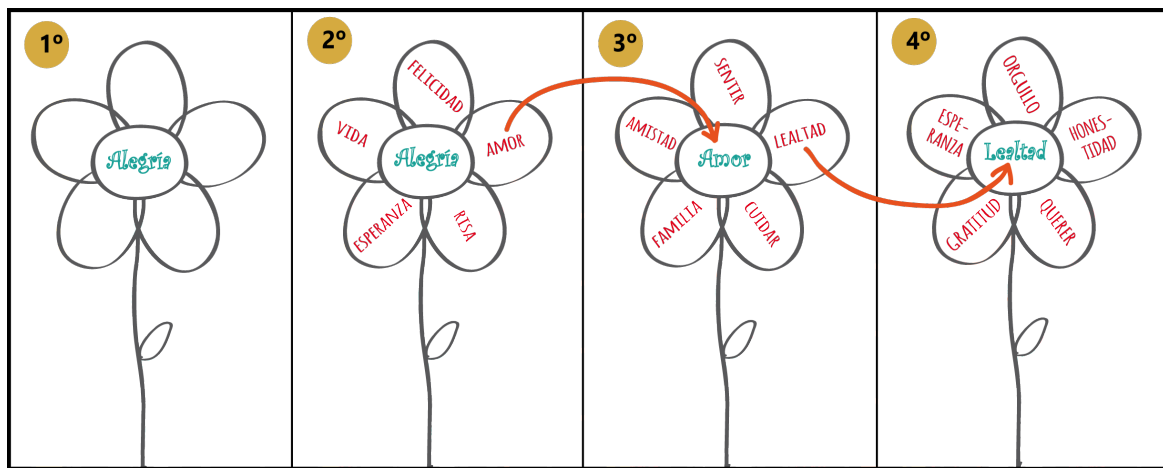
INICIO

1º Dibujamos una flor que nos sirve de matriz y escribimos en el centro el nombre de la emoción con la que vamos a trabajar.

2º Continuamos escribiendo en cada pétalo las ideas que nos vienen a la cabeza relacionadas con esa emoción. Este proceso es rápido e intuitivo.

3º Cuando hayamos rellenado la flor completa, elegimos una de las palabras de los pétalos y hacemos otra nueva flor con esa palabra en el centro.

4º Repetimos el proceso hasta obtener tres flores relacionadas con cada emoción.



Se puede poner un primer ejemplo al grupo, como el de arriba, en la pizarra para facilitar la comprensión de la actividad.

Utilizaremos un folio para cada emoción, y en cada folio habrá tres flores relacionadas con la emoción inicial.

5° Una vez tengamos las cinco emociones analizadas con las flores correspondientes, pasamos a crear nuestra flor de hoy.

DESARROLLO

Dibujamos, en otro folio, una flor grande.

Esta vez, será una sola flor. En el centro escribimos "YO".

Para rellenar los pétalos, elegiremos una palabra de las que han salido en cada emoción.

Será la que más nos llame la atención o nos represente hoy. Así, crearemos una flor en la que aparece mi ser emocional en el momento presente como centro; y una palabra que represente cada una de las emociones que estamos trabajando en cada uno de los cinco pétalos.

CIERRE

Recortamos esa flor que nos representa hoy y doblamos sus pétalos.

El profesorado prepara un barreño con agua, lo suficientemente grande para que cada alumno/a pueda depositar su flor dentro.

A continuación, cada persona deposita su flor en el agua y todos juntos observamos cómo se abren.

En el siguiente video de 1 minuto hay una demostración práctica de cómo hacerlo. Es muy sencillo y hermoso.

<https://n9.cl/bysro>

Si no pueden hacerlo todos y todas, lo pueden hacer en casa.

DURACIÓN: 1 hora:
30 minutos para el inicio.
20 minutos para el desarrollo.
10 minutos para el cierre.

RECURSOS NECESARIOS:



Seis folios en blanco para cada persona.

Pizarra para dibujar un primer ejemplo.



Tijeras.

Rotulador (se sugiere que cada alumna/o elija el color con el que va a representar cada emoción).



Barreño con agua.



Video demostrativo para el cierre (opcional):

<https://n9.cl/bysro>



Identificando y gestionando emociones

AUTOCONCIENCIA Y AUTOAPOYO

“No hay encanto que se pueda comparar a la ternura del corazón”.

Jane Austen

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Visionar un cortometraje para reflexionar sobre las 5 emociones básicas y realizar un cortometraje reflexivo.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conectar con las emociones básicas. • Identificar cómo las vivimos y las gestionamos. • Fomentar la creatividad e imaginación.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visionado del cortometraje. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer 4 grupos y “dar” a cada grupo una emoción básica. - Reflexión por grupos pequeños con preguntas y sugerencias de apoyo. - Explicar posibles estrategias de gestión de estas emociones siguiendo el guion del video. - Grabar video explicativo. <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visionar videos elaborados. - Reflexión final grupal con preguntas de apoyo.
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el desarrollo integral de la persona en conexión con su mundo emocional. - Desarrollar herramientas de autoconocimiento y autogestión emocional, así como de comunicación emocionalmente sana, empática y asertiva.

Antes de empezar...

Esta actividad forma parte del primer bloque, el autoconocimiento, y es una toma de contacto con las cinco emociones básicas.

Proponemos repetir este mismo ejercicio, formando los mismos grupos que en esta ocasión, a final del curso.

La idea es que el mismo alumnado trabaje después del curso sobre la misma emoción que al inicio, y puedan observar las diferencias entre el primer video que grabaron y el segundo. Proporcionamos con esta segunda parte de la actividad una forma de evaluar la evolución, tanto personal como grupal, con respecto a la comprensión, expresión y elaboración de las emociones.

¿Qué y para qué?

Tras el visionado de un cortometraje, reflexionaremos grupalmente sobre las cinco emociones básicas, identificando cómo las vivimos y cómo las gestionamos. A continuación, trataremos de expresarlo de manera artística al resto del grupo.

Mediante esta actividad, promovemos el desarrollo integral de la persona en conexión con su mundo emocional. Desarrollamos herramientas de autoconocimiento y autogestión emocional, así como de comunicación emocionalmente sana, empática y asertiva.

Metodología

INICIO

Comenzamos la actividad con el visionado del cortometraje. En él, un grupo de personas describe una emoción básica, concretamente la rabia, y a continuación describen qué estrategias emplean para su gestión.

<https://youtu.be/21Ddj74vx8I>

Pedimos al alumnado que lo visualice con atención y que tome anotaciones en un papel, ya que durante el desarrollo de la actividad utilizaremos el video como referencia.

La duración del video es de aproximadamente 3 minutos. Cuando termine, podemos preguntar al grupo si han retenido bien la información o necesitan verlo de nuevo.

DESARROLLO

Explicamos al grupo que la rabia, la emoción que explora el video, es una emoción básica, junto con la tristeza, la alegría, el miedo y el amor. Durante la sesión cada grupo deberá explicar, siguiendo el guion del video, una de las cuatro emociones restantes y las estrategias que conocen para gestionarla.

Aclaremos que las estrategias concretas que aparecen en el video les funcionan a esas personas, pero no tienen por qué funcionar en otras.

Por ejemplo, hay muchos mecanismos para calmar la rabia, no únicamente respirando.

A veces, para algunas personas, son necesarias otro tipo de estrategias de descarga corporal, ejercicio físico, baile, catarsis, etc.

Nos dividimos en 4 grupos.

Para ver qué emoción le toca a cada grupo, el profesorado coge cuatro papeles. En el primero escribe "**amor**", en el segundo "**alegría**", en el tercero "**tristeza**"; y en el cuarto, **miedo**.

Entrega un papel a cada grupo y ese grupo es el responsable de trabajar esa emoción. Explicamos que ninguna emoción es buena o mala en sí misma, y que, les toque la emoción que les toque, la reflexión está orientada a observarla.

Para explorar la emoción, cada grupo comienza con una lluvia de ideas basada en el video. En él se observa el siguiente guion: primero, describe la emoción. En segundo lugar, estrategias para gestionarla. Para finalizar, describe los resultados de la aplicación de esas estrategias.

Para que los grupos puedan seguir aproximadamente este guion, les podemos sugerir las siguientes orientaciones:

- 1º Tratan de describir con sus propias palabras la emoción.
 - Cuándo aparece esa emoción, qué acontecimientos la provocan, qué personas...
 - En qué partes de su cuerpo la sienten y de qué manera, si tienen reacciones físicas concretas...
 - Cómo reaccionan ante esa emoción en un primer momento.

- 2º A continuación, siguiendo el esquema del video, describen qué estrategias utilizan o conocen para gestionar de manera saludable esa emoción.
 - Alguna técnica que conozcan
 - Movimientos físicos o posturas
 - Espacios que faciliten esa gestión

3º Y reflexionan sobre cómo esas estrategias afectan a su estado emocional.

- ¿De qué manera me ayudan esas estrategias a vivir mi emoción de manera equilibrada?
- ¿Cómo me siento después de utilizar esas herramientas?

Tras hacer la lluvia de ideas, cada grupo se pondrá de acuerdo y, siguiendo el esquema del video (describe la emoción, estrategias para gestionarla y resultados de la aplicación de esas estrategias) cada grupo expone la emoción que le corresponde. Se reparten la información entre las personas miembros del grupo, de manera que todas puedan participar. Con un teléfono móvil, graban un video explicativo de una duración aproximada de 2 a 4 minutos.

CIERRE

Cada grupo expone su video al resto de la clase en un proyector o similar.

Tras ver los cuatro videos, abrimos un espacio común donde compartir nuestra experiencia con el resto del grupo.

Algunas preguntas para orientar la reflexión final son (se encuentran en el anexo 1 en caso de querer imprimirlas):

- ¿Cómo me he sentido al analizar una emoción de cerca?
- ¿Cómo me he sentido compartiendo con mis compañeros/as esa emoción?
- ¿Creo que es positivo explorar herramientas para gestionar las emociones de manera saludable?
- ¿Me gustaría poner en práctica alguna de las herramientas que se han mencionado en los videos en mi vida cotidiana?
- De las cinco emociones que hemos trabajado, ¿hay alguna con la que me sienta más identificada/o en este momento? ¿Cuál?
- ¿Hay alguna que me gustaría sentir más a menudo?
- ¿Hay alguna que me gustaría sentir menos a menudo?
- ¿A todos/as os funcionan las mismas estrategias o hay otras estrategias distintas que no aparecen en los videos y os calman?
- ¿Necesitarías otro tipo de estrategias? ¿Cuáles?

Proponemos que cada alumna/o vaya elaborando su propio **kit de herramientas** para gestionar sanamente cada emoción a lo largo del curso.

Pueden ser varias y diversas para cada emoción, y diferentes para cada persona.

Podemos revisar cada cierto tiempo con el grupo cómo va la creación del kit y hacer pequeñas puestas en común sobre las herramientas de gestión que cada quién ha ido descubriendo.

DURACIÓN: Una hora:
 10 minutos para el inicio.
 30 minutos para el desarrollo.
 20 minutos para el cierre.

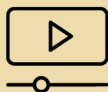
* Nota: Si consideramos que el grupo está implicado y la actividad les motiva, se recomienda alargar la duración y realizar la actividad en dos horas (o dos sesiones de una hora). De esta manera, podemos profundizar más tanto en la observación de la emoción como en la elaboración del video y su reflexión final.

En este caso, dedicaremos la primera hora para la reflexión y creación del video, y la segunda hora para la visualización de los resultados y reflexión grupal.

También es necesario tener en cuenta, en esta actividad, la normativa del instituto referente a los derechos de imagen y pedir los permisos necesarios para poder filmar dentro del aula.

En el caso de que sea complicado grabar dentro del aula por la política del centro, podemos sustituir la grabación por una representación teatralizada ante el resto de los grupos.

RECURSOS NECESARIOS:



Enlace video emociones: <https://youtu.be/21Ddj74vx8I>

Teléfono móvil para grabar los videos grupales.



Proyector o similar para reproducirlos.



Mi collage

AUTOCONCIENCIA Y AUTOAPOYO

“El conocimiento de uno mismo y una misma es el primer paso para toda sabiduría”.

Aristóteles

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Representar en un collage todas sus partes, sus diferentes cualidades, gustos, deseos, que les hacen ser quienes son y les forman en la persona que son hoy y ahora.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conectar con su identidad. • Representar simbólicamente cómo la persona es un todo creado de diferentes partes que por sí solas no tienen relación o sentido.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <p>Breve introducción de qué es un collage y para qué lo vamos a utilizar.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se reparte un DIN A3 de cartulina a cada chica y chico y se les invita a crear su propio collage con material plástico. - Exponer los collages numerados en las paredes. - Visualización silenciosa y respetuosa de los collages. - Apuntar en un papel el número de la obra y el nombre del autor o autora que creen asignarle. <p>Cierre</p> <p>Espacio grupal de reflexión con apoyo de preguntas reflexivas.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar competencias personales como el autoconocimiento, la capacidad de introspección, el autoconcepto, la autoestima, la creatividad. - Entrenar competencias sociales como la capacidad de mostrarse o presentarse ante otras personas y valores como el respeto.

Antes de empezar...

El collage es una técnica artística que consiste en pegar distintas imágenes sobre un lienzo o papel. El término se aplica, sobre todo, a la pintura pero, por extensión, se puede referir a cualquier otra manifestación artística, como la música, el cine, la literatura o el videoclip. Viene del francés *coller*, que significa pegar.

Independientemente de la historia del collage, podemos definirlo como una técnica usada para producir arte que usa el ensamblaje de diferentes partes. Todos esos "pedazos" se unen para construir una nueva obra artística, un todo.

Un dato curioso es que los primeros trabajos con collage se remontan a los calígrafos japoneses del siglo X. Estos usaban recortes de telas y papeles para hacer un fondo sobre el que luego escribían sus poemas. Además, a lo largo de la historia vemos el uso del collage en diferentes situaciones y épocas.

Se trata de representar de manera abstracta quién soy yo, lo que me gusta, mi carácter, lo que me gustaría ser o cambiar, algo que no me gusta nada o algo que me encanta, a través de la creación de un collage que me represente y que hable de mí misma/o.

Es importante intentar ser detallistas. Los colores que utilicen también hablan de ellos y ellas o el interés que pongan al hacerlo, al margen del resultado. Hacer hincapié en la importancia de lo que ese collage pueda contar de quiénes son ellos y ellas, lo que les gusta y lo que no, su carácter, lo que cambiarían, lo que les apasiona.

A la hora de exponerlos en la pared, el respeto es fundamental para mirarlos como verdaderas obras de arte que es lo que ellas y ellos son.

Cada chico y chica recogerá su collage y lo guardará en su cuaderno personal.

¿Qué y para qué?

En esta dinámica se trabaja la identidad. También competencias personales como el autoconocimiento, la capacidad de introspección, el autoconcepto, la autoestima, la creatividad, competencias sociales como la capacidad de mostrarse o presentarse ante otras personas, y valores como el respeto.

Esta técnica nos sirve para representar simbólicamente cómo somos un todo creado de diferentes partes que por sí solas no tienen relación o sentido. Bajando a tierra, se trata de ayudar al alumnado a representar en un collage todas sus partes, sus diferentes cualidades, gustos, deseos, que les hacen ser quien son y les forman en la persona que son hoy y ahora.

Metodología

INICIO

La actividad se inicia haciendo una breve introducción de qué es un collage y para qué lo vamos a utilizar. Para esto es interesante poner ejemplos de collages.

DESARROLLO

Una vez introducida la actividad, se reparte un DIN A3 de cartulina a cada chica y chico y se les invita a crear su propio collage. Se ofrecerán diferentes materiales, revistas, cartulinas, periódicos, diferentes papeles y colores, pegatinas, etc., extendidas en dos puntos del aula.

La idea del collage es que pueda reflejar quiénes son y para ello tienen que buscar fotos, palabras, frases, colores que les representen, utilizando el material que hay en el aula.

Ejemplo: pongo en mi collage el escudo de mi equipo de fútbol favorito, diferentes palabras que tengan que ver conmigo o mis gustos, una foto de un paisaje montañoso porque me encanta el monte, etc.

El siguiente paso se trata de exponer los collages en las paredes numerados y que el alumnado se pasee como en una sala de Arte Contemporáneo para ver las distintas obras, intentando adivinar de quién es cada una de las obras expuestas. Apuntarán en un papel el número de la obra y el nombre de la persona autora que creen asignarle. Para poder hacerlo es necesaria una actitud de máximo respeto ante lo que se mira.

CIERRE

Para cerrar, se generará un espacio grupal de reflexión y la profesora o el profesor ayudará a esta reflexión lanzando algunas preguntas reflexivas.


- ¿Cómo me he sentido al buscar lo que me representa?
- ¿Qué añadiría ahora que he visto y leído otros collages que me recuerdan a mí?
- ¿A quién le ha costado saber qué poner de sí?
- ¿A quién le ha costado mostrarse o a quién, por el contrario, le ha encantado hacerlo?
- Señala algo que has descubierto y/o te ha gustado de otros/as compañeros/a.

DURACIÓN: Una hora aproximadamente.

RECURSOS NECESARIOS:




DIN A3 para cada alumna y alumno.

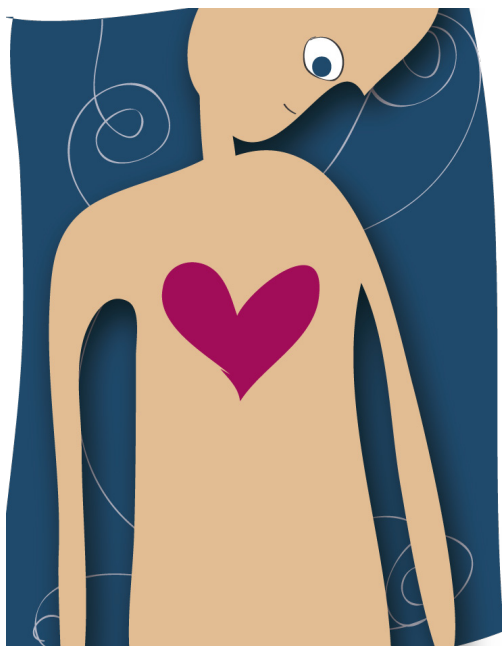
Periódicos, revistas, papeles de colores. 



Pegamentos.

Tijeras. 





Mi lugar seguro

ESPACIO INTERNO DE SEGURIDAD

*“Lo que hoy siente tu corazón,
mañana lo entenderá tu cabeza”.*

Anónimo

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Conectar con el lugar seguro interno de cada uno/a a través de una dinámica experiencial.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar el autoconocimiento desde el cuidado propio.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar actividad. - Buscar cada uno/a un lugar cómodo y seguro en el aula para comenzar la dinámica. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer una visualización con música de apoyo. - Dibujar o describir el lugar seguro al que han llegado con la visualización. <p>Cierre</p> <p>Puesta en común de lo sentido y vivido en la dinámica.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenar competencias personales como la autoestima y la fortaleza. - Descubrir la capacidad de autocuidado y protección, que nos ofrece valía y poder interno para afrontar dificultades, para aprender a tomar aire y descansar internamente.

Antes de empezar...

Las visualizaciones se suelen utilizar con la finalidad de encontrar un lugar interior de paz en una/o y poder conectar con el ser interno, el silencio y la calma interior. La visualización descrita en el desarrollo de la actividad es tan solo una propuesta; no es necesario, por lo tanto, hacerla tal y como está escrita. Si se contempla hacer otra visualización o hacerla de manera más abierta, sin tantas indicaciones, será igual de válida; ya que es cierto que cada persona se puede sentir más o menos cómoda con un estilo u otro de visualización.

Es importante crear un ambiente de tranquilidad y relajación. Si las chicas y los chicos se pueden poner cómodos y cómodas es más fácil. Que cada cual tenga un espacio propio ayudaría a generar un clima adecuado para poder vivir la visualización plenamente. Igual se pueden bajar un poco las persianas para generar un clima de intimidad.

Puede pasar que algunas personas no vean nada o, incluso, que sean incapaces de poder seguir la visualización. Hay personalidades más controladoras o inseguras a las que se les hace complicado encontrar la relajación y tranquilidad suficiente para seguir una visualización con los ojos cerrados y rodeados de otras personas. En ese caso, se les puede pedir que permanezcan en su lugar aunque sea con los ojos abiertos, en tranquilidad, y se les ayuda a normalizar lo que les sucede. A la hora de describir el lugar, se les puede pedir que inventen cómo sería ese lugar y que lo creen como quieran, es igual de válido. La capacidad creativa se puede trabajar desde distintas formas.

Para compartir el lugar de seguridad y la experiencia de la visualización en el grupo, se da permiso a que cada persona lo haga a su manera, como se le ocurra, con más o menos detalles.

¿Qué y para qué?

En esta actividad vamos a trabajar el autoconocimiento desde el cuidado propio. Vamos a conocer qué lugar tenemos en el interior que nos ayude a descansar, a protegernos y sentir protección.

El espacio interno de seguridad trabaja la autoestima y la fortaleza. Ayuda a descubrir la capacidad de autocuidado y protección, nos ofrece valía y poder interno para afrontar dificultades, para aprender a tomar aire y descansar internamente.

Metodología

INICIO

Se les pide que cierren los ojos en su sitio, se pueden recostar o buscar una posición cómoda. Les explicamos que vamos a hacer una visualización.

Pondremos una canción melódica, por ejemplo, **Nuvole Bianche de Ludovico Einaudi**:

<https://www.youtube.com/watch?v=4VR-6AS0-I4>

Daremos unos segundos para encontrar un poco de calma en el grupo.

DESARROLLO

Visualización.

Imagina que sales de la clase y llegas a la puerta del instituto, todo fuera es distinto. Delante de ti no hay edificios, ni carreteras, únicamente un camino de tierra que te conduce a una pequeña montaña. Una vez allí, en el suelo encuentras un agujero con una escalera. Bajas la escalera en forma de caracol, es muy profunda, observas cómo son los escalones, el suelo, si tienen barandilla, cómo es, reconoces el olor, el sonido. Conforme bajas cada vez se hace más oscuro y bajas más y más profundo. Sientes cómo estás, si te da miedo, si estás tranquila/o, si te pones nerviosa/o porque ya apenas se ve nada...

Sigues bajando rápido o lento, disfrutas o estás angustiada/o, sea como sea sigues bajando, no pares. Cuando por fin llegas al fondo, todo está oscuro pero, poco a poco, ves una pequeña luz, o puede que sea grande, o igual es una hoguera. Te acercas y te fijas en ese espacio que hay, cómo es, cómo te sientes, escuchas algo, hueles algo... estás allí el tiempo que necesites. Poco a poco ese espacio será un lugar que tú conoces o un lugar nuevo, pero un lugar donde te sientes segura y seguro, un lugar donde puedes descansar y estar tranquila y tranquilo. Un lugar que te sostiene. Deja que te sorprenda que se aparezca delante de ti y disfrútalo (un silencio).

Ahora te despides, lo miras y recuerdas que este es tu lugar de seguridad al que podrás volver siempre que lo necesites. Vuelves a subir por las escaleras, miras como vas, rápido, lento, qué sientes, qué ves... conforme subes hay más luz. Cuando llegas arriba, entras en el instituto, vuelves a tu aula, te tumbas o recuestas y, poco a poco, a tu ritmo vas volviendo y abres los ojos.

En una hoja del cuaderno describen el lugar donde han estado, si es conocido o totalmente nuevo; y escriben también qué han sentido habitando ese lugar. Pueden dibujarlo si lo prefieren.

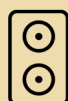
CIERRE

Puesta en común de si les ha sido fácil o difícil vivir la visualización, si han visto algo o si han estado pendiente de los demás, si se han dormido o desconectado...

Puesta en común igualmente de cómo es mi lugar de seguridad.

DURACIÓN: Una hora aproximadamente.

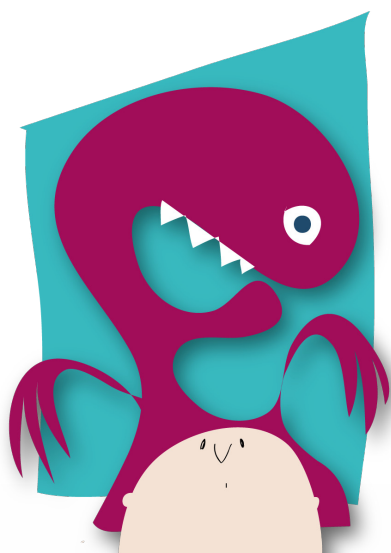
RECURSOS NECESARIOS:



Altavoz para poner música.

Cuadernos personales.





Mi monstruo

ESPACIO INTERNO DE SEGURIDAD

“No luches contra monstruos, no sea que te conviertas en uno de ellos. Y si miras largo tiempo al abismo, el abismo también mirará dentro de ti”.

Friedrich Nietzsche

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Conectar con la parte oscura propia a través de la creación simbólica del monstruo que cada uno/a tiene.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conectar con nuestra parte oscura, nuestra parte destructiva. • Legitimar emociones como la rabia, la ira, el miedo, etc. • Encontrar la parte luminosa que nos ayuda, su fuerza, la parte sana que todo “monstruo/a” posee.
SECUENCIA	<p>Inicio Ver un trozo de la película “Un monstruo viene a verme”.</p> <p>Desarrollo Crear cada chica/o su propio monstruo (ver indicaciones).</p> <p>Cierre Cada chica/o nombra un regalo de luz de su monstruo y monstra, y lo escribe en la pizarra, para poder rescatar todas las fortalezas y recursos que tienen como grupo.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el desarrollo integral de la persona en conexión con su mundo emocional. - Desarrollar herramientas de autoconocimiento y autogestión emocional, así como de comunicación emocionalmente sana, empática y asertiva.

Antes de empezar...

Puede resultar difícil encontrar las fortalezas de nuestra parte oscura. A veces es muy difícil para los chicos y chicas transformar la sombra en luz. Podría ser interesante ayudarles con ejemplos.

Ejemplo: mi monstruo se lo guarda todo dentro, no dice lo que piensa o siente. Eso me da la posibilidad de tener tiempo para pensar qué necesito y pedirlo de manera no agresiva o explicarme sin estar enfadada o enfadado.

Cuando todo el grupo haya escrito en la pizarra su regalo de luz de su propio monstruo y su propia monstrua, estaría bien hacer una foto y exponerla en la clase para recordar sus capacidades y fortalezas durante un tiempo.

¿Qué y para qué?

En esta actividad vamos a conectar con nuestra parte oscura, nuestra parte destructiva, nuestro monstruo y monstrua.

Cuando emociones como la ira, el miedo o el odio nos invaden podemos ser capaces de mostrar violencia, egoísmo, frialdad e incluso de hacer daño, tanto físico como emocional, a otras personas a nosotras y nosotros. Normalmente escondemos nuestra parte oscura, como la luna no enseña su lado oscuro, oculto, pero la realidad es que existe y que, cuando le damos un lugar y somos conscientes de su existencia, deja de dar tanto miedo y podemos llegar a encontrar su parte de luz, la parte que nos ayuda, su fuerza, la parte sana que todo monstruo y monstrua guarda.

Metodología

INICIO

Se introduce el trabajo viendo un trozo de la película **“Un monstruo viene a verme” de Juan Antonio Bayona.**

https://www.youtube.com/watch?v=HzkKoxAzY_o&t=118s

DESARROLLO

Cada chica y chico creará su propio monstruo y monstrua, lo dibujará y le dará personalidad, contestando a las siguientes cuestiones que le podrán ayudar.

- ¿Por qué aparece?
- ¿Cuándo?
- ¿Cómo?

Ya conocen al monstruo y su destrucción ¿Qué recursos les regala?

Se trata de encontrar la parte de luz que regala el propio monstruo, es decir, la fortaleza y recursos que podemos encontrar en el mismo. Con la definición que hemos hecho del propio monstruo, cada persona buscará los atributos positivos que puede encontrar en él o ella, habilidades, fortalezas, capacidades y recursos sanos. Contestar a estas cuestiones les podrá ayudar a empezar a entrever su propia luz.

- ¿Qué me enseña?
- ¿Qué me regala?
- ¿De qué me sirve tener la fuerza de mi monstruo o de mi monstrua?
- ¿Qué mensaje trae para mí el monstruo o monstrua?

CIERRE

Para finalizar, cada chica y cada chico nombrará un regalo de luz de su monstruo y monstrua, y lo escribirá en la pizarra, para poder rescatar todas las fortalezas y recursos que tienen como grupo.

DURACIÓN: Una hora aproximadamente.

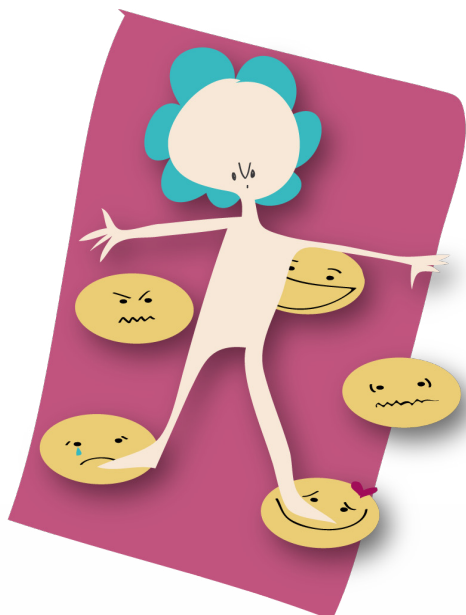
RECURSOS NECESARIOS:



Proyector y ordenador para ver el trozo de película.

Cuaderno personal.





Ese universo que hay en mí

AUTOCONCIENCIA Y AUTOAPOYO

“Yo no soy mis pensamientos, emociones, percepciones sensoriales y experiencias. Yo no soy el contenido de mi vida. Yo soy vida. Yo soy el espacio en el que ocurren todas las cosas. Yo soy conciencia. Yo soy el ahora. Yo soy”.

Eckhart Tolle

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Dinámica vivencial sobre las emociones básicas.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Viajar intuitiva y experiencialmente por nuestro universo emocional con ayuda de la imaginación y el arte. • Conectar con las emociones básicas.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retirar mesas y sillas. - Distribuir por el espacio plantillas de emociones básicas. - Pasear por las diferentes plantillas y “sentir” el cuerpo y elegir el lugar “más cómodo”. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elegir un lugar. - Experimentar lo que sienten durante un minuto con los ojos cerrados. - Reflexionar individualmente con preguntas de apoyo. <p>Cierre</p> <p>Levantar las láminas y responder a una pregunta final.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenar herramientas de exploración emocional y comunicación empática y asertiva. - Potenciar la salud emocional y el crecimiento integral de la persona. - Conectar con la interioridad propia y las emociones básicas.

Antes de empezar...

Somos seres emocionales. Las emociones son respuestas que nuestro cuerpo nos da ante situaciones que ocurren a nuestro alrededor, que pueden venir del afuera, de nuestro interior hacia afuera o conmigo.

"Estas emociones son información sobre cómo debemos actuar ante lo que ocurre para darnos lo que nuestro cuerpo considera que necesitamos.

Existen emociones primarias y secundarias. Las primeras son respuestas simples, fundamentales para el funcionamiento humano y que normalmente están relacionadas con la supervivencia. Llegan con rapidez y se van con prontitud. Son una reacción a algo que está ocurriendo ahora mismo y, cuando la situación que las ha producido se afronta o desaparece, la emoción se desvanece.

Por el contrario, las emociones secundarias no están necesariamente relacionadas con una respuesta adaptativa y generalmente surgen a partir de pensamientos automáticos, juicios o suposiciones. Generalmente son respuestas aprendidas de nuestro entorno, y se consolidan en nosotras y en nosotros a través de las experiencias que vivimos y de la imitación de nuestro círculo más cercano".¹

Existen múltiples y diferentes clasificaciones de estos tipos de emociones (no hay un consenso común) y lo interesante es que cada cual elija la que más le resuene. No es tan importante para el grupo, en esta actividad concreta, entender en profundidad las clasificaciones y las tipologías de emociones.

La intención de esta dinámica es un primer acercamiento a que los chicos y las chicas tomen conciencia de cuáles son las emociones que más viven a diario, cómo se relacionan con ellas y que puedan abrirse a un abanico amplio de registros emocionales que habitan dentro de sí.

¿Qué y para qué?

Haremos un viaje intuitivo y experiencial por nuestro universo emocional con ayuda de la imaginación y el arte.

Entrenaremos herramientas de exploración emocional y comunicación empática y asertiva. Potenciaremos la salud emocional y el crecimiento integral de la persona.

¹-Gómez, D. (2020, 10 marzo). Qué son las Emociones: Tipos, Ejemplos y Cómo Pueden Ayudarnos. Somos Inteligencia Emocional. <https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/>

Metodología

INICIO

Para comenzar, se retiran las mesas dejando un espacio amplio en el aula por el que se puedan mover los chicos y las chicas.

Se disponen por el suelo del aula de manera aleatoria y bocabajo cinco cartulinas o láminas. En cada una de ellas se escribirá una de las emociones básicas: alegría, tristeza, rabia, amor, miedo.

En este momento de la actividad, el grupo desconoce el contenido exacto de las láminas, la única información que tienen es que cada lámina habla de una emoción diferente.

El grupo camina por el aula y, cuando pasa cerca de cada lámina, escucha su cuerpo y la emoción que este les transmite. Aunque racionalmente no sepan qué hay debajo de cada lámina, pueden jugar con su intuición y las señales que envía su cuerpo.

Se le dice al grupo que es como hacer un viaje por el universo y mi cuerpo me va a decir en qué planeta o entre qué planetas estoy hoy más cómoda/o. La idea es que perciban qué lámina les atrae más, cuál menos, en qué lugar están más a gusto, si sienten frío, calor, si se acelera el corazón o les pesa el cuerpo... Teniendo en cuenta esas reacciones individuales, deciden en qué lugar se sienten más cómodas/os.

Puede ser encima de una lámina, al lado, entre dos o tres láminas, la idea es encontrar el lugar que quieren habitar hoy en este universo emocional.

Generalmente, al principio, siempre aparece el caos, las risas, la vergüenza, el no saber... se deja que el grupo exprese todo este caos y, poco a poco, se les pide que vayan entrando hacia adentro, hacia sus sensaciones en silencio para sentir dónde quieren quedarse quietas y quietos.

DESARROLLO

Una vez que todas las personas han encontrado un sitio, se les pide que cierren los ojos y que sientan cómo están un minuto.

Sentadas y sentados en el lugar que han elegido, se invita a la reflexión individual sobre las siguientes cuestiones. A continuación, se les invita a razonar sus respuestas con el grupo de iguales (anexo).

- ¿Cómo ha sido para ti llegar hasta ese sitio?
- ¿Has pasado por todas las láminas?
- ¿Has sentido cosas diferentes en algunos lugares o ha sido parecido?
- ¿Sentías atracción o rechazo por alguna lámina en especial?
- ¿Cómo has decidido quedarte ahí?
- ¿Qué sientes en ese lugar?

CIERRE

Cuando todas y todos han compartido su experiencia, se levantan las láminas, y que cada cual se deje sorprender por el lugar en el que está.

Tras las sorpresas, risas y charlas que surgen al desvelar las láminas, se les lanza una última pregunta para que la reflexione cada cual: ¿qué tiene que ver este lugar y estas emociones conmigo?

DURACIÓN: Una hora aproximadamente.

RECURSOS NECESARIOS:



Imprimir las láminas de las cinco emociones básicas (ver láminas y anexo).





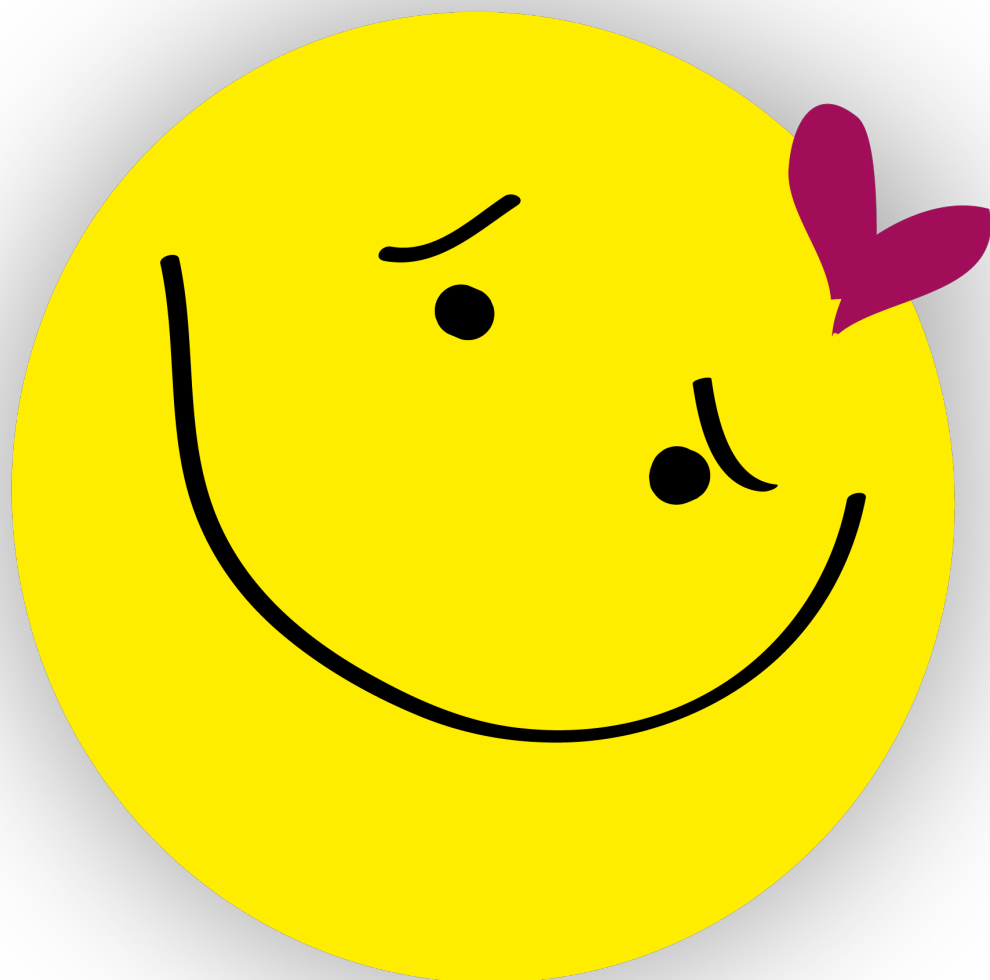
ALEGRÍA



TRISTEZA



RABIA



AMOR



MIEDO

Anexo

- 1.** ¿Cómo ha sido para ti llegar hasta ese sitio?
- 2.** ¿Has pasado por todas las láminas?
- 3.** ¿Has sentido cosas diferentes en algunos lugares o ha sido parecido?
- 4.** ¿Sentías atracción o rechazo por alguna lámina en especial?
- 5.** ¿Cómo has decidido quedarte ahí?
- 6.** ¿Qué sientes en ese lugar?



El mapa de mi hogar interno

ESPACIO INTERNO DE SEGURIDAD

“La única forma aceptable es cavar en uno mismo hasta encontrar el mapa”.

Mario Benedetti

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Trazar en un DIN A3 un mapa que les lleve a su espacio interno de seguridad.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar el cuidado de la interioridad, las dimensiones emocionales y el desarrollo integral de la persona. • Fomentar la creatividad e imaginación.
SECUENCIA	<p>Inicio Reflexión personal con preguntas y música de apoyo.</p> <p>Desarrollo - Repartir DIN A3. - Diseñar su mapa con sugerencias de apoyo.</p> <p>Cierre Rellenar ticket de autopista, simbolizando la ruta que han dibujado. Se puede recortar y llevar a casa junto con el mapa.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	- Desarrollar competencias como la autoconciencia, la capacidad de introspección y el reconocimiento y autorregulación de los tiempos esenciales para la salud y el bienestar.

¿Qué y para qué?

Trazaremos un mapa que nos lleve a nuestro espacio interno de seguridad. Mediante esta actividad, vamos a potenciar el cuidado de la interioridad, las dimensiones emocionales y el desarrollo integral de la persona.

Desarrollamos competencias como la autoconciencia, la capacidad de introspección y el reconocimiento y autorregulación de los tiempos esenciales para la salud y el bienestar.

Metodología

INICIO

Comenzamos la actividad pidiendo al grupo que reflexione de manera individual sobre su espacio de seguridad interno: ¿conocen algún espacio dentro de sí mismas/os en el que descansen y se sientan tranquilas/os? ¿Tienen algún método para llegar a ese hogar interior? ¿Reconocen dentro de sí algún espacio de seguridad? ¿Cómo es? ¿En qué parte de sí lo ubicarían?

Podemos acompañar la reflexión con la música que se sugiere a continuación:

[Into a Mystical Forest || Enchanted Celtic Music @432 Hz || Nature Sounds || Magical Forest Music - YouTube](#)

DESARROLLO

Tras unos minutos reflexionando sobre estas cuestiones, repartimos a cada persona una cartulina tamaño DIN A3 donde van a dibujar un mapa que conduzca a su hogar interior. En el mapa marcarán una o varias rutas, que los lleven, cada vez que lo necesiten, a ese hogar interior.

Para diseñar el mapa, pueden poner distintos lugares, objetos, recursos o personas que les orienten o ayuden en su camino. Utilizarán rotuladores y pinturas de colores. Se explica que se trata de un mapa detallado y creativo, y que deben utilizar la imaginación y la mirada artística.

Se les explica que este mapa es personal y privado, no es necesario compartirlo con el grupo ni requiere evaluación de ningún tipo.

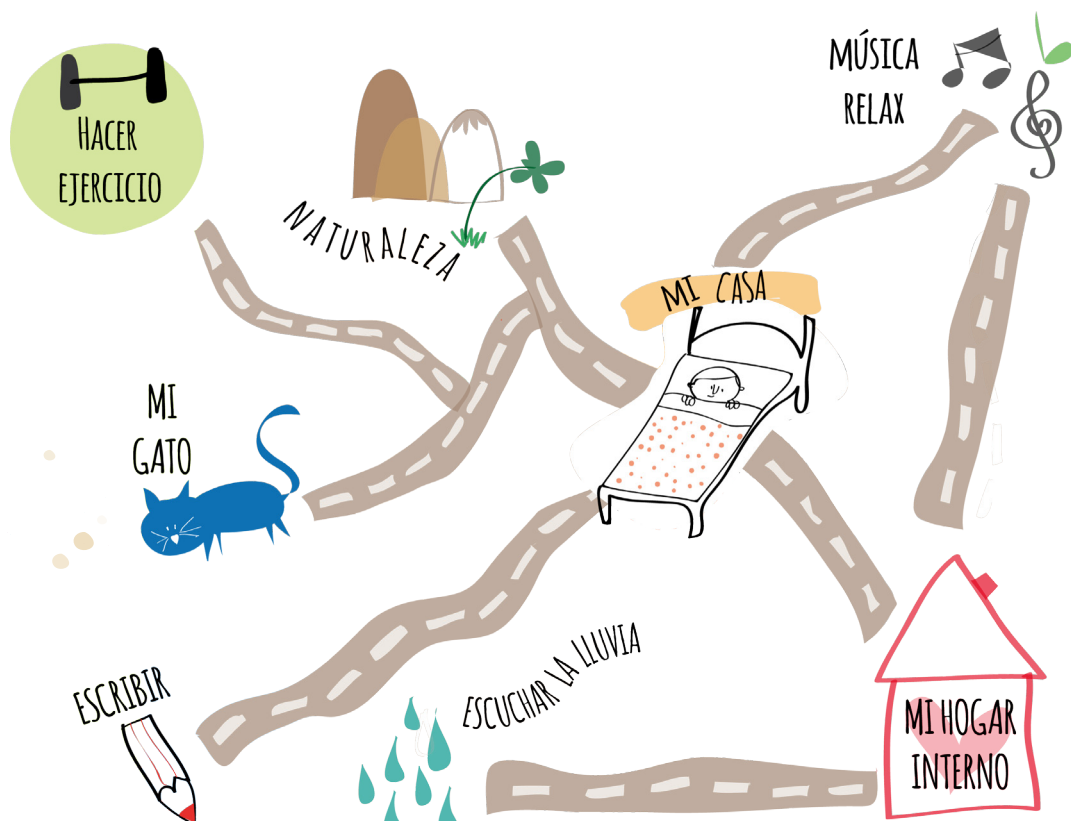
Se trata de una mirada introspectiva y simbólica hacia el espacio interior de seguridad. Un lugar donde sentirse en calma y seguras/os.

Podemos sugerirles, a modo de orientación, que identifiquen algunos de estos elementos en su vida para diseñar el mapa:

- Actividades que nos ayudan a conectarnos con nosotros/as mismos/as.
- Música que nos relaja.
- Personas que nos dan confianza y calma para poder estar solas o solos en compañía.
- Lugares o espacios naturales que nos ayudan a conectarnos con nuestra esencia.
- Objetos o tótems que nos ayudan a conectarnos con nosotras y nosotros.
- Rituales cotidianos que nos acercan a este espacio interno.

Durante el resto de la sesión, cada persona elaborará su mapa de manera intuitiva e imaginativa.

Este es un ejemplo de mapa:



CIERRE

Proponemos, para finalizar la actividad, que rellenen el siguiente ticket de autopista, simbolizando la ruta que han dibujado. A continuación, pueden recortarlo y llevárselo a casa junto con el mapa (anexo).

DURACIÓN: Una hora aproximadamente.
15 minutos para el inicio.
40 minutos para el desarrollo.
5 minutos para el cierre.

RECURSOS NECESARIOS:

Música de relajación. Se propone el siguiente enlace como sugerencia:

**Into a Mystical Forest || Enchanted Celtic Music
@432 Hz || Nature Sounds || Magical Forest Music**

- YouTube

Cartulina DIN A3



Rotuladores y pinturas de colores.

Ticket de autopista a nuestro hogar interno (anexo 1).

Anexo

TICKET DE AUTOPISTA HACIA MI HOGAR INTERNO



Describe brevemente:

1. ¿Cómo me sentía cuando comencé a trazar el mapa?
(Antes de la actividad):

2. ¿Cómo me siento al acabar de trazar el mapa?
(Ahora):

3. Dibuja un breve croquis del mapa en el que aparezcan las diferentes salidas-caminos que llevan a tu hogar interno:





Carta para mi persona maestra

ESPACIO INTERNO DE SEGURIDAD

“Y entonces vio su reflejo en el agua: el patito feo se había transformado en un soberbio cisne blanco...”

*Hans Christian Andersen
(1805-1875) El patito feo*

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Escribir una carta a alguien que te hace o te ha hecho sentir inferior.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar el trabajo de reflexión madura e individual y de responsabilidad con las decisiones y actos que hemos tomado a lo largo de la vida. • Reconocer cómo, de las situaciones y momentos más duros, podemos crecer y reconocer que algo bueno hemos aprendido para nosotras/os mismas/os y para nuestro crecimiento personal.
SECUENCIA	<p>Inicio Explicar dinámica y repartir hoja de “Carta a mi persona maestra”.</p> <p>Desarrollo Rellenar la hoja y escribir la carta.</p> <p>Cierre Espacio grupal para compartir y reflexionar sobre la actividad.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la resiliencia, autonomía y responsabilidad y asertividad. - Potenciar el desarrollo integral de la persona en conexión con su mundo emocional. - Promover herramientas de autoconocimiento y autogestión emocional, así como de comunicación emocionalmente sana, empática y asertiva.

¿Qué y para qué?

Esta actividad sirve para fomentar la resiliencia, autonomía y responsabilidad y asertividad.

Se trata de poder reconocer cómo, de las situaciones y momentos más duros, podemos crecer y reconocer que algo bueno hemos aprendido para nosotros/as y para nuestro crecimiento personal. Para poder hacerlo hace falta un trabajo de reflexión madura e individual y de responsabilidad con las decisiones y actos que hemos tomado. Solo así podremos recoger las partes resilientes de cada vivencia.

Metodología

INICIO

Se trata de escribir una carta a alguien que te hace o te ha hecho sentir inferior, que no te ha tratado de una manera con la que te has sentido bien. Lo haremos siguiendo las instrucciones de la hoja "Carta a mi persona maestra".

Se reparte la hoja entre el alumnado.

DESARROLLO

Se rellena la hoja "Carta a mi persona maestra" de manera individual y siguiendo las indicaciones.

CIERRE

Se compartirá con el resto del grupo cómo nos hemos sentido al escribir la carta y se dará la posibilidad de compartir alguna carta con el grupo.

DURACIÓN: Una hora aproximadamente.

RECURSOS NECESARIOS:



La ficha.

FICHA “CARTA A MI PERSONA MAESTRA”

Todas y todos nos hemos vistos obligados en alguna ocasión a tratar con personas que nos ha hecho sentir inferior o con personas que nos han hecho sentir mal: una madre o un padre que te han estado regañando a lo largo de toda tu vida, un amigo o amiga que continuamente se burla de ti o una/un profesora/o dura/o que cuando se dirige a ti tiende a ridiculizarte o a sacar lo peor de ti...

- 1.** Elige una de esas personas y escríbele una carta. Expón en dicha carta tu dolor y tus heridas. Pregúntale sus razones por las que actúa así contigo, pero no lo ataques ni abuses verbalmente.
Expresa tus sentimientos para tratar de entender el comportamiento de esa persona. Escribe abierta y honestamente, con sinceridad, intentando establecer líneas de comunicación con esa persona como si la tuvieras delante y necesitases hablar con ella.
- 2.** Busca algo que te guste de esa persona y reconócelo.
- 3.** Busca algo en lo que esa persona y tú os parecéis.
- 4.** Busca algo en lo que esa persona te ha ayudado a crecer y reconócelo.
- 5.** Compartimos con el resto del grupo cómo nos hemos sentido al escribir la carta y el o la que quiera la lee al resto.

Muchas gracias.

Información adicional

A la hora de compartir las sensaciones que han tenido al rellenar la actividad, en la parte final de la misma, se les puede ayudar preguntando las siguientes cuestiones:

- **¿Se te ha hecho fácil o difícil encontrar a una persona maestra?**
- **¿Has podido expresarle tu dolor?**
- **¿Has podido encontrar algo que te gusta de esa persona y algo en lo que te pareces?**
- **¿Le has agradecido algo?**
- **¿Te ha parecido un ejercicio fácil o difícil?**

Por otro lado, si alguien quiere compartir su carta, hay que hacer hincapié en la confidencialidad y respeto del espacio.



Música y emociones

AUTOCONCIENCIA Y AUTOAPOYO

*“La música es el arte más directo,
entra por el oído y va al corazón”.*

*Magdalena Martínez,
flautista española.*

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	A través de 3 canciones conectar con las emociones.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conectar y reconocer las emociones propias. • Fomentar la comunicación emocional en el grupo. • Comprobar cómo un mismo estímulo provoca en cada una/o de nosotras/os diferentes emociones.
SECUENCIA	<p>Inicio Visionar video de música y emociones.</p> <p>Desarrollo - Escuchar 3 canciones de compositores clásicos, con luz tenue. - Rellenar una plantilla para cada canción.</p> <p>Cierre - Compartir en grupo las conclusiones. - Anotar en la pizarra. - Conclusiones finales sobre lo que han vivido.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el autoconocimiento, el cuidado de la interioridad y las dimensiones emocionales. - Adquirir herramientas para identificar emociones y expresarlas, así como para comprender la diversidad y el entramado emocional del grupo. - Desarrollar la empatía y la legitimidad de todas las emociones.

¿Qué y para qué?

Utilizando la música como mediador, conectaremos con nuestras emociones propias y aprenderemos a compartirlas con el grupo. También podremos comprobar cómo un mismo estímulo despierta en cada uno/a de nosotros/as distintas emociones. Estas emociones son respuestas personales y singulares.

Promovemos el autoconocimiento, el cuidado de la interioridad y las dimensiones emocionales. Adquirimos herramientas para identificar emociones y expresarlas, así como para comprender la diversidad y el entramado emocional del grupo.

También desarrollamos la empatía y la legitimidad de todas las emociones.

Metodología

INICIO

Comenzamos la actividad con el visionado sobre gestión emocional del siguiente video:

El poder de la música en nosotros - YouTube

DESARROLLO

A continuación, explicamos al grupo que vamos a escuchar 3 canciones de compositores clásicos.

Durante la escucha, debemos mantener un clima de calma y concentración. Se trata de conectar con la música y descubrir qué emociones nos evoca y con qué imágenes y recuerdos nos conecta.

Se recomienda utilizar una iluminación tenue (se propone bajar las persianas si es posible o apagar las luces), aunque debe haber suficiente iluminación para poder rellenar la tabla tras escuchar cada canción.

Después de escuchar cada una de las canciones propuestas, se da un pequeño espacio para rellenar la tabla (anexo 1), en la que cada persona debe anotar qué emociones le ha despertado esa canción y con qué recuerdos o imágenes le ha conectado la música.

Las canciones propuestas son las siguientes:

- L'ouverture de Tannhäuser de Richard Wagner
<https://www.youtube.com/watch?v=SRmCEGHt-Qk>

- Waltz in C-sharp minor, Op. 64 No.2

<https://www.youtube.com/watch?v=DLQwYDWMt3k>

- Brahms Ungarischer Tanz Nr.5

<https://www.youtube.com/watch?v=qCkj7STDyqI>

CIERRE

Tras escuchar las canciones y rellenar las tablas individualmente, comparten con el grupo las emociones y los recuerdos o imágenes que les han despertado.

A modo de lluvia de ideas, el profesorado anotará en la pizarra las emociones y evocaciones que vayan saliendo grupalmente.

A continuación, abrimos un espacio de reflexión grupal en el que podremos analizar estas emociones y estos recuerdos o imágenes.

En esta reflexión, observamos cómo cada persona tiene un mundo emocional amplio y diverso; y cómo un mismo hecho, impacto emocional o artístico, puede afectarnos de manera muy diferente a una/o.

DURACIÓN: Una hora: 10 minutos para el inicio, 20 minutos para el desarrollo, 30 minutos para el cierre.

RECURSOS NECESARIOS:

Enlace video introductorio **El poder de la música en nosotros - YouTube.**

Enlaces canciones propuestas:

- L'ouverture de Tannhäuser de Richard Wagner

<https://www.youtube.com/watch?v=SRmCEGHt-Qk>

(hasta el minuto 3'55)




- Waltz in C-sharp minor, Op. 64 No.2

<https://www.youtube.com/watch?v=DLQwYDWMt3k>

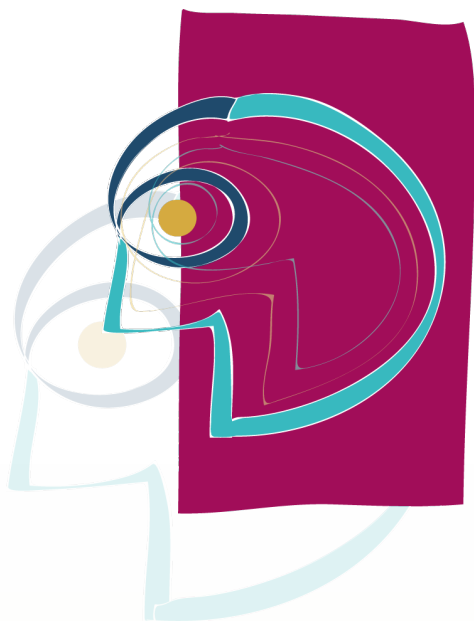
- Brahms Ungarischer Tanz Nr.5

<https://www.youtube.com/watch?v=qCkj7STDyqI>

Anexo I

CANCIÓN	EMOCIONES	IMÁGENES/ RECUERDOS
Canción nº 1 		
Canción nº2 		
Canción nº3 		

Actividades 1º y 2º ESO



Autorretrato

AUTOCONCIENCIA Y AUTOAPOYO

“Yo solía pensar que era la persona más extraña en el mundo, pero luego pensé: ‘Hay mucha gente así en el mundo, tiene que haber alguien como yo, que se sienta bizarra y dañada de la misma forma en que yo me siento’. Me la imagino, e imagino que ella también debe de estar por ahí pensando en mí. Bueno, yo espero que si tú estás por ahí y lees esto sepas que sí, es verdad, yo estoy aquí; soy tan extraña como tú”.

Frida Kahlo.

CURSO	1º y 2º ESO
SÍNTESIS	Creación de un autorretrato como un proceso artístico e introspectivo.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conectar con la identidad propia: quién soy yo, lo que me gusta, mi carácter, lo que me gustaría. • Ser o cambiar, algo que no me gusta nada, o algo que me encanta...
SECUENCIA	<p>Inicio Explicar la creación de un autorretrato como un proceso de introspección.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Invitación a crear su propio autorretrato en un DIN-A4 (utilizando material plástico). - Escribir en el contorno de su retrato los aspectos que les definan. - Crear “sala de exposición” de las “obras”. - Visualización silenciosa y respetuosa de las obras. <p>Cierre Círculo de reflexión y diálogo con preguntas de apoyo.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Promover competencias personales como el autoconocimiento, la capacidad de introspección, el autoconcepto, la autoestima, la creatividad. - Desarrollar competencias sociales como la capacidad de mostrarse o presentarse ante otros/as, y valores como el respeto.

Antes de empezar...

Un autorretrato se define como un retrato hecho por uno o una misma. Es uno de los ejercicios de análisis profundos que puede hacer una persona con el fin de hablar de sí misma. Un autorretrato no necesariamente implica un género realista. Tampoco implica necesariamente el término asociado a la pintura; existe también como recurso literario o en esculturas. Se conocen autorretratos desde la Edad Antigua, alrededor del año 1300 a. c., por lo cual es un instrumento válido en el tiempo de introspección.

Invita a los chicos y chicas a hacer una introspección de quiénes son. En muchos momentos se nos hace difícil pararnos a pensar en nosotras y nosotros, más en la adolescencia donde la identidad está en construcción y la influencia del grupo y de las y los iguales tiene tanta fuerza. Es la búsqueda de la sensación de ser una misma o uno mismo y lo que le permite al individuo diferenciarse de las demás personas, es la necesidad de sostener el derecho a la independencia personal.

Hay que insistir en que lo importante, al margen del resultado, no es dibujar bien o mal, ni cómo es su dibujo, sino lo que escriban sobre ellas y ellos. Aunque sí es importante el interés que pongan y el intentar ser detallistas, porque los colores que utilicen también hablan de ellos y ellas, o el interés que pongan al hacerlo. Se recomienda hacer hincapié en la importancia de lo que ese dibujo pueda contar de quiénes son ellas y ellos, lo que les gusta y lo que no, su carácter, lo que cambiarían, lo que les apasiona.

Si se bloquean y no saben qué poner, es importante ayudarles a darse cuenta de que eso ya es mucho. Quizá el descubrimiento es que no saben mucho de ellos y ellas mismas y que además eso es bastante común.

A la hora de exponerlos en la pared, el respeto es fundamental. Se les puede invitar a mirarlos como verdaderas obras de arte, que es lo que ellas mismas y ellos mismos son.

Cada chico y chica recogerá su autorretrato y lo guardará en su cuaderno personal. También podemos darles la posibilidad de dejarlo unos días en el aula antes de llevárselo.

¿Qué y para qué?

En esta dinámica se trabaja la identidad. También competencias personales como el autoconocimiento, la capacidad de introspección, el autoconcepto, la autoestima, la creatividad, competencias sociales como la capacidad de mostrarse o presentarse ante otros/as, y valores como el respeto.

Nos sirve para tratar de plasmar quién soy yo, lo que me gusta, mi carácter, lo que me gustaría ser o cambiar, algo que no me gusta nada, o algo que me encanta, a través de la creación de un autorretrato.

Metodología

INICIO

Para iniciar la actividad es importante centrarla. Explicar la creación de un autorretrato como un proceso de introspección usado a lo largo de la historia por parte de diferentes artistas para mostrar quiénes son. Se puede primero poner algún ejemplo, como **Picasso, Van Gogh, Frida Kahlo**, etc.

DESARROLLO

Se repartirá un DIN-A4 de cartulina a cada chica y chico y se les invita a crear su propio autorretrato. En el aula habrá dos o más espejos donde se puedan mirar, en dos puntos del aula. Se pondrán también dos puntos diferentes de material plástico, rotuladores de diferentes grosores y colores, pinturas Manley o de palo, lápices, bolígrafos, etc.

La idea es que a través del autorretrato se pueda reflejar quiénes son; y para ello no sólo se dibujarán, sino que en el contorno de su cara escribirán aspectos que les definan y que ayuden a conocer cómo y quiénes son. Las letras recorrerán el contorno de su cara y de su pelo, de sus ojos, nariz, etc.

Ejemplo: escribo en el contorno de mis orejas que toco el piano y que me encanta la música. En la boca, que soy muy hablador/a o muy callado/a.

La idea no es hacer un dibujo bueno sino describirse con detalle. Usar colores con sentido, ser detallista para mostrarse con cuidado y profundidad. Las creaciones pueden ser realistas o abstractas, a colores o en blanco y negro, todo habla de ellas y ellos mismos.

El siguiente paso es, una vez han terminado los autorretratos, crear una sala de exposición en la propia aula digna de un museo de Arte Contemporáneo. El profesor o profesora colgará cada obra por las paredes, y las chicas y chicos se pasearán para ver las distintas obras intentando admirar cada una en su totalidad y con máximo respeto.

CIERRE

Para finalizar, en círculo, se abrirá un diálogo de reflexión sobre cómo se han sentido al hacer la propuesta, el profesor o profesora acompañará este cierre con algunas preguntas que ayuden a la reflexión personal e individual y quien quiera puede compartir su experiencia con el grupo.

- ¿Qué no he puesto por vergüenza o miedo al qué dirán?
- ¿Qué añadiría ahora que he visto y leído otros autorretratos que me recuerdan a mí?
- ¿A quién le ha costado saber qué poner de sí mismo o de sí misma?
- ¿A quién le ha costado mostrarse o a quién por el contrario le ha encantado hacerlo?
- Algo positivo que has descubierto o que te ha gustado de otras/os compañeras/os.

DURACIÓN: Una hora aproximadamente.

RECURSOS NECESARIOS:



DIN-A4 de cartulina para cada chica y chico.

Espejos.



Material plástico variado, rotuladores, pinturas, lápices, bolígrafos.



Si yo fuera...

AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

“El niño es el constructor del hombre y no existe ningún hombre que no se haya formado a partir del niño que fue una vez”.

María Montessori

CURSO	1º y 2º ESO
SÍNTESIS	Analizar cómo me presento al mundo a través de un <i>role playing</i> .
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conectar con quién soy. • Poner conciencia a cómo me presento al mundo y cómo me ven las demás personas.
SECUENCIA	<p>Inicio Dividir la clase en grupos de 5.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación individual breve en los mini grupos, como si no se conocieran, con indicaciones de apoyo. - Ronda de presentaciones desde “otras figuras”. <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elegir uno de los personajes y representarlo en grupo. - Reflexión grupal con preguntas de apoyo.
COMPETENCIAS que se trabajan	Desarrollar herramientas comunicativas entre iguales y el autoconocimiento para potenciar la autoestima y el autocuidado.

¿Qué y para qué?

Mediante una actividad de *role playing* analizaremos cómo nos presentamos ante el mundo y cómo nos parece que nos ven los demás.

Impulsamos, mediante esta actividad, el desarrollo de herramientas comunicativas entre iguales y el autoconocimiento para potenciar la autoestima y el autocuidado.

Metodología

INICIO

Se divide a los participantes en grupos de cinco.

DESARROLLO

Cada integrante del grupo, por turnos, se presenta a sí mismo/a como si estuviera ante un grupo de desconocidos/as. La presentación será breve.

A continuación, deben seguir la ronda de presentaciones imaginándose que les presenta otra persona. Las personas que les van a presentar son las siguientes:

- 1 Familiares (pueden elegir el familiar que quieran).
- 2 El profesor/a (pueden elegir el/la profesor/a que quieran).
- 3 Un peluche o juguete preferido de la infancia.
- 4 Su superhéroe/superheroína de la infancia.
- 5 Una persona con la que se lleven mal.
- 6 Su mejor amiga/o.

Para facilitar la dinámica, se puede poner un ejemplo de presentación al grupo. Por ejemplo:

Soy Pablo, tengo 13 años, me encanta estar con mis amigos/as, nadar, y caminar por el campo cuando hace un día soleado.

Familiar: Mi hijo se llama Pablo, es muy cariñoso, le gusta visitar a su familia en el pueblo. A veces se enfada conmigo cuando le digo que tiene que doblar mejor su ropa y no le gusta nada comer pescado.

Un/a profesor/a: Mi alumno se llama Pablo. Se le da muy bien escribir relatos, aunque le cuesta mucho esfuerzo estudiar para los exámenes y en clase habla mucho. Es buen compañero/a porque siempre se presta a ayudar a los demás.

Etc...

Las presentaciones se hacen por rondas de personajes. La ronda siempre la empieza la misma persona y pasa el turno al compañero/a de la derecha.

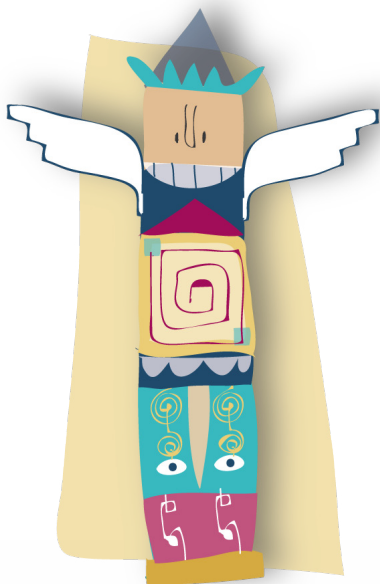
CIERRE

Elegimos uno de los personajes que hemos interpretado en el grupo de 5 y lo representamos delante del grupo general.

Reflexionamos grupalmente sobre las siguientes preguntas:

- **¿Cómo me he sentido al presentarme ante mi grupo como si no me conocieran?**
- **¿Cuál de los personajes que me ha presentado ha dicho más cosas positivas sobre mí? ¿Cuál ha dicho más cosas negativas?**
- **¿Con cuál de los personajes me he sentido más cómodo/a?**
- **¿Me ha resultado fácil o difícil imaginar cómo me presentaría mi familia?**
- **Y cuando me ha presentado mi juguete de la infancia, ¿me he sentido representada/o con esa/e niña/o del que estaba hablado?**
- **Si tuviera que hacer un resumen de todas las presentaciones juntas, ¿cómo sería?**
- **¿Con qué cosas me quedaría y cuáles quitaría?**

DURACIÓN: 10 minutos para el inicio, 25 minutos para el desarrollo, 25 minutos para el cierre.



Mi tótem

ESPACIO INTERNO DE SEGURIDAD

“Un barco en un puerto está a salvo, pero no es para eso para lo que se construye un barco”.

Grace Hopper

CURSO	1º y 2º ESO
SÍNTESIS	Diseño y elaboración de nuestro tótem individual y grupal.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de la necesidad antropológica y cultural de conectar con fuerzas protectoras y fomentar el sentimiento de seguridad. • Desarrollar la creatividad y la habilidad para representar objetos simbólicos.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lluvia de ideas sobre qué entienden por tótem. - Trabajo grupal de búsqueda y reflexión sobre el sentido del tótem. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - DIN-A4 y plantilla. - Creación del tótem con apoyo de material plástico y apoyo musical. - Explicación de cómo es un tótem. <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - En círculo, presentación de los tótems. - Colocación de los tótems en el centro y foto grupal. - Se recoge y se guarda el tótem que les servirá en otras dinámicas.
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el autoconocimiento, el autocuidado y la autoestima. - Entrenar estrategias de comunicación emocionalmente sanas y resonantes con nuestro grupo de iguales.

Antes de empezar...

Esta actividad forma parte del primer bloque de autoconocimiento. Asimismo, la profesora o el profesor puede sugerir en el segundo bloque crear un tótem colectivo que represente la esencia del grupo.

También podemos utilizar este tipo de ejercicio y los tótems personales para trabajar en grupo en otras actividades. Por ejemplo, se recomienda su uso en situaciones de resolución de conflictos, o cuando algún miembro se siente excluido del grupo y queremos ver qué posiciones están tomando los/las alumnos/as en esta situación. La fotografía grupal de los tótems que hemos tomado se puede actualizar a lo largo del curso, indicándoles que ordenen de nuevo las figuras para ver en qué posición se encuentra el grupo y cada integrante de este.

¿Qué y para qué?

Mediante el diseño y elaboración de nuestro tótem individual, entrenaremos el autoconocimiento, el autocuidado y la autoestima. Además, tomaremos conciencia de la necesidad antropológica y cultural de conectar con fuerzas protectoras y fomentar el sentimiento de seguridad.

Poniendo estos tótems en relación con los de nuestros/as compañeros/as, potenciaremos estrategias de comunicación emocionalmente sanas y resonantes con nuestro grupo de iguales.

Metodología

INICIO

Comenzamos la actividad preguntando al grupo qué saben acerca de los tótems.

Tras una lluvia de ideas inicial, les pedimos que formen grupos de cinco y que busquen información en internet (artículos, fotografías, videos informativos, etc.)

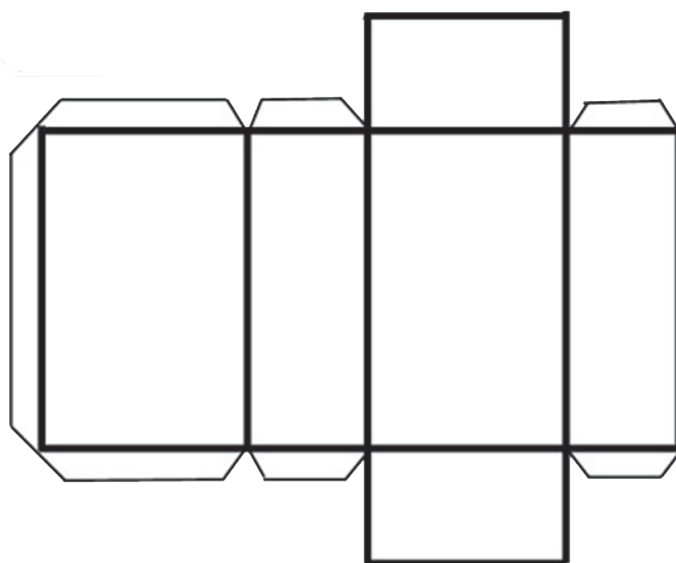
Explicamos al grupo que el objetivo de la actividad es realizar un tótem personal e individual que nos represente a cada una/o y que, cuando lo terminemos, lo presentaremos al grupo. Además, informamos al aula de que esta actividad incluye una segunda parte, que realizaremos cuando avance el curso, en la cual crearemos el tótem grupal que represente al grupo.

Una vez que han encontrado información sobre el simbolismo del tótem, les pedimos que la compartan con el resto de sus compañeros/as y que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Qué aspectos o ideas te han gustado sobre los tótems?
- ¿Cómo te hace sentir la idea de que existan en varias culturas tótems que representan a las personas que forman parte de esa cultura y les aportan protección?
- ¿Qué te sugiere la idea de tener un tótem que simbolice protección y fuerza?
- ¿Te parece que puede ser positivo crear una imagen que te represente y en la que poder apoyarte en momentos determinados, de manera simbólica?

DESARROLLO

Para la realización del tótem repartimos cartulinas DIN-A4 y las plantillas.



Los alumnos y las alumnas, en su espacio personal, deben contar con distintos materiales plásticos para poder crear su tótem (pinturas de colores, rotuladores, tijeras, pegamento, etc.).

Les pedimos que reflexionen, antes de comenzar a realizar su propio tótem, acerca de qué características de sí mismos/as les gustaría plasmar de manera artística.

Explicamos al grupo que la forma del tótem es rectangular y consta de dos caras más anchas, una será la cara y otra, la espalda de su tótem. Comentamos que los acompañará a lo largo del curso como objeto de poder personal. Así pues, recomendamos que la realización de este se haga con calma y esmero. Si no diera tiempo a finalizarlo por completo en una sesión, podemos emplear dos o dar la opción de que lo terminen en casa. Así mismo, puede ir modificándose a lo largo del curso y pueden ir añadiendo detalles (como plumas, elementos naturales como hojas o flores secas, etc.).

Se sugieren las siguientes listas musicales de reproducción para fomentar la concentración durante el desarrollo de la actividad:

<https://www.youtube.com/watch?v=BiqI ZZddZEo>

https://www.youtube.com/watch?v=JWOy5tM_h1s

CIERRE

Una vez que cada alumna y cada alumno haya realizado su tótem personal, hacemos un círculo general y, por turnos, cada persona lo presentará.

Para la presentación, sugerimos que den un nombre al tótem y cuenten al grupo las características principales que han querido plasmar en él.

Cuando cada persona acaba de presentar su tótem, se levanta y lo deja el tótem en el centro del círculo y pasa el turno a la persona de su derecha que continuará con su presentación.

Una vez que el alumnado haya terminado la presentación y haya colocado su tótem en el centro del círculo, pedimos que el grupo se ponga en pie y observe la imagen colectiva que hemos creado representada por todos nuestros tótems agrupados. Le pedimos que reflexione unos instantes acerca de la figura grupal que hemos creado, en qué posición están colocados sus propios tótems, si se observa una imagen ordenada o desordenada, si las figuras se encuentran unas cerca de otras o muy alejadas entre sí, etc.

Tras esta observación, se les da la oportunidad de cambiar su tótem de lugar si lo consideran apropiado.

Una vez que todas/os hayan tenido la oportunidad de recolocar su tótem en el lugar que le corresponde, el profesor o profesora tomará una foto de todos los tótems juntos en el centro del círculo. Esta foto servirá de referencia a lo largo del curso, como imagen simbólica del grupo y de cómo se posiciona cada persona dentro de él.

Por último, cada alumna y alumno volverá al centro del círculo y recogerá su tótem para guardarlo. A lo largo del curso este tótem servirá de acompañante y podrá ser utilizado como mediador en varias actividades.

DURACIÓN: Una hora.
10 minutos para el inicio.
30 minutos para el desarrollo.
20 minutos para el cierre.

NOTA: la actividad también se puede realizar a lo largo de dos sesiones para poder dedicar más tiempo a la elaboración del tótem y al cierre de la actividad.

RECURSOS NECESARIOS:



Video de YouTube explicativo sobre los tótems (sugerencia para el profesorado como explicación genérica al grupo):

https://www.youtube.com/watch?v=uC2b_IXy4mU

Plantilla para crear tu propio tótem rectangular (anexo1).



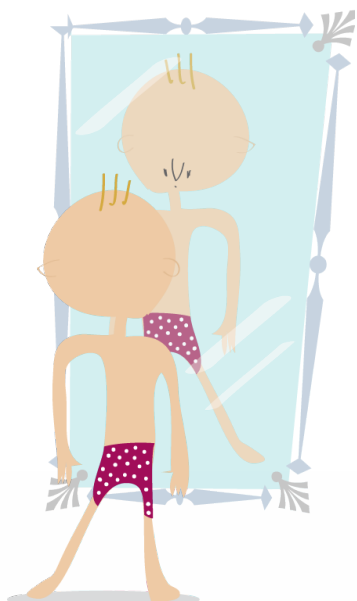
Música para fomentar la concentración durante la actividad (opcional):

<https://www.youtube.com/watch?v=BiqI ZZddZ Eo>

https://www.youtube.com/watch?v=JWOy5tM_h1s

Cámara de fotos o teléfono móvil para sacar una foto de los tótems.





El traje de baño

AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

“El cuerpo no es una cosa, es una situación: es nuestra comprensión del mundo y el boceto de nuestro proyecto”.

Simone de Beauvoir

CURSO	1º y 2º ESO
SÍNTESIS	Reflexionamos, a través de una situación hipotética, acerca de la relación con nuestro cuerpo y elaboramos un compromiso de autocuidado.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de la relación con mi propio cuerpo. • Elaborar un compromiso para cuidarlo y respetarlo. • Conectar con la identidad propia: quién soy yo, lo que me gusta, mi carácter, lo que me gustaría.
SECUENCIA	<p>Inicio Reflexión individual sobre la situación hipotética.</p> <p>Desarrollo - Dinámica introspectiva. - Reflexión con preguntas y música de apoyo.</p> <p>Cierre Elaboración mediante tarjetas del compromiso final. (Revisión del compromiso pasadas tres semanas)</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollamos competencias como la autoestima y el autocuidado, la autoimagen y la aceptación del propio cuerpo, el auto trato respetuoso. - Impulsamos el respeto, la empatía y la asertividad en la relación con las/os compañeras/os, y la cohesión del grupo como garantía de respeto y protección mutua entre todas/os.

¿Qué y para qué?

Visualizaremos una situación hipotética que nos llevará a reflexionar acerca de nuestra relación con nuestro cuerpo y elaboraremos un compromiso para respetarlo y cuidarlo.

Mediante esta dinámica, desarrollamos competencias como la autoestima y el autocuidado, la autoimagen y la aceptación del propio cuerpo, el autotrato respetuoso.

También impulsamos el respeto, la empatía y la asertividad en la relación con las/os compañeras/os, y la cohesión del grupo como garantía de respeto y protección mutua.

Metodología

INICIO

Pedimos al alumnado que reflexionen individualmente sobre la siguiente situación hipotética:

Es el primer día del verano y en el instituto nos proponen hacer una excursión a un parque acuático. La excursión nos hace muchísima ilusión; es un parque nuevo y enorme, nos han prometido que estaremos todo el día en la piscina y podremos hacer lo que nos dé la gana. Todas mis compañeras y compañeros irán y será una oportunidad perfecta para disfrutar y pasarlo en grande.

Cuando llego a casa, comienzo a preparar la excursión ilusionado/a, abro el armario y cojo el bañador del año pasado.

Al probármelo, me doy cuenta de que me queda un poco pequeño. Mi cuerpo ha cambiado desde el año pasado, ha cambiado bastante. Me miro al espejo y, en un primer momento, pienso: "Bueno, en realidad, no me queda tan pequeño, podría utilizarlo mañana".

Ahora que me veo en el espejo con el bañador puesto, de repente, observo mi cuerpo.

DESARROLLO

Les pedimos que se queden un rato pensando en esa imagen. Las/los alumnas/os observan ese espejo imaginario y reflexionan sobre las siguientes preguntas, de manera individual. Se pueden imprimir y entregárselas para facilitarles el desarrollo de la actividad (anexo 1).

Se sugiere acompañar la reflexión con las siguientes canciones, o similares:

[https://www.youtube.com/watch?v=ZDXzrLy0YY0&t=5s,](https://www.youtube.com/watch?v=ZDXzrLy0YY0&t=5s)

<https://www.youtube.com/watch?v=IR87ONYH1Lc>

Quédate un rato observando tu cuerpo:

- **¿Qué ves?**
- **¿Qué partes de tu cuerpo te gustan?**
- **¿Qué partes de tu cuerpo no te gustan?**
- **¿Te sentirías cómodo o cómoda en esta situación?**
- **¿Te daría vergüenza enseñar tu cuerpo a tus compañeros/as en la piscina?**
- **¿Qué emociones te genera observarte en un espejo?**
- **¿Qué miedos podría despertar en ti esta situación concretamente?**

CIERRE

Entregamos al alumnado, una vez que han terminado de responder a las preguntas de reflexión, unas tarjetas para redactar el compromiso consigo mismos/as y con su cuerpo (anexo 2). Explicamos que la parte donde piden disculpas se refiere a aquellas partes de su cuerpo que no les agradan y con las que a veces pueden tener conflicto.

Yo..... me comprometo a cuidar mi cuerpo y a agradecerle que me sirva de acompañante en esta aventura de vivir. Pido disculpas a mis partes del cuerpo,,, por no tratarlas con cariño y por haberme referido a ellas de manera poco amorosa.

Tras rellenar la tarjeta de compromiso con su cuerpo, les proponemos que la recorten y se la lleven a sus casas. Una vez allí, pueden pegarla en un espejo donde suelen mirarse a menudo, o dejarla en algún lugar privado donde la tengan a la vista durante las próximas tres semanas.

Pasado este tiempo, invitaremos al grupo a compartir sus reflexiones sobre esta experiencia.

Es recomendable prever un espacio concreto para esta reflexión. Se puede pedir al grupo que, pasadas las tres semanas, lleven la tarjeta del compromiso y anoten detrás si ha habido algún cambio o mejora en este tiempo, y si desean compartirlo con el grupo.


Para finalizar, promovemos una conclusión grupal. Podemos utilizar algunas de las siguientes preguntas para ello:

- **¿Qué estrategias se te ocurre que podríamos aplicar para neutralizar estos miedos como grupo?**
- **¿De qué manera sería correcto actuar si algún/a compañero/a nos descalifica o descalifica a otra persona o critica su aspecto físico?**
- **¿Hay alguna acción de cuidado concreta que podríamos hacer con nuestras/os compañeras/os para que nadie se sienta excluida/o debido a su condición física?**

DURACIÓN: Una hora: 10 minutos para la introducción, 30 minutos para el desarrollo, 20 minutos para el cierre.

RECURSOS NECESARIOS:

Tarjetas de compromiso (anexo 1).

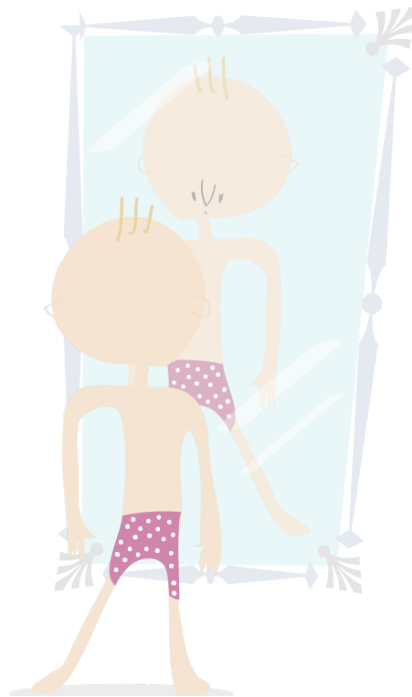
 Preguntas para la reflexión individual (anexo 2).

Tijeras para recortar la tarjeta de compromiso.



Anexo I

Yo..... me comprometo a cuidar mi cuerpo y a agradecerle que me sirva de acompañante en esta aventura de vivir. Pido disculpas a mis partes del cuerpo.....,,, por no tratarlas con cariño y por haberme referido a ellas de manera poco amorosa.



Anexo 2

1. ¿Qué ves?

2. ¿Qué partes de tu cuerpo te gustan?

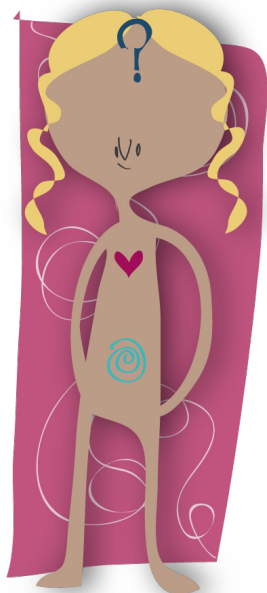
3. ¿Qué partes de tu cuerpo no te gustan?

4. ¿Te sentirías cómoda o cómodo en esta situación?

5. ¿Te daría vergüenza enseñar tu cuerpo a tus compañeras/os en la piscina?

6. ¿Qué emociones te genera observarte en un espejo?

7. ¿Qué miedos podría despertar en ti esta situación concretamente?



Soy de tripas, corazón y cabeza

AUTOCONCIENCIA Y AUTOAPOYO

“Me gusta la gente sentipensante, que no separa la razón del corazón. Que siente y piensa a la vez. Sin divorciar la cabeza del cuerpo, ni la emoción de la razón”.

Eduardo Galeano

CURSO	1º y 2º ESO
SÍNTESIS	Visualizaremos el corto “Inner workings” y realizaremos una actividad grupal experiencial que nos acerque al concepto de los tres cerebros y cómo nos movemos en torno a nuestros tres centros a lo largo de la vida.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Acercar a los chicos y chicas al concepto de los tres cerebros y cómo nos movemos en torno a nuestros tres centros a lo largo de la vida. (Mental, emocional, instintivo).
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se proyecta el corto “Inner workings”. - Espacio de reflexión grupal. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colgar “fotos” de anexos por el aula. - Los chicos y chicas se pasean por el aula y eligen en qué espacio se encuentran más cómodos y cómodas sin saber cuál es. - Dinámica grupal de búsqueda de consenso. <p>Cierre</p> <p>Exposición grupal de conclusiones y reflexión personal en su diario con preguntas de apoyo.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar competencias socioemocionales de análisis, reflexión y expresión de nuestros sentimientos. - Desarrollaremos herramientas para la gestión saludable de nuestras emociones y el crecimiento integral del ser.

Antes de empezar...

<https://www.eitb.eus/es/television/programas/que-me-estas-contando/videos/detalle/6127290/video-cabeza-estomago-corazon-por-cual-tres-cerebros-te-guias-mas/>

Este es un video explicativo acerca de los tres cerebros descubiertos: el de la cabeza, el del corazón y el de los intestinos.

¿Tú desde dónde te mueves? ¿Desde la cabeza, desde el corazón o desde las tripas?

Todas las personas, independientemente de cómo seamos, tenemos tres centros desde los que nos relacionamos con el mundo: la mente, la emoción y el instinto. Y aunque tenemos estos tres componentes, según las experiencias de vida que hayamos tenido, empieza a destacar uno de estos centros por encima de los otros.

“No hay ninguno más importante que otro y buscar el equilibrio entre estos tres aspectos es algo a lo que debemos poner atención. Aunque normalmente hay una tendencia a destacar uno por encima de los otros, es importante prestar atención a los otros centros para darles su espacio, ya que si no nuestra percepción de las experiencias queda empobrecida.

Tener como predominante uno u otro centro no significa ser mejor en ese ámbito, sino encontrarse atrapada y atrapado en él. Por ejemplo: ser mental no quiere decir tener la capacidad de pensar más o mejor, sino que hay un exceso de actividad intelectual que nos deja “bloqueadas y bloqueados” en él, impidiendo que esta función fluya de forma libre y sana”.

Porque quien da coherencia y equilibrio a estos tres centros es la conciencia. Esa parte de cada cual que reside en cada persona y que está más allá de mi biografía e identidad. Es la parte sabia del ser que da unidad a todo.

Ella es la que dirige la orquesta, la que pone de acuerdo a los tres centros para que vayan a nuestro favor.

Esta propuesta tiene como intención que el alumnado empiece a tomar conciencia de estos tres centros y cuál de ellos tiene más relevancia en su vida.

¿Qué y para qué?

Visualizaremos el corto “Inner workings” y realizaremos una actividad grupal experiencial que nos acerque al concepto de los tres cerebros y cómo nos movemos en torno a nuestros tres centros, a lo largo de la vida.

Potenciaremos competencias socioemocionales de análisis, reflexión y expresión de nuestros sentimientos. Desarrollaremos herramientas para la gestión saludable de nuestras emociones y el crecimiento integral del ser.

Metodología

INICIO

Se proyecta el corto "Inner workings" y, tras su visualización, se abre un espacio grupal de reflexión para compartir lo que cada cual ha entendido o sentido.

Se explica al grupo cómo, en el corto, aparece la lucha entre la cabeza y el corazón, pero que falta un tercer elemento en todo esto y que no queda tan claro que es la función o papel de nuestras sensaciones físicas. Por tanto, en nuestra vida nos movemos con los tres centros: la cabeza, el corazón y las tripas.

DESARROLLO

Se cuelgan las fotografías de los anexos en tres espacios diferenciados del aula. Estos anexos describen, con imágenes, los tres centros: mental (cabeza), emocional (corazón) e instintivo (tripas) (ver anexo1). Se preparan tres espacios, uno para cada centro, con sus imágenes y frases correspondientes.

El alumnado debe pasear por el aula y observar cada espacio.

Sin explicar a qué centro corresponde cada imagen, eligen en cuál de los tres espacios se sienten más cómodas y cómodos y se quedan de pie en frente de las imágenes. Después de que todas las personas han encontrado su lugar, se les dice de manera sintética lo que significa cada uno de los espacios. Se le entrega un papel a cada grupo con las ventajas e inconvenientes de cada centro: mental, emocional e instintivo.

Cuando han podido conocer mejor cada rincón del aula, les pedimos que, desde el centro que han elegido y en grupo, traten de resolver la siguiente situación: "Llegas a clase y en tu mesa tienes una carta de un admirador/admiradora secreta. ¿Qué haces?"

Explicarán en grupo, tratando de llegar a un consenso, cómo actuarían según el centro en el que se encuentran, teniendo en cuenta las ventajas y los inconvenientes. Y habrá que poner atención a si se genera consenso fácilmente o no, si viven contradicciones y cómo las resuelven.

CIERRE

Cuando hayan terminado, una persona representante de cada centro expondrá ante el resto de sus compañeras y compañeros del aula las conclusiones.

Para finalizar, la profesora o profesor lanza las siguientes preguntas para que se tomen unos minutos finales de reflexión en su diario.

- **¿Qué parte de tu cuerpo notas ahora? ¡YA!**
(Este "YA" es para que no piensen la respuesta y pongan lo primero que les venga).
- **Escribe la emoción que sientes ahora mismo. ¡YA!**
- **Escribe el primer pensamiento que te venga a la cabeza. ¡YA!**
- **Haz un pequeño dibujo que represente la cabeza, el corazón y el cuerpo en equilibrio.**

DURACIÓN: Una hora aproximadamente.

RECURSOS NECESARIOS:



Corto Inner workings:
<https://vimeo.com/264774069>

Anexo

PERSONAS MENTALES



“Me gusta comprender y analizar las cosas”

SEGURIDAD



CONFIANZA

“El futuro me importa”

Ventajas

- 1.** Nunca tomarás una decisión de manera precipitada.
- 2.** Intentas aprender de tus equivocaciones sin juzgarte ni fustigarte. Tan solo quieres hacerlo mejor la próxima vez porque eres consciente de que eres una persona humana y que todas las personas nos equivocamos.
- 3.** Como persona racional no crees que tu punto de vista es el único cierto y verdadero. Eres consciente de que cada persona ve la realidad de una manera y que eso es sumamente enriquecedor.
- 4.** A pesar de ser una persona racional, gestionas tus emociones de manera adecuada. Cuando te encuentras en medio de una discusión, no dejas que tus emociones tomen el mando para comenzar a insultar o desacreditar lo que dice la otra persona.
- 5.** Si eres una persona racional, gestionas bien tus emociones, no te dejas abatir por la dificultad de afrontar una situación difícil. Esto no quiere decir que no sufrirás ni que no te afectará: quiere decir que sabrás seguir adelante.

Inconvenientes

- 1.** De tanto pensar y analizar confundes "vivir y experimentar la vida" con "comprenderla".
- 2.** Como buscas principalmente la seguridad, te preocupas demasiado del futuro y de prepararte para lo que vendrá.
- 3.** Tienes dificultades para pasar a la acción, tomar decisiones y confiar.
- 4.** Suelen evitar mostrar tus emociones al sentirte demasiado expuesto/a y vulnerable al hacerlo.

PERSONAS EMOCIONALES

“Todo ha cambiado tanto”



AMISTAD

ALTRUISMO Y CUIDADO

**Sentirse querido
y querida**



Ventajas

- 1.** Eres una persona empática, esto quiere decir que eres muy sensible a las emociones de las demás personas y que te pones fácilmente en su lugar.
- 2.** La intuición y la creatividad son dos cualidades fundamentales en ti. Por ello, percibes con mayor sutileza lo que pasa a tu alrededor. Además, te interesa mucho el campo del arte, la música, la danza, el teatro, la pintura...
- 3.** Trabajas bien en equipo. Dado que sois personas reflexivas y con habilidades sociales como la empatía, sueles ofrecer compromiso, comprensión y sabiduría a un proyecto de equipo. Asimismo, a la hora de tomar decisiones, se te da bien la exploración de diferentes enfoques y soluciones.
- 4.** Para ti las relaciones son fundamentales, por ello, tiendes a cuidar de tus amigos y amigas y eres una persona con la que el resto puede contar para casi cualquier cosa.

Inconvenientes

- 1.** Al percibir fácilmente las emociones de los demás, también tiendes a apropiarte de las que no son tuyas y a sufrir en vano.
- 2.** Sientes mayor dolor emocional que otras personas y, por tanto, respondes y reaccionas de manera más pasional; llevándote a situaciones donde te sientes desbordado/a.
- 3.** Es importante sentirte querida/o por quienes te rodean y esto te lleva a tomarte demasiado en serio las críticas ajenas.
- 4.** En el trabajo en equipo, te cuesta mucho tomar una decisión o elegir una opción entre varias, ya que das muchas vueltas a los diferentes matices y soluciones.

PERSONAS INSTINTIVAS

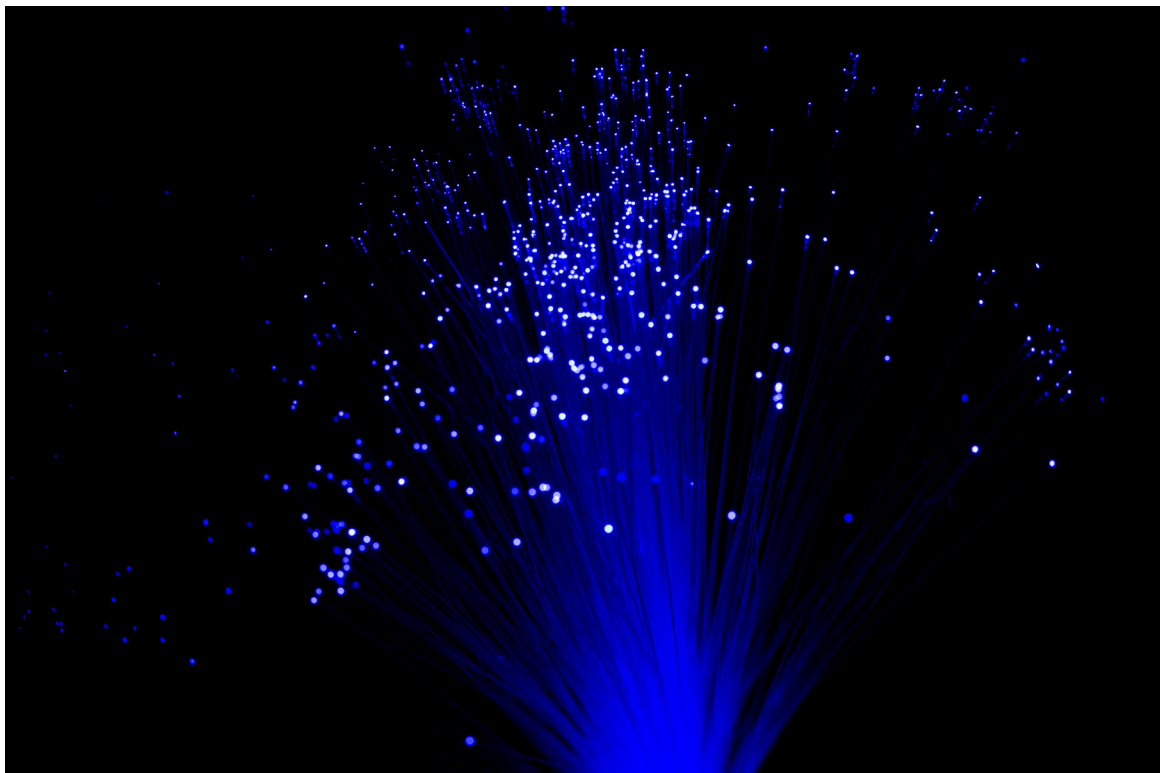
**“Primero lo hago
y ya luego lo pienso”**

PODER



AUTONOMÍA

“Que nada perturbe mi calma”

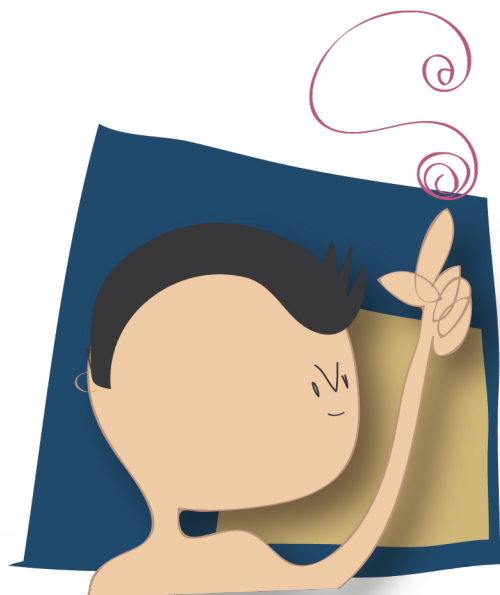


Ventajas

- 1.** Eres una persona kinésica, es decir, que tu cuerpo es tu mejor aliado. Percibes muy bien las sensaciones físicas en cualquier situación que te encuentres y esto te lleva a reconocer lo que te hace bien o no sin necesidad de que pase por tu cabeza.
- 2.** Tienes buena capacidad de actuar. El miedo no te paraliza y puedes tomar decisiones rápidamente.
- 3.** Buscas la autonomía y tu poder personal, lo que te proporciona seguridad en ti y por ello tienes una alta capacidad de liderazgo.
- 4.** Aprendes más fácilmente mediante la participación, la interacción y la experiencia directa y prefieres las experiencias concretas de aprendizaje a las abstractas.
- 5.** Eres una persona que te importa el aquí y ahora, el presente, y no pierdes el tiempo pensando en lo que ya fue o en lo que vendrá. Esto te da espontaneidad y liviandad.

Inconvenientes

- 1.** Reaccionas desde la impulsividad y sin pensar las consecuencias de tus palabras o actos. La rabia suele ser algo muy característico o aguantarte demasiado el enfado hasta que explotas.
- 2.** Realizas muchas actividades a lo largo del día y te cuesta parar y estar solo/a.
- 3.** En la búsqueda de tu autonomía y de que nadie te domine, eres una persona que "va a la suya" y puedes convertir tu liderazgo en detrimento de otras personas.
- 4.** Al no tener tan desarrollado tu lado racional o emocional, a veces te sientes confuso/a y no sabes poner nombre a lo que sientes o lo que necesitas realmente.



Porque decido, aprendo

AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD

“La educación es el arma más poderosa para cambiar el mundo”.

Nelson Mandela

CURSO	1º y 2º ESO
SÍNTESIS	Reflexión individual a través de las fichas propuestas sobre la toma de decisiones y lo que supone.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer el pensamiento crítico y la toma de decisiones. • Aceptar y asumir la responsabilidad de las decisiones que toman y las consecuencias de estas. • Entrenar la conexión emocional que genera en cada una/o.
SECUENCIA	<p>Inicio Repartir una ficha siguiendo indicaciones de la dinámica.</p> <p>Desarrollo - Rellenar la ficha de reflexión. - Dividir al grupo en parejas. - Compartir la reflexión con la pareja.</p> <p>Cierre - Círculo grande para compartir la última parte de la reflexión o aquello que consideren importante. - Elaboración de compromiso. (Revisión del compromiso a las tres semanas)</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenar competencias personales como el autoconocimiento, la capacidad de introspección, la autonomía, la responsabilidad, el autocontrol y la toma de decisiones. - Potenciar competencias socioemocionales de análisis, reflexión y expresión de nuestros sentimientos.

¿Qué y para qué?

Esta actividad sirve para trabajar la autonomía, la responsabilidad, el autocontrol y la toma de decisiones. Puede que también de manera transversal se trabajen los miedos y la culpa, ya que la toma de decisiones, a veces, trae consigo equivocarse y asumir nuestros errores. Sirve como aprendizaje de nuestros límites y valores.

La adolescencia es una etapa en la que el grupo es inmensamente importante y donde se empieza a vivenciar la dificultad de diferenciarse del grupo y de la toma de las propias decisiones que conlleva responsabilidad y autonomía.

Metodología

INICIO

Se reparte una ficha que se rellenará de manera individual siguiendo los pasos que indica.

DESARROLLO

Se realiza la ficha de manera individual. Una vez terminada, se comparte con un compañera/o por parejas el trabajo realizado; contándole las dificultades que se han encontrado y aprendizajes que han adquirido y de qué se han dado cuenta.

CIERRE

En el círculo completo del aula, quien quiera, comparte la última parte de la ficha, las decisiones positivas y negativas que han asumido recientemente, o en el pasado, y las razones para asumirlas.

Eligen uno o dos compromisos para llevar a cabo durante tres semanas y se revisará en el grupo transcurridos 21 días.

DURACIÓN: Una hora aproximadamente.

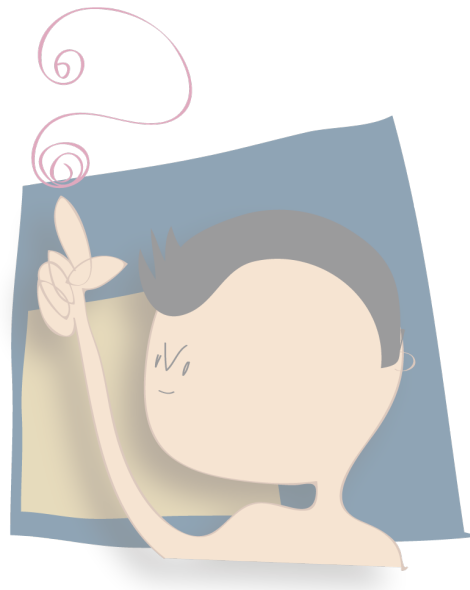
RECURSOS NECESARIOS: Ficha de la actividad.



Información adicional

Si en el grupo hay suficiente confianza, se puede hacer la actividad entre toda la clase. Quien quiera, elige uno de los riesgos o decisiones y completa el cuadro en alto, compartido para toda la clase.

La idea es que cuantos más chicas y chicos participen, más rico será el aprendizaje; y puede que, además, escuchen diferentes opiniones sobre un mismo riesgo o decisión tomada y eso les sirva de reflexión.



Anexo

PORQUE DECIDO, APRENDO

1. Lee estas frases y subraya con las que te sientes identificada/o. Mientras lo haces, observa qué sientes y si surge alguna emoción, sentimiento o palabra, la anotas al lado de la frase.

- **Hacer botellón.**
- **Participar en un concurso.**
- **Faltar a clase.**
- **Presentarse a la prueba de selección para el equipo deportivo.**
- **Presentarse para delegada/o de clase.**
- **Fumar.**
- **Robar algo de una tienda.**
- **Decir a las amigas/os lo que realmente piensas a pesar de que no estén de acuerdo.**
- **Convencer y engañar a una persona adulta sobre algo que ha ocurrido.**
- **Preguntar cuando no se sabe algo.**
- **Controlar con palabras, gestos y acciones a compañeras/os.**
- **Hacer lo mismo que el resto aunque no esté de acuerdo o vaya en contra de mis ideas y convicciones.**
- **Pedir ayuda si se necesita.**
- **Robar móviles en el instituto, piscina, polideportivo...**
- **Apostar.**
- **Confesarse culpable de algo.**
- **Intentar llegar a un lugar lejano sin dinero en el bolsillo.**
- **Meterse en una pelea.**
- **Criticar a alguien en un grupo de WhatsApp o semejante.**
- **Dejar a alguien de lado por ser diferente.**

2. Muchas decisiones en la vida pueden salir bien o mal, no se sabe con anterioridad; son decisiones con resultado incierto. Empezar algo sin saber con seguridad cuál será el resultado implica correr un riesgo y una responsabilidad. Los riesgos pueden ser muy excitantes y, por eso mismo, atractivos, pero la responsabilidad que conlleva tomarlos, a veces, no merece tanto la pena.

Una buena manera de tomar una decisión en relación a un riesgo es:

1º Enumerar los pros y los contras, así como los mejores y peores resultados que pueden surgir.

2º Considerar la probabilidad de que salga bien o mal.

3º Intentar decidir si vale la pena y por qué.

Realiza estos tres pasos con las decisiones y responsabilidades del inicio que te representen más. Incluye alguna que no esté descrita si lo ves necesario.

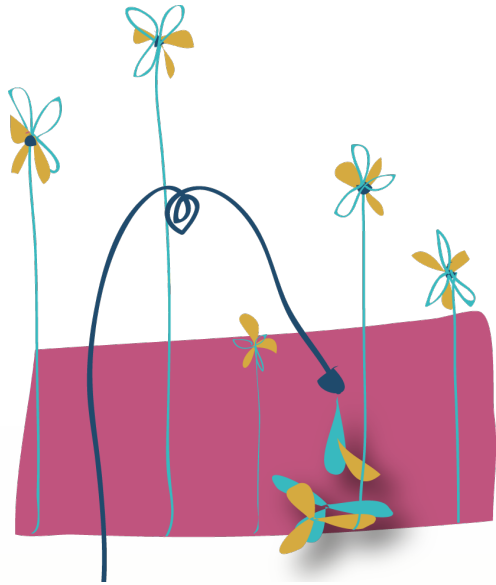
ACTIVIDAD	PROS	CONTRAS	PROBABILIDAD DE SALIR BIEN	¿VALE LA PENA? ¿POR QUÉ?

3. A continuación, expón las razones por las que la gente asume riesgos o toma algunas decisiones. Completa la tabla dando ejemplos para cada razón.

Ejemplo: por intentar sobresalir, por interés, para probarse que puede hacerlo, para ser populares, para demostrar que son mejores o que pueden, por sus ideales...

4. Menciona responsabilidades y riesgos positivos y responsabilidades y riesgos negativos que has asumido recientemente, o en el pasado, y las razones para asumirlos.

¿Qué emociones me genera y/o he sentido en ese momento? y ¿ahora al realizarlo?



Para siempre muerte

ESPACIO INTERNO DE SEGURIDAD

“Haced lo que de verdad os importe... Solo así podréis bendecir la vida cuando la muerte esté cerca”.

Elisabeth Kübler-Ross

CURSO	1º y 2º ESO
SÍNTESIS	Explorar el concepto de la muerte y el duelo a través de un video y una ficha de apoyo.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenar la autogestión emocional, así como el reconocimiento de nuestra vulnerabilidad y la humildad de aprender a rendirnos ante lo que no podemos cambiar, controlar, ni decidir.
SECUENCIA	<p>Inicio Explicar la actividad.</p> <p>Desarrollo - Ver el cuento “Para Siempre” de Camino García. - Rellenar ficha de apoyo.</p> <p>Cierre Círculo de reflexión grupal.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el desarrollo integral de la persona en conexión con su mundo emocional. - Desarrollar herramientas de autoconocimiento y autogestión emocional, así como de comunicación emocionalmente sana, empática y asertiva.

Antes de empezar...

Es importante, a la hora de abordar el tema de la muerte, hacerlo de manera muy respetuosa con las necesidades de cada persona. Es decir, si algún alumno/a necesita no hablar del tema o le revuelve demasiado, respetar su necesidad de silencio.

Sobre todo, si hay chicas/os que están en pleno proceso de duelo por pérdidas recientes, es imprescindible dar esta opción de que se mantengan al margen. Incluso de que puedan salir del aula y no estar presentes en la actividad (si no se sienten con fuerzas para ello). En cualquier caso, es importante incidir en que la muerte de una persona querida requiere siempre una despedida o ritual colectivo-social y otra despedida-ritual de tipo individual-personal. Es necesario que en todos los casos se les ofrezca un espacio/tiempo, así como recursos y opciones diversas para poder llevar a cabo dicha despedida (de forma íntima-personal). También para poder hablar, expresar y elaborar lo relativo al proceso de duelo que están atravesando, si lo necesitan.

De igual manera, si alguien quiere compartir alguna pérdida cercana, sobre todo en el final de la actividad, generar un espacio de respeto y contención para poder escucharle. Si no es posible, es mejor cerrar la actividad de manera más sencilla. Bien compartiendo de manera voluntaria la ficha realizada o bien con alguna reflexión sobre la actividad.

¿Qué y para qué?

Esta actividad sirve para trabajar la muerte y el duelo. La autogestión emocional, así como el reconocimiento de nuestra vulnerabilidad y la humildad de aprender a rendirnos ante lo que no podemos cambiar, controlar, ni decidir.

La muerte la podemos definir como el proceso final de la vida, ya que forma parte de ella misma y, por lo cual, es inevitable y un proceso natural de cierre de la vida.

La realidad es que morimos, por lo cual, está bien educar y educarnos en el proceso del cuidado y en el del fallecimiento, aprendiendo con ello a despedirnos y a dar a la muerte el valor que implica saber agradecer y valorar la vida.

Metodología

INICIO

Iniciaremos la actividad explicando que vamos a hablar de la muerte. Explicaremos que veremos un video muy sencillo y después una ficha individual.

DESARROLLO

Veremos el cuento "Para siempre" de **Camino García**.

<https://www.youtube.com/watch?v=TuJAfmllxtE>

Completamos una ficha sobre la muerte.

CIERRE

Se abrirá un círculo para poder hablar de alguna persona cercana que haya muerto a nuestro alrededor, nombrarla y recordarla con el fin de experimentar que todas y todos hemos despedido a alguna persona querida o cercana.

DURACIÓN: Una hora aproximadamente.

RECURSOS NECESARIOS:



Proyector para visualizar el cuento.

Ficha reflexiva.



Anexo

FICHA REFLEXIVA. PARA SIEMPRE, MUERTE.

La muerte es el final de la vida y es un proceso natural, pero cómo duele cuando le toca a alguien que quiero. Cómo duele perder algo valioso y querido.

Me gustaría que hables contigo sobre ese dolor.

Que cierres los ojos un segundo y, como en el cuento, imagines tu pena ante una pérdida o muerte.

- 1.** ¿Qué color tiene, cómo es su forma, su tamaño, su sabor o su olor, cuánto pesa?
- 2.** ¿De qué está hecha por dentro, qué recuerdos guarda, qué emociones tiene escondidas?

Descríbela y dibújala.

Y ahora que ya conoces tu pena y su interior, dime: - ¿En qué lugar guardas eso que perdiste o a esa persona?-¿En un lugar, en un sabor, color, olor, en una forma, sonido...?

Por último, completa esta frase, como en el cuento.
 No me gusta y nunca me ha gustado

Pero me regaló

Muchas gracias.

Actividades 3º y 4º ESO



Los estilos emocionales

AUTOCONCIENCIA Y AUTOAPOYO

“Palabras: con ellas puedes hacer y deshacer lo que quieras”.

Elena Ferrante

CURSO	3º Y 4º ESO
SÍNTESIS	Analizar los distintos estilos emocionales, según la propuesta de Eva Bach, identificarlos y reconocerlos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y reconocer los diferentes estilos emocionales en nosotras/os y en nuestro entorno. • Potenciar el cuidado de la interioridad y las dimensiones emocionales, así como el desarrollo integral de la persona en contacto con sus emociones.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <p>Explicación de los estilos emocionales (gráfico de Eva Bach).</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entregar tabla de estilos emocionales. - Analizar situación hipotética. - Buscar ejemplos de situaciones personales de los diferentes estilos emocionales. - Reflexionar con preguntas de apoyo. <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analizar esa misma situación pero, esta vez, desde una perspectiva más saludable y empática, tratando de acoger esa emoción y legitimándola. - Lluvia de ideas con frases empáticas que se escriben en la pizarra.
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar herramientas de comunicación emocionalmente saludable, tanto con las demás personas, como con nosotros y nosotras. - Entrenar competencias como la autoconciencia y expresión emocional, el autoconocimiento y reconocimiento del propio estilo emocional, la distinción de los estilos emocionalmente empáticos y saludables de los que no lo son, y el desarrollo progresivo de un estilo empático y saludable.

¿Qué y para qué?

Analizaremos los distintos estilos emocionales, según la propuesta de la pedagoga y escritora **Eva Bach Cobacho**, para poder identificarlos y reconocerlos en nosotros/as y en nuestro entorno.

Mediante esta actividad buscamos potenciar el cuidado de la interioridad y las dimensiones emocionales, así como el desarrollo integral de la persona en contacto con sus emociones. También desarrollamos herramientas de comunicación emocionalmente saludable, tanto con las demás personas, como con nosotros/as mismos/as.

Entrenamos competencias como la autoconciencia y expresión emocional, el autoconocimiento y reconocimiento del propio estilo emocional, la distinción de los estilos emocionalmente empáticos y saludables de los que no lo son, y el desarrollo progresivo de un estilo empático y saludable.

Metodología

INICIO

Comenzamos la actividad explicando al grupo que vamos a trabajar sobre los distintos estilos emocionales que manejamos.

Existen varias clasificaciones de estos estilos emocionales, en este caso, tomamos como referencia la clasificación que hace la pedagoga y escritora Eva Bach Cobacho.

Cuando sentimos una emoción, podemos reaccionar de diversas maneras. Cada persona adopta ciertas tendencias a la hora de manejarse emocionalmente.

Desde estas distintas maneras de reaccionar, podemos hablar de los estilos emocionales que utilizamos ante situaciones de la vida.

Si bien lo ideal es atravesar las emociones, legitimarlas y gestionarlas de manera saludable, no siempre estamos preparadas/os para esto. También, dependiendo de la complejidad de las situaciones que afrontamos, podemos reaccionar de maneras muy diversas. En muchas ocasiones, en lugar de reaccionar desde un estilo emocional empático, reaccionamos con uno de los estilos emocionales que se mencionan continuación o, incluso, en una misma situación, pasamos de un estilo emocional a otro sin ni siquiera ser conscientes de ello.

A continuación, mostramos el gráfico de la clasificación de estilos emocionales de Eva Bach:



DESARROLLO

Escribimos en la pizarra la clasificación de los estilos emocionales propuesta, también podemos imprimir la tabla si queremos repartirla entre el alumnado para que la tengan individualmente (ver anexo 1 en caso de querer imprimirla).

Explicamos al grupo que, para hacer más comprensible la explicación sobre los estilos emocionales, vamos a analizar una situación hipotética y cómo una persona podría reaccionar, ante la misma situación, desde los distintos estilos emocionales. Cuando hayamos analizado esta situación, trataremos de buscar otros ejemplos entre todo el grupo.

Remarcamos que, de estos 7 estilos, solo el último, **el empático**, es un estilo emocionalmente saludable. Los otros no lo son nunca si los adoptamos de manera sistemática. Es cierto que, en algún momento muy puntual, podemos utilizar frases como: "Alegra la cara", "No te preocupes tanto" o "Mejor vamos a cambiar de tema". Pero este tipo de reacciones deberían utilizarse ocasionalmente, por ejemplo, cuando convenga sacar o rescatar a una persona de un bucle emocional pero nunca como estilos habituales. Lo ideal es practicar y desarrollar un estilo lo más empático posible cada vez.

Imaginemos que estamos en una situación como la siguiente:

Nuestra/o compañera/o sentimental, de quien estábamos tremendamente enamoradas/os, nos acaba de anunciar que no quiere seguir adelante con la relación. Esta noticia nos deja muy tristes y sentimos la necesidad de hablar con un amigo o con una amiga. Quedamos con nuestro/a amigo/a para contarle lo que ha sucedido y, entre lágrimas, le decimos lo tristes que estamos.

Veamos ahora cómo reaccionaría nuestra amiga/o siguiendo los esquemas de los estilos emocionales:

- Si es del tipo de persona que ignora las emociones, nos diría algo así como: *"Bueno, no hablemos de cosas tristes"*, o bien, *"Vamos a hablar de cosas alegres"* o *"Corramos un tupido velo"*.
- Si es del estilo que prohíbe o reprime las emociones, nos diría enérgicamente: *"No llores, la vida es así, todas las personas pasamos por rupturas amorosas"*.
- Si fuese del estilo de personas que tiende a proyectar sus emociones fuera, en otras personas, a las cuales hace responsables de las mismas, una frase típica que nos podría decir sería: *"Bueno, venga, cambia esa cara que me deprimes"* o *"Venga, no estés triste que me pongo yo mal por tu culpa"*.
- También está el estilo que invalida las emociones. Una persona que se guía por este estilo nos diría una frase del tipo *"Vaya tontería ponerse así"* o *"No es para tanto, no vale la pena sufrir por eso, hay más peces en el mar"*.
- Sin embargo, si topamos con una persona que funciona más desde el estilo que trata de cambiar las emociones, podría reaccionar ante nuestra situación con frases como: *"Tienes que estar agradecido/a de todas las cosas que todavía tienes"* o *"Alégrate porque gracias a haberlo dejado con esta persona encontrarás alguien mejor"* o *"Tienes que estar contenta/o por todo lo bonito que viviste, en lugar de triste porque lo haya querido dejar"*.
- Y si damos con una persona que sigue el estilo que se hace adicto a las emociones, reforzaría nuestra emoción dolorosa con frases como: *"Tienes razón, esto que te está pasando es terrible"* o *"La verdad yo estaría igual que tú o peor"*. Este estilo nos responderá con la emoción a la que es adicto. Si es la misma emoción que mostramos nosotras/os, nos reforzará y potenciará aún más esa emoción. Si es otra emoción distinta, priorizará la suya y no conectará con la nuestra. Si la emoción a la que es adicto es la rabia, nos dirá con mucha rabia algo así como: *"Pero ¿de qué va? ¿Cómo se atreve? ¿Qué se ha creído?"* etc.

Tras exponer este ejemplo al grupo, entre todas y todos tratamos de buscar ejemplos de cada estilo emocional y de situaciones en nuestras vidas en las que nos hayamos sentido representados/as con alguno de estos ejemplos.

Estas preguntas pueden ayudar en la reflexión:

- 1.** ¿En qué ocasiones te has encontrado con alguna persona que ha reaccionado con alguno de estos estilos?
- 2.** ¿Podrías poner ejemplos de frases que se correspondan con cada estilo?
- 3.** De todos los estilos que hemos mencionado, ¿hay alguno con el que te sientas más identificado/a?
- 4.** ¿Alguna de las personas de tu entorno reacciona con alguno de esos estilos de manera habitual?

Contestamos en grupo a estas preguntas y cada alumna/o tiene la oportunidad de buscar algún ejemplo o de reflexionar acerca de su propio estilo emocional con las demás personas.

Se les puede invitar, también, a poner ejemplos de situaciones y/o frases en las que pasamos de un estilo a otro o los manifestamos, casi todos, en una misma conversación.

CIERRE

Por último, trataremos de analizar esa misma situación pero, esta vez, desde una perspectiva más saludable y empática, tratando de acoger esa emoción y legitimándola.

Entre todo el grupo, trataremos de resolver la situación y encontrar frases empáticas que podríamos emplear.

Hacemos una lluvia de ideas con esas frases saludables, tratando de conectarnos con la persona que está sufriendo y de acompañarle en su emoción.

Escribiremos en la pizarra, como cierre, las frases empáticas que encontremos entre todo el grupo.

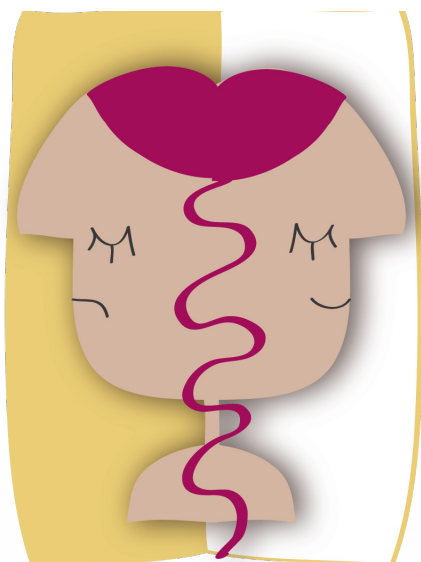
DURACIÓN: Una hora.
20 minutos para la introducción.
20 minutos para el desarrollo.
20 minutos para el cierre.

RECURSOS NECESARIOS

Tabla estilos emocionales de **Eva Bach** (anexo).

Anexo

ESTILOS EMOCIONALES	
	El que ignora las emociones
	El que las reprime o prohíbe
	El que las proyecta o manipula
	El que las invalida
	El que se hace adicto
	El que las quiere cambiar
	El que las magnifica o las dramatiza
	El que las acoge y legitima



Mis extremos

AUTOCONCIENCIA Y AUTOAPOYO

“Lo vivo y lo muerto son una misma cosa en nosotros, lo despierto y lo dormido, lo joven y lo viejo: lo uno, movido de su lugar, es lo otro. y lo otro, a su lugar devuelto a uno”.

Heráclito

CURSO	3º y 4º ESO
SÍNTESIS	Elaborar “la estrella” de los opuestos o polaridades de cada persona
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Introducir al concepto de polaridad. • Invitar al grupo a que tome contacto y explore su propio universo emocional.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se proyecta al grupo el cortometraje “Día y Noche”. - Debatir acerca de lo que han entendido o sentido. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descripción con 4 palabras de cualidades o emociones muy características de cada persona. - Dibujar en la pizarra una estrella con ejemplos de polaridades. - Realizar la estrella con sus 4 cualidades y sus polaridades. <p>Cierre</p> <p>En grupos de 5 y, por turnos, cada persona declara al resto en voz alta “Yo TAMBIÉN SOY...” y dice las cualidades que son la polaridad de las que escribió al principio.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el cuidado de la interioridad y el autodescubrimiento. - Entrenar habilidades para poder transitar por nuestras polaridades de forma armónica, no perturbadora ni desestabilizadora.

Antes de empezar...

Dentro de nuestro mundo, nos movemos por opuestos o polaridades que son los extremos de un mismo fenómeno que conforman una unidad (miedo-deseo, odio-amor, omnipotencia-impotencia, todo-nada, siempre-nunca...). Y muchas veces, sobre todo en la etapa adolescente, las personas nos quedamos ancladas en uno de los extremos y vivimos desde ahí; nos identificamos con un extremo y anulamos el otro, como si no tuviese nada que ver conmigo.

“Nuestro poder se reorganiza al lograr integración de los opuestos ya que con una integración entre las dos posiciones experimentamos nuestro ser, nuestro centro”.¹

Esta dinámica es una invitación a que las chicas y los chicos tomen contacto con los ejes que habitan hoy en su vida, definidos por extremos, qué extremo es el que domina y cuál niegan o no tiene espacio en su interior.

¿Qué y para qué?

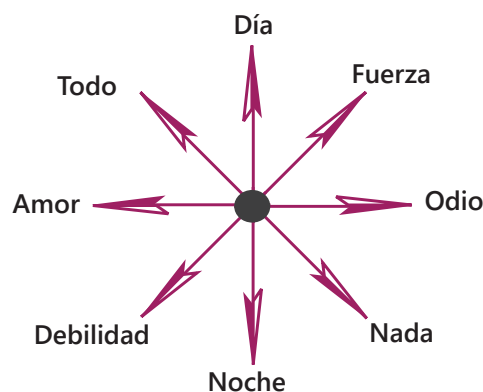
Visualizamos el cortometraje “Día y noche”, y realizamos una actividad reflexiva grupal para introducir el concepto de polaridad e invitar al grupo a que tome contacto y explore su propio universo emocional.

Potenciamos el cuidado de la interioridad y el autodescubrimiento. Entrenamos habilidades para poder transitar por nuestras polaridades de forma armónica, no perturbadora ni desestabilizadora.

Metodología

INICIO

Se proyecta al grupo el cortometraje “Día y Noche” y, tras el visionado, se abre un debate acerca de lo que han entendido o sentido.



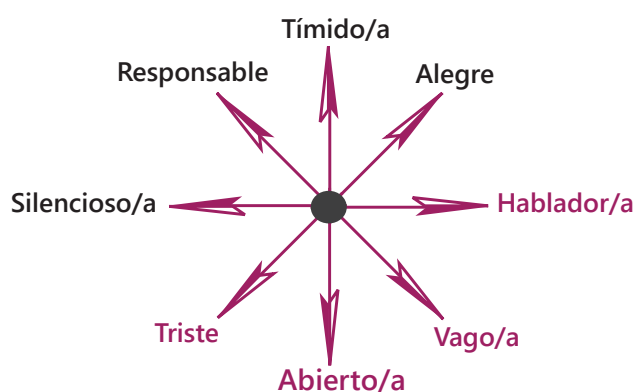
¹ Sanmartín, L. (2019, 6 abril). Polaridades, cara a cara con las partes de tí mismo. *Enterapia*. <http://enterapia.es/2014/03/16/polaridades/>

DESARROLLO

Después, se le pide a cada chica y chico que se describa con 4 palabras que sean cualidades o emociones **muy características suyas** (ejemplo: tímido/a, alegre, responsable y silencioso/a).

Cuando todo el grupo las tenga, el profesorado pinta en la pizarra una línea donde, a un extremo esté el día y al otro la noche, y va pintando otros ejemplos de polaridades comunes que vivimos las personas.

Como en el ejemplo.



A continuación, el alumnado escribe las 4 cualidades propias en una estrella, como la de la pizarra, con sus cuatro extremos opuestos correspondientes.

Se les nombra que, si existe uno de los polos, **siempre** existe el otro. Uno no puede ser sin el otro, como el día y la noche.

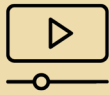
CIERRE

En grupos de 5 y, por turnos, declaran al resto en voz alta "Yo TAMBIÉN SOY..." y dicen las cualidades que son la polaridad de las que escribieron al principio. Si, por ejemplo, las cuatro que han escrito son: "Soy una persona silenciosa, responsable, tímida y alegre; entonces, declaran en voz alta ante el grupo que también son "una persona HABLADORA, VAGA, ABIERTA Y TRISTE".

Se invita al grupo a reflexionar, en conjunto, acerca de la actividad y de cómo se han sentido al nombrar sus polaridades, en voz alta, delante de sus compañeros y compañeras.

DURACIÓN: 1 hora aproximadamente.
 10 minutos para la primera parte.
 20 minutos para la segunda parte.
 30 minutos para la tercera parte.

RECURSOS NECESARIOS



Cortometraje "Día y Noche"

<https://www.youtube.com/watch?v=ILQb9FmCjBs>

Ordenador y proyector.



Hojas, bolígrafos y rotuladores.

Información adicional

Para que puedan tomar conciencia de que, "si uno de los polos existe, existe el polo opuesto también; y para que no haya lucha ni tensión es fundamental encontrar el equilibrio entre los dos extremos" ².

Una de las cosas que les puede ayudar a la hora de definir una de sus polaridades es comenzar compartiendo alguna propia nuestra. Por ejemplo, les decimos: "Algo que me ha definido a mí, desde siempre, es que soy una persona bastante controladora y, al polo opuesto, he descubierto que, también, soy muy caótica". O "siempre me definía como una persona muy amorosa y fui descubriendo que también puedo ser muy rabiosa".

Aunque, al principio, lo que nombren no sean sus polaridades más significativas, es un principio y un inicio para entrar en contacto.

Lo más importante es nombrar que, si existe un extremo, siempre existe el otro, y así podemos explorar ambos a pesar de que uno de los extremos no lo reconozca como mío e, incluso, lo rechace.

² (Alcaide, N. (2017, 24 octubre). *El equilibrio emocional y las polaridades según la Gestalt. Clases de yoga y Meditación en Madrid.* <https://udanayoga.es/las-polaridades-y-equilibrio-emocional/>

ICONOS: Video by shuai tawf from the Noun Project. Computer by Studio365 from the Noun Project. Document by IcoMoon from the Noun Project.

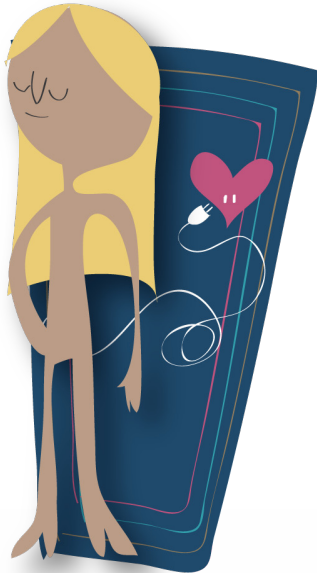
En la adolescencia se inicia la maduración progresiva del control emocional aunque, a veces, no lo parezca puesto que el control se desarrolla precisamente a través del descontrol emocional. Dice **David Bueno**, en su libro **“Neurociencia para educadores”**, que la dosis elevada de descontrol emocional que se da en la adolescencia “es la prueba fehaciente de que están madurando emocionalmente”. Se puede decir que se dedican a ir de un extremo a otro o de una polaridad a otra para experimentar y ensayar los efectos y la utilidad de cada uno, de tal manera que “las que no son útiles puedan ser eliminadas, al mismo tiempo que las más eficientes se consolidan y se amplían. Este ensayo emocional es lo que percibimos como descontrol emocional”.

Sin embargo, hay que tener cuidado con esta poda que se inicia en la adolescencia puesto que el equilibrio es ser un poco de todo y mucho de nada. A veces, un polo y otras veces, el polo opuesto; cada uno, en su momento oportuno y en su medida justa y suficiente. No suele ser así como lo tenemos entendido. Nuestra cultura (y cada familia e incluso escuela) potencia unos polos en detrimento de otros; y esto, a menudo, es fuente de grandes desequilibrios psicoemocionales.

Tenemos tendencia a mantener únicamente los polos o las respuestas que nos proporcionan reconocimiento. En la adolescencia se priorizan, sobre todo, las que obtienen la aceptación del grupo de iguales. En palabras textuales de Bueno: ***“El adolescente tenderá a mantener y reforzar la respuesta que ha sido valorada positivamente y le ha proporcionado aceptación social, es la que su cerebro percibirá como de máxima utilidad. Las actitudes valoradas positivamente por el grupo de iguales tienen muchos números para que acaben predominando, puesto que se tienen que adaptar a un futuro que pasa por la relación con el resto de compañeros/as adolescentes, que se harán adultos al mismo ritmo que ellos”***.

El objetivo de esta actividad es hacerles conscientes de dichas polaridades y de su valor para la salud mental y emocional. Las/os adolescentes ya disponen de ellas, pueden gestionar emociones y situaciones de maneras completamente contrapuestas en un lapso muy corto de tiempo. Esto lo vemos a menudo como un desequilibrio, pero forma parte de la búsqueda del equilibrio y lo único que deben hacer es aprender a modular dichos polos.

Para que haya verdadero equilibrio es imprescindible que haya polaridades, que sean capaces de experimentar, manifestar y expresar extremos opuestos de formas asertivas y saludables. El objetivo no es eliminar polaridades, sino que llegue un momento en que puedan transitar por ellas de forma armónica, no perturbadora ni desestabilizadora.



Recarga de baterías

AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD

*“Uno no alcanza la iluminación
fantaseando sobre la luz sino
haciendo consciente la oscuridad”.*
C. G. Jung

CURSO	3º y 4º ESO
SÍNTESIS	A través del símil con la batería del móvil, analizar el nivel propio de energía y cómo mejorar o recargarse, y ayudar al grupo a recargarse.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar la autoconciencia emocional y reconocimiento del propio estado de ánimo. • Diferenciar entre emociones y estados de ánimo o sentimientos de fondo.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se les pide previamente que comprueben en casa, con anterioridad a la realización de la actividad, el nivel de batería de su móvil. - Explicar el paralelismo con su nivel de batería. <p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexión personal sobre su “nivel de batería” con apoyo de preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - Respuesta a través de aplicación Mentimeter. - Observación de diagrama y reflexión con preguntas. 2. Definir con una palabra su situación actual: <ul style="list-style-type: none"> - Respuesta a través de aplicación Mentimeter u otra. - Observación de diagrama y reflexión con preguntas. <p>Cierre</p> <p>Reflexionar sobre cosas que nos ayudan a recargar la batería cuando estamos “bajas/os” y cosas que podemos ofrecer a otras/os compañeras/os para ayudarles a recargar la suya.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Competencias personales como la autoconciencia y autorregulación emocional, e interpersonales como la empatía, la generosidad, el autocuidado y el cuidado de otras personas. También la propia contribución y compromiso con el bienestar grupal.

¿Qué y para qué?

Realizaremos una actividad de autoconciencia emocional y reconocimiento del propio estado de ánimo.

A través de formas simbólicas o metafóricas, potenciaremos la honestidad y la expresión emocional saludable, así como el darse cuenta de que tomar conciencia de nuestras emociones es imprescindible para poder manejarlas mejor con ellas, en lugar de ser manejadas/os a ciegas por ellas. Diferenciaremos también entre emociones y estados de ánimo o sentimientos de fondo. Fomentaremos también la empatía, la generosidad, el autocuidado y el cuidado de otras personas, y la propia contribución y compromiso con el bienestar grupal.

Metodología

INICIO

El profesor/a comenta con el alumnado el nivel de batería que se puede tener. Lo pueden clasificar en función de los siguientes parámetros:

- **A tope** > Entre el 100 % y el 70 % de carga.
- **A medias** > Entre el 69 y el 30 % de carga.
- **Bajo** > Entre el 29 y el 15 % de carga.
- **Sin batería** > Por debajo del 15 %.

DESARROLLO

1º Recurriendo al paralelismo con sus móviles, se les invitará a mirar hacia adentro y a reflexionar sobre cómo están "de batería".

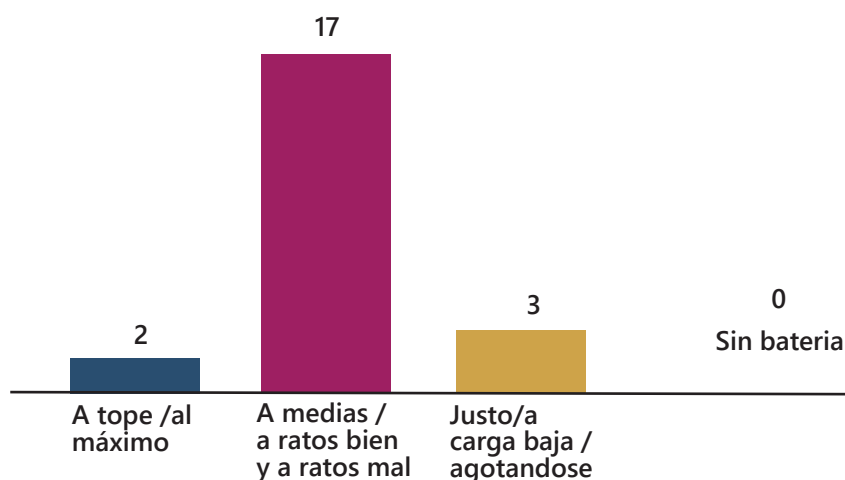
La pregunta que tendrán que plantearse es la siguiente:

¿Cómo estoy yo de batería, es decir, cómo me siento de ánimos, energía, ilusión, optimismo, fuerzas, esperanza, etc., en esta situación actual de pandemia o en este momento de mi vida?

Es muy importante recalcar que la pregunta va más allá de las emociones puntuales que puedan estar sintiendo. Se refiere a su estado de ánimo, que se compone de emociones y se basa en ellas, pero es más profundo y estable o sostenido.

OPCIONAL: Se recomienda que puedan introducir las respuestas en una aplicación de participación digital, tipo Mentimeter, donde pueden acceder con sus ordenadores, a través de un código o link que les facilitará el profesorado, y seleccionar una de las opciones de respuesta. La situación del grupo va a quedar reflejada automáticamente en un diagrama de barras, similar a este:

¿Cómo estoy de batería..., de ilusión, energías, ánimos, optimismo...?



Una vez todo el grupo haya introducido las respuestas, observamos la radiografía obtenida y lanzamos las siguientes preguntas:

- **¿Cómo está nuestro grupo en general, de batería, según el diagrama? ¿A tope? ¿A medias? ¿Justito? ¿Sin batería?**
- **¿Lo sentimos realmente así? ¿Nos sentimos realmente así como grupo?**
- **¿Hay algo que nos haya sorprendido?**

Si hay respuestas que difieren de la media del grupo, que se hallan por encima o por debajo de dicha media, se puede invitar a esas personas a compartir brevemente el motivo de su estado, si necesitan expresarlo y quieren hacerlo. Si no, pueden mantenerse en el anonimato.

2º El siguiente paso consiste en pedirles que escojan una sola palabra que resuma la situación que están viviendo, desde el punto de vista emocional, ya sea relacionada con este momento de pandemia o con su momento vital actual (más adelante, cuando la pandemia esté superada).

OPCIONAL: Si se quiere y es posible, se puede llevar a cabo también a través de una aplicación de participación digital. Puede ser el mismo Mentimeter u otro, con el objetivo de crear una nube de palabras. Van a tener que acceder a través de sus ordenadores mediante un código o enlace (según la app) que les facilitará el profesorado.

Una vez realizada la nube de palabras, se formulan las siguientes preguntas para la reflexión individual y grupal. Primero lo comentan por parejas y, después, se pasa a la puesta en común en el gran grupo:

- **¿Qué emociones refleja la palabra que has escogido?**
- **¿Son emociones agradables o desagradables?**
- La palabra que has escogido y las emociones que lleva asociadas, **¿se corresponden con tu respuesta a la pregunta anterior, sobre tu "nivel de batería"?**
- Si no se corresponden, **¿a qué puede ser debido?**
- La nube de palabras del grupo, **¿qué estado grupal emocional dibuja o refleja?** Observando las palabras, **¿se puede decir que como grupo están "muy bien", "bastante bien", "no muy bien" o "nada bien"?**
- Este estado que refleja la nube de palabras, **¿se corresponde con el estado del grupo que refleja el diagrama de barras sobre el nivel de batería?**
- Si no se corresponde, **¿a qué puede ser debido?**

CIERRE

Completamos la actividad con una hoja que invite a reflexionar sobre cosas que nos ayudan a recargar la batería cuando estamos "bajas/os" y cosas que podemos ofrecer a otras/os compañeras/os para ayudarles a recargar la suya. No es indispensable completar todos los puntos. No se trata de que la lista sea muy larga, sino efectiva. Lo importante no es la cantidad, sino la calidad, que los recursos sean aplicables y sus efectos sean eficaces para recargar "las pilas".



Una vez rellenas las hojas, se reúnen en grupos de 5 y ponen en común los siguientes aspectos:

- **¿Hay aspectos coincidentes en las hojas?**
- **¿Hay algún recurso de algún/a compañero o compañera que les ha gustado mucho y/o les parece muy útil? Es este caso, pueden pedírselo prestado e incorporarlo a su propia lista.**

Manteniendo los mismos grupos, se proyecta el video "Cadena de favores infinita":

<https://www.youtube.com/watch?v=8Gosg1ybxTU>

Una vez finalizada la proyección, retoman las listas y el trabajo grupal y se les propone lo siguiente:

Cada persona del grupo tiene que comprometerse con otra a ofrecerle o "regalarle" algo que le cargue las pilas. Tienen que ponerse de acuerdo y organizarse, de tal manera que cada alumno/a tiene que dar una cosa a una compañera/o y recibir otra cosa de otra/o compañera/o. No puede ser con la misma persona en los dos casos. Es decir, tienen que organizarse y conformar una "cadena de recargar baterías", de manera que no se puede dar algo a la misma persona de la que se recibe algo. Se recibe de una y se da a otra. Es muy importante que lo que vayan a dar sea algo que puedan y quieren dar y que lo que vayan a recibir sea algo que les apetezca recibir.

Se escoge un/a portavoz para cada grupo, que explicará brevemente al gran grupo la "cadena de recargar baterías" que ha creado su grupo.

DURACIÓN: Actividad programada para durar una hora.
 15 minutos para el punto 1.
 20 minutos para el punto 2.
 35 minutos para el cierre.

RECURSOS NECESARIOS

Haber preparado previamente las aplicaciones de participación digital que se vayan a utilizar.



Hoja 1 y hoja 2 sobre cosas que nos ayudan a cargar la batería.

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=8Gosg1ybxTU>



Anexo 1: **hoja 1**

Anexo 2: **hoja 2**

Información adicional

Los estados de ánimo tienen que ver con las emociones, pero son más amplios y persistentes. Esta actividad se centra en tomar conciencia de ellos y en ser capaces de reconocerlos y expresarlos. Para ello, utilizamos recursos simbólicos que nos ayudan a plasmarlos más fidedignamente. La comparación con la batería del móvil nos facilita la introspección y autovaloración relativa al propio estado de ánimo. Por su parte, la nube de palabras pone al descubierto aspectos inconscientes del propio estado de ánimo, que no habían quedado plasmados en la primera actividad sobre el nivel de carga de la propia batería emocional.

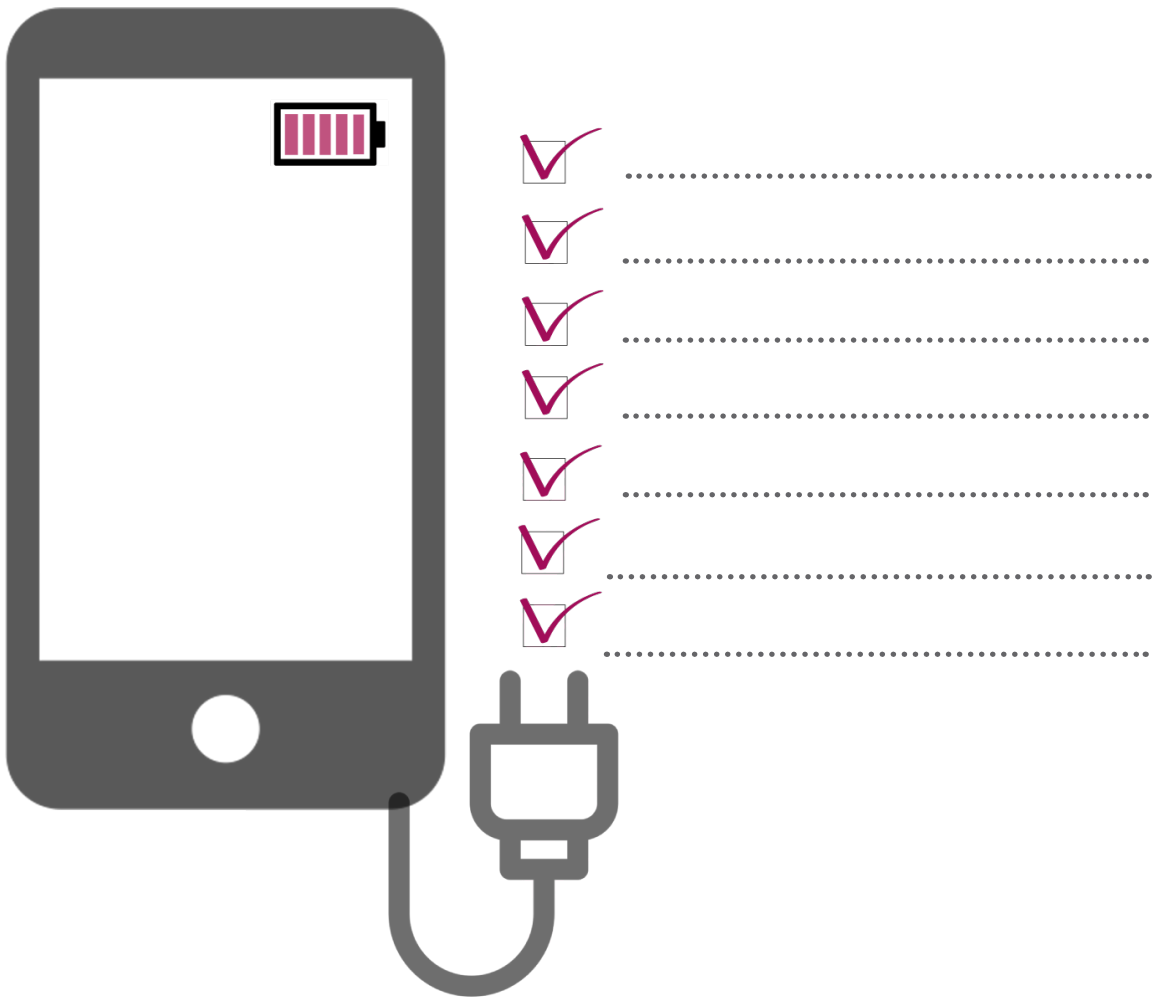
Hay una tendencia bastante generalizada (aunque con excepciones individuales) a valorar nuestro estado de ánimo al alza, por encima de su verdadero nivel. Cuando se nos pregunta "¿cómo estás?", la respuesta instantánea muchas veces es "bien" o "muy bien", ya sea porque nos dejamos llevar por el formulismo o estereotipo, porque es lo políticamente correcto, para dar buena imagen, por miedo a mostrarnos, a sincerarnos o a parecer débiles, porque, a no ser que estemos realmente muy mal, no nos sentimos con derecho a quejarnos, etc.

Sin embargo, el "postureo" no tiene ningún sentido en el ámbito emocional. Si no somos conscientes de nuestras emociones, o si por la razón que sea las maquillamos, escondemos o falseamos, se acabarán poniendo de manifiesto igualmente a través de nuestras actitudes, lenguaje corporal, comportamientos, etc. y muchas veces de formas no saludables. En psicología hay una máxima que dice así: "Lo que no se expresa, se actúa". Es decir, lo que no se reconoce conscientemente, se expresa inconscientemente.

Suele ocurrir a menudo que el estado general del grupo que se muestra en el diagrama de barras de la primera pregunta, sobre cómo están de batería, es mejor que el que se dibuja y se infiere a partir de la nube de palabras. En el primer caso es más fácil responder de forma tópica, maquillar, disfrazar, esconder, negar, ignorar e incluso "manipular" lo que se siente, aunque sea sin pretenderlo de un modo consciente. En el segundo caso, introducimos un elemento más simbólico todavía y la radiografía que sale suele ser un poco más veraz. Al pedir que se escoja una palabra y no apelar tan directamente a la conciencia emocional, las emociones inconscientes afloran más fácilmente de forma involuntaria detrás de la palabra y suele darse una mayor honestidad emocional.

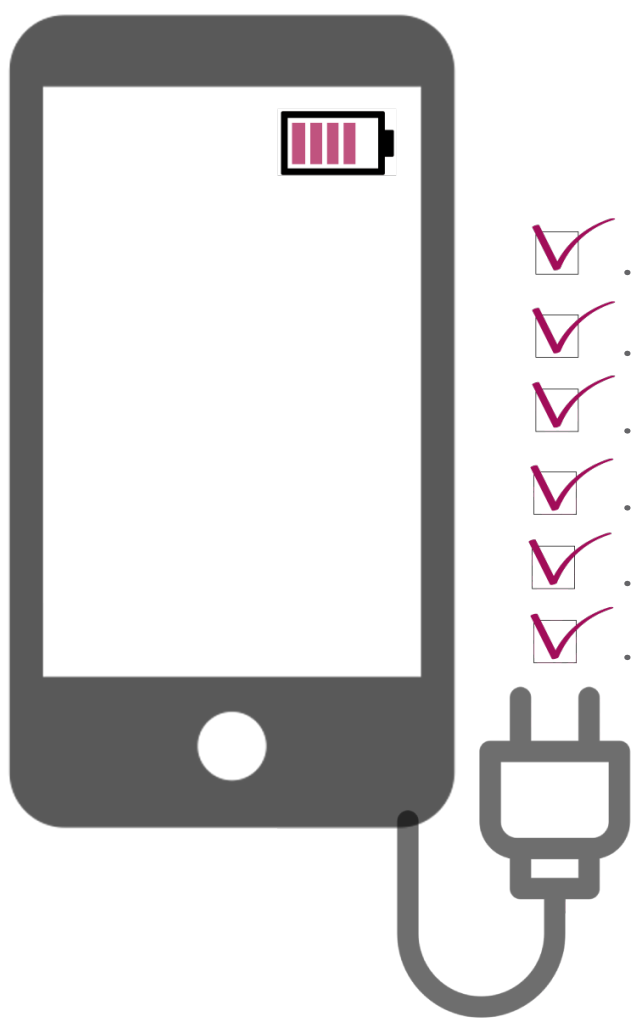
Anexo I

COSAS QUE ME CARGAN LAS PILAS



Anexo 2

COSAS QUE OFREZCO PARA AYUDAR A CARGAR PILAS



.....



.....



.....



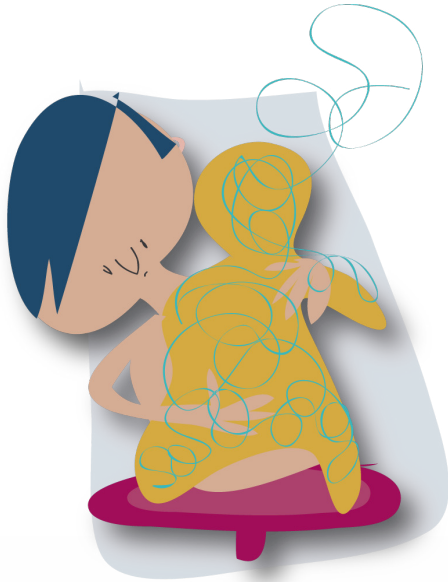
.....



.....



.....



Moldeo mi cuerpo

AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

“Sé amable contigo misma. Eres humana”.

Jojo Moyes

CURSO	3º y 4º ESO
SÍNTESIS	Mediante el modelaje de una escultura con nuestro cuerpo, redactaremos un compromiso para cuidar nuestro cuerpo y tratarlo con amor.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar acerca de cómo nos sentimos con nuestro cuerpo y con nuestro desarrollo físico. • Potenciar la autoestima, así como la autoconciencia.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar al grupo que vamos a explorar el autoconcepto y la autoimagen. - Entregar al alumnado un trozo de barro para modelar (su cuerpo). <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modelar este trozo de barro, hasta dar la forma de su cuerpo, para que puedan reflexionar. Acompañar el modelaje con preguntas de apoyo. <p>Cierre</p> <p>Entrega de tarjetas de compromiso para rellenar y llevarse a casa. (Revisión del compromiso a las tres semanas).</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar herramientas que favorezcan el cuidado personal y el amor propio. - Potenciar la autoimagen, el autoconcepto, el autorrespeto y la autoaceptación, como componentes y complementos de la autoestima.

¿Qué y para qué?

Mediante el modelaje de una escultura que nos represente, reflexionaremos acerca de cómo nos sentimos con nuestro cuerpo y con nuestro desarrollo físico. A continuación, redactaremos un compromiso para cuidar nuestro cuerpo y tratarlo con amor.

Potenciaremos la autoestima, así como la autoconciencia. Desarrollaremos herramientas que favorezcan el cuidado personal y el amor propio.

También la autoimagen, el autoconcepto, el autorrespeto y la autoaceptación, como componentes y complementos de la autoestima.

Metodología

INICIO

Explicamos al grupo que vamos a explorar el autoconcepto y la autoimagen, así como el conocimiento que tenemos de nuestro propio cuerpo.

Para ello, entregamos a cada alumna o alumno un trozo de barro para modelar y les indicamos que, a lo largo de la sesión, van a tratar de modelar su cuerpo.

Aclaremos que no se trata de hacer una figura estéticamente bonita sino más bien de reflexionar sobre cómo perciben su cuerpo y cómo se sienten habitándolo.

DESARROLLO

El desarrollo de la actividad consiste en concentrarse y modelar este trozo de barro que tenemos hasta darle la forma de nuestro cuerpo para que puedan reflexionar. Al mismo tiempo que modelan el barro, les proponemos unas preguntas sobre las que el grupo meditará mientras crean su escultura.

Aclaremos, también, que la figura que resulte de este proceso es individual y no es necesario que se la muestren al resto del grupo, a no ser que lo deseen.

La escultura la llevarán consigo a su casa.

Indicamos que, durante el proceso de modelaje, deben sentir cada parte de su cuerpo. Mientras la moldean, han de poner conciencia a cada parte de su cuerpo, a cómo la sienten y qué emociones les genera.

Las preguntas sobre las que reflexionar cuando estamos modelando el cuerpo son las siguientes: (se aconseja al profesorado que las escriba en la pizarra para que todo el grupo las tenga presentes durante el desarrollo de la actividad).

Mientras moldeas tu cuerpo con el barro:

- **¿Qué sientes?**
- **¿Qué partes de tu cuerpo conoces mejor?**
- **¿Qué partes de tu cuerpo conoces menos, o se te hacen más difíciles de moldear?**
- **¿A qué partes de tu cuerpo te diriges con mensajes amorosos?**
- **¿Qué partes de tu cuerpo no te gustan o criticas cuando las moldeas?**

Se sugiere acompañar la creación de la escultura con las siguientes listas de reproducción para fomentar la concentración, o similares:

<https://www.youtube.com/watch?v=k4lpMEFCRzc>

<https://www.youtube.com/watch?v=RGBgrnCWZg8>

CIERRE

Entregamos al alumnado, una vez que han terminado de moldear su cuerpo, unas tarjetas para redactar el compromiso consigo y con su cuerpo (anexo 2). Explicamos que la parte donde piden disculpas se refiere a aquellas partes de su cuerpo que no les agradan y con las que, a veces, pueden tener conflicto.

Yo..... me comprometo a cuidar mi cuerpo y a agradecerle que me sirva de acompañante en esta aventura de vivir. Pido disculpas a mis partes del cuerpo,,, por no tratarlas con y cariño y por haberme referido a ellas de manera poco amorosa.

Tras rellenar la tarjeta de compromiso con su cuerpo, les proponemos que la recorten y se la lleven a sus casas. Una vez allí, pueden pegarla en un espejo donde suelen mirarse a menudo, o dejarla en algún lugar privado donde la tengan a la vista durante las próximas tres semanas.

Pasado este tiempo, invitaremos al grupo a compartir sus reflexiones sobre esta experiencia.

Podemos animarles a la reflexión preguntando:

¿Ha cambiado algo a mejor en estas semanas?

En caso afirmativo, **¿qué cambios concretos se han dado?**

DURACIÓN: Una hora:
10 minutos para la introducción.
30 minutos para el desarrollo.
20 minutos para el cierre.

RECURSOS NECESARIOS

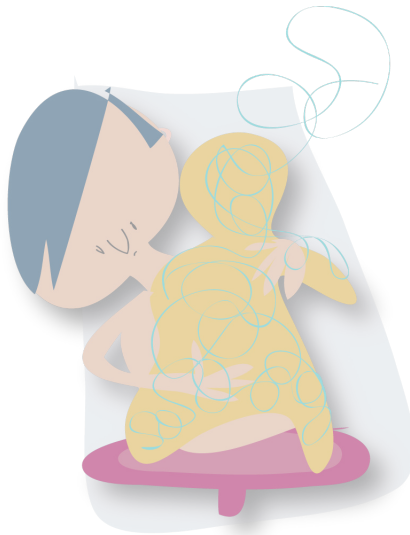
Tarjetas de compromiso (anexo).

Barro para modelar
(en su defecto se puede utilizar plastilina
o pasta de modelar).



Anexo

Yo.....me comprometo a cuidar mi cuerpo
y a agradecerle que me sirva de acompañante en esta aventura de vivir.
Pido disculpas a mis partes del cuerpo
..... por no tratarlas con y cariño y por haberme referido a ellas
de manera poco amorosa.





Soy de tripas, corazón y cabeza (1ª parte)

AUTOCONCIENCIA Y AUTOAPOYO

*“Me gusta la gente sentipensante,
que no separa la razón del corazón.
Que siente y piensa a la vez. Sin
divorciar la cabeza del cuerpo, ni la
emoción de la razón”.*

Eduardo Galeano

CURSO	3º y 4º ESO
SÍNTESIS	Actividad grupal experiencial sobre los tres cerebros. (Primera parte)
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Acercar al grupo al concepto de los tres cerebros y cómo nos movemos en torno a nuestros tres centros a lo largo de la vida. (Mental, emocional, instintivo).
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <p>Preparar tres espacios en el aula con imágenes y frases de los tres centros: mental (cabeza), emocional (corazón) e instintivo (tripas).</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasear por el aula y observar cada espacio. - Elegir en qué espacio se encuentran más cómodos y cómodas sin saber cuál es. - Explicación de cada espacio. - Repartir inconvenientes de los otros espacios NO elegidos. <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica grupal donde tratan de convencer a los otros centros que el mejor es el suyo. - Conclusión final, por parte del profesorado, sobre la necesidad de los tres (integración).
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar competencias socioemocionales de análisis, reflexión y expresión de nuestros sentimientos. - Desarrollar herramientas para la gestión saludable de nuestras emociones y el crecimiento integral del ser.

Antes de empezar...

<https://www.eitb.eus/es/television/programas/que-me-estas-contando/videos/detalle/6127290/video-cabeza-estomago-corazon-por-cual-trescerebros-te-guias-mas/>

Este es un video explicativo acerca de los tres cerebros descubiertos: el de la cabeza, el del corazón y el de los intestinos.

¿Tú desde dónde te mueves? ¿Desde la cabeza, desde el corazón o desde las tripas?

Todas las personas, independientemente de cómo seamos, tenemos tres centros desde los que nos relacionamos con el mundo: la mente, la emoción y el instinto. Y aunque tenemos estos tres componentes, según las experiencias de vida que hayamos tenido, empieza a destacar uno de estos centros por encima de los otros.

No hay ninguno más importante que otro y buscar el equilibrio entre estos tres aspectos es algo a lo que debemos poner atención. Aunque normalmente hay una tendencia a destacar uno por encima de los otros, es importante prestar atención a los otros centros para darles su espacio ya que si no nuestra percepción de las experiencias queda empobrecida.

Tener como predominante uno u otro centro no significa ser mejor en ese ámbito, sino encontrarse atrapada y atrapado en él. Por ejemplo: ser mental no quiere decir tener la capacidad de pensar más o mejor, sino que hay un exceso de actividad intelectual que nos deja «bloqueadas y bloqueados» en él, impidiendo que esta función fluya de forma libre y sana.

Porque quien da coherencia y equilibrio a estos tres centros es la conciencia. Esa parte de cada cual que reside en cada persona y que está más allá de mi biografía e identidad. Es la parte sabia del ser que da unidad a todo.

Ella es la que dirige la orquesta, la que pone de acuerdo a los tres centros para que vayan a nuestro favor.

Esta propuesta tiene como intención que el alumnado empiece a tomar conciencia de estos tres centros y cuál de ellos tiene más relevancia en su vida.

¿Qué y para qué?

Realizaremos una actividad grupal experiencial que nos acerque al concepto de los tres cerebros y cómo nos movemos en torno a nuestros tres centros a lo largo de la vida.

Potenciaremos competencias socioemocionales de análisis, reflexión y expresión de nuestros sentimientos. Desarrollaremos herramientas para la gestión saludable de nuestras emociones y el crecimiento integral del ser.

Metodología

INICIO

Se cuelgan las fotocopias de los anexos en tres espacios diferenciados del aula. Estos anexos describen con imágenes los tres centros: mental (cabeza), emocional (corazón) e instintivo (tripas) (ver anexo1). Se preparan tres espacios, uno para cada centro, con sus imágenes y frases correspondientes.

DESARROLLO

El alumnado debe pasear por el aula y observar cada espacio.

Sin explicar a qué centro corresponde cada imagen, eligen en cuál de los tres espacios se sienten más cómodos y cómodas y se quedan de pie en frente de las imágenes. Después de que todas las personas han encontrado su lugar, se les dice de manera sintética lo que significa cada uno de los espacios.

A continuación, se le da a cada centro los inconvenientes de los otros centros, menos los del propio centro. De este modo, el grupo de las personas mentales tendrá sus ventajas y los inconvenientes del grupo de las personas emocionales y de las viscerales y así el resto de los dos grupos.

CIERRE

Por último, cada grupo tiene 5 minutos para convencer a los otros dos grupos de que ser así (mental, emocional o visceral) es lo mejor; y tiene que intentar convencer al resto de compañeras y compañeros de que se vayan a su grupo utilizando sus ventajas y los inconvenientes de los otros grupos. Mientras un grupo hace su alegato, el resto no puede hablar.

Para finalizar, el profesor o la profesora les comenta la importancia de estar en conexión con los tres centros y su equilibrio. Esto no quita que haya uno que predomine sobre los otros, pero es importante saber que no hay uno mejor que el otro; los tres centros son necesarios.

DURACIÓN: Una hora.

RECURSOS NECESARIOS

Imágenes y palabras de cada centro.



Fotocopias para cada grupo de las ventajas e inconvenientes de los tres centros.

Anexo

PERSONAS MENTALES



“Me gusta comprender y analizar las cosas”

SEGURIDAD



CONFIANZA

“El futuro me importa”

Ventajas

- 1.** Nunca tomarás una decisión de manera precipitada.
- 2.** Intentas aprender de tus equivocaciones sin juzgarte ni fustigarte. Tan solo quieres hacerlo mejor la próxima vez porque eres consciente de que eres humano/a y todos/as nos equivocamos.
- 3.** Como persona racional no solo no crees que tu punto de vista es el único cierto y verdadero. Eres consciente de que cada persona ve la realidad de una manera y que eso es sumamente enriquecedor.
- 4.** A pesar de ser una persona racional, gestionas tus emociones de manera adecuada. Cuando te encuentras en medio de una discusión no dejas que tus emociones tomen el mando para comenzar a insultar o desacreditar lo que dice la otra persona.
- 5.** Si eres una persona racional, gestionas bien tus emociones, no te dejas abatir por la dificultad de afrontar una situación difícil. Esto no quiere decir que no sufrirás ni que no te afectará: quiere decir que sabrás seguir adelante.

Inconvenientes

- 1.** De tanto pensar y analizar confundes "vivir y experimentar la vida" con "comprenderla".
- 2.** Como buscas principalmente la seguridad, te preocupas demasiado del futuro y de prepararte para lo que vendrá.
- 3.** Tienes dificultades para pasar a la acción, tomar decisiones y confiar.
- 4.** Suelen evitar mostrar tus emociones al sentirte demasiado expuesto/a y vulnerable al hacerlo.

“Todo ha cambiado tanto”



AMISTAD

ALTRUISMO Y CUIDADO

**Sentirse querido
y querida**



Ventajas

- 1.** Eres una persona empática, esto quiere decir que eres muy sensible a las emociones de las demás personas, y te pones fácilmente en el lugar de la otra persona.
- 2.** La intuición y la creatividad son dos cualidades fundamentales en ti. Por ello, percibes con mayor sutileza lo que pasa a tu alrededor. Además, te interesa mucho el campo del arte, la música, la danza, el teatro, la pintura...
- 3.** Trabajas bien en equipo. Dado que sois personas reflexivas y con habilidades sociales como la empatía, sueles ofrecer compromiso, comprensión y sabiduría a un proyecto de equipo. Asimismo, a la hora de tomar decisiones, se te da bien la exploración de diferentes enfoques y soluciones.
- 4.** Para ti las relaciones son fundamentales, por ello, tiendes a cuidar de tus amigos y amigas y eres una persona con la que el resto puede contar para casi cualquier cosa.

Inconvenientes

- 1.** Al percibir fácilmente las emociones de los demás, también tiendes a apropiarte de las que no son tuyas y a sufrir en vano.
- 2.** Sientes mayor dolor emocional que otras personas y, por tanto, respondes y reaccionas de manera más pasional llevándote a situaciones donde te sientes desbordado/a.
- 3.** Es importante sentirte querido/a por quienes te rodean y esto te lleva a tomarte demasiado en serio las críticas ajenas.
- 4.** En el trabajo en equipo, te cuesta mucho tomar una decisión o elegir una opción entre varias ya que das muchas vueltas a los diferentes matices y soluciones.

PERSONAS INSTINTIVAS

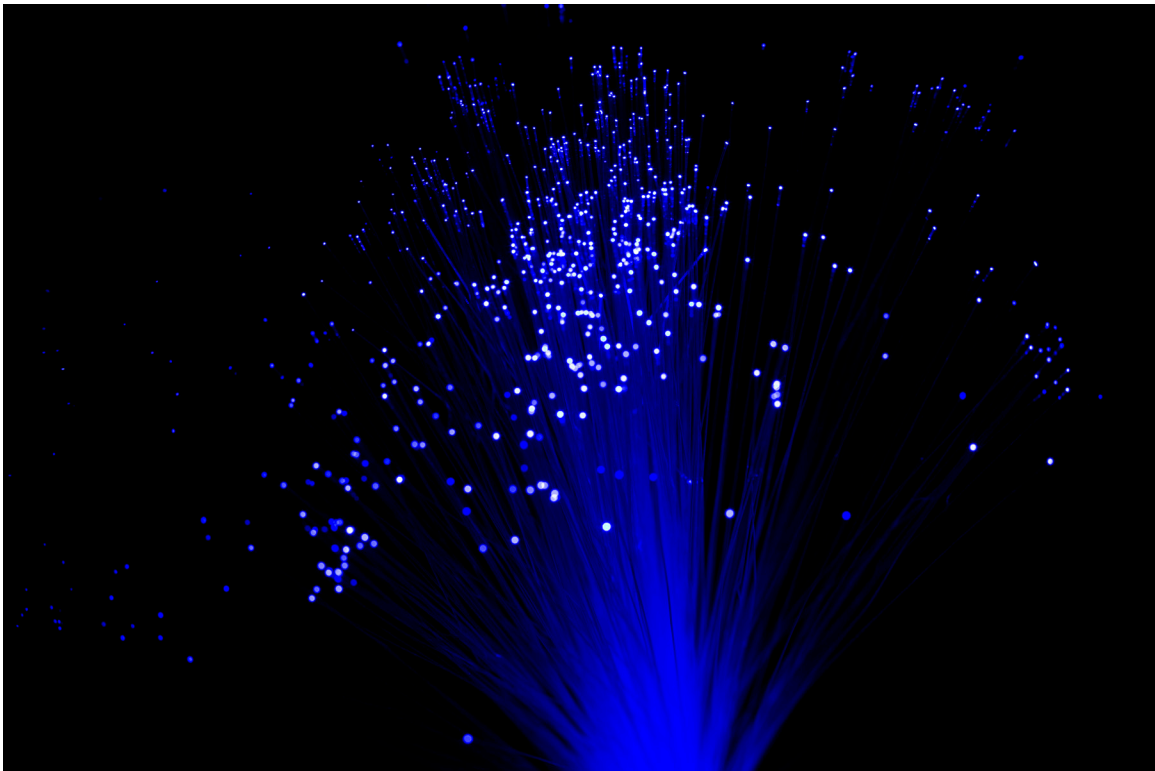
**“Primero lo hago
y ya luego lo pienso”**

PODER



AUTONOMÍA

“Que nada perturbe mi calma”

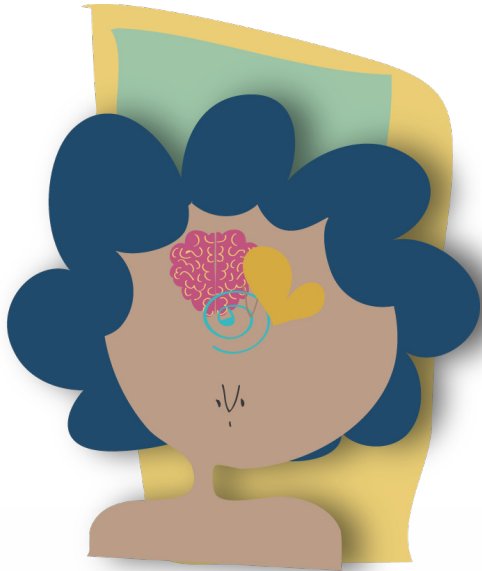


Ventajas

- 1.** Eres una persona kinésica, es decir, que tu cuerpo es tu mejor aliado. Percibes muy bien las sensaciones físicas en cualquier situación que te encuentres y esto te lleva a reconocer lo que te hace bien o no sin necesidad de que pase por tu cabeza.
- 2.** Tienes buena capacidad de actuar. El miedo no te paraliza y puedes tomar decisiones rápidamente.
- 3.** Buscas la autonomía y tu poder personal, lo que te proporciona seguridad en ti y, por ello, tienes una alta capacidad de liderazgo.
- 4.** Aprendes más fácilmente mediante la participación, la interacción y la experiencia directa y prefieres las experiencias concretas de aprendizaje a las abstractas.
- 5.** Eres una persona que te importa el aquí y ahora, el presente, y no pierdes el tiempo pensando en lo que ya fue o en lo que vendrá. Esto te da espontaneidad y liviandad.

Inconvenientes

- 1.** Reaccionas desde la impulsividad y sin pensar en las consecuencias de tus palabras o actos. La rabia suele ser algo muy característico o aguantarte demasiado el enfado hasta que explotas.
- 2.** Realizas muchas actividades a lo largo del día y te cuesta parar y estar sola/o.
- 3.** En la búsqueda de tu autonomía y de que nadie te domine, eres una persona que "va a la suya" y puedes convertir tu liderazgo en detrimento de otras personas.
- 4.** Al no tener tan desarrollado tu lado racional o emocional, a veces te sientes confusa/o y no sabes poner nombre a lo que sientes o lo que necesitas realmente.



Soy de tripas, corazón y cabeza (2ª parte)

AUTOCONCIENCIA Y AUTOAPOYO

*“Me gusta la gente sentipensante,
que no separa la razón del corazón.
Que siente y piensa a la vez. Sin
divorciar la cabeza del cuerpo, ni la
emoción de la razón”.*

Eduardo Galeano

CURSO	3º Y 4º ESO
SÍNTESIS	Actividad grupal experiencial de exploración de la conciencia y la regulación emocional. (Segunda parte).
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar el papel de la conciencia en la regulación emocional y su intervención para equilibrar los tres cerebros.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparar 3 espacios con frases e imágenes de los 3 centros. - Colocar ventajas e inconvenientes. - Cada chica y chico se coloca en el centro que eligió en la sesión anterior. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una persona voluntaria de cada centro representa la “conciencia” de ese centro. - Situación hipotética experiencial. <p>Cierre</p> <p>Círculo general y compartir cómo se han sentido y conclusiones que sacan.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Desarrollar herramientas de autoconocimiento y gestión emocional saludable de las vivencias.

Antes de empezar...

Puede ser que, durante la dinámica, uno de los centros vaya tomando relevancia sobre los otros y haya que ayudar a las personas que hacen de Conciencia a darse cuenta de esto.

También es una buena manera de hacer ver a las chicas y a los chicos cómo en esta aula la cabeza o el corazón o el cuerpo es quien predomina, solo para que se den cuenta de que como grupo, más allá de cada persona, predomina ese centro.

Es posible que no se llegue al equilibrio de los tres centros, pero eso no es lo importante. Lo interesante de la dinámica es reflejar cómo este proceso sucede en nuestro interior y, según es la situación, a veces es complejo llegar a este diálogo.

¿Qué y para qué?

Exploraremos el papel de la conciencia en la regulación emocional y su intervención para equilibrar los tres cerebros.

Desarrollaremos herramientas de autoconocimiento y gestión emocional saludable de las vivencias.

Metodología

INICIO

Se le pide al grupo que se coloque en el lugar que eligió en la primera parte de la actividad, el día anterior. Previamente se habrán preparado los espacios con las imágenes y frases colocadas, como en la anterior sesión, y se suman las ventajas e inconvenientes de cada centro en una hoja en grande.

DESARROLLO

Cuando todo el mundo está en su centro, se pide de cada uno de los tres centros una persona voluntaria para colocarse en el medio de los tres espacios.

Estas tres personas van a representar la Conciencia del grupo general. Este grupo, que es como si fuera una persona, un ser único. Se les explica, entonces, la función de la conciencia: dirige y equilibra a los tres centros de este ser y es la que tiene la autoridad sobre todo.

Se les plantea, entonces, una situación: llegas a clase y en tu mesa tienes una carta de una persona admiradora secreta, ¿qué haces?

Se les pide que se tomen 5 minutos para releer las ventajas e inconvenientes de ese centro y para que se pongan "en el papel" de ser racional o emocional o instintivo/a.

Esta vez no hay turnos de palabra. Cada cual habla representando el centro en el que está y la única consigna clave es que la Conciencia es la que dirige y tiene que hacer que los tres centros se equilibren en esta situación.

CIERRE

Tras la dinámica, se inicia que se pongan en un círculo general y que compartan cómo se han sentido.

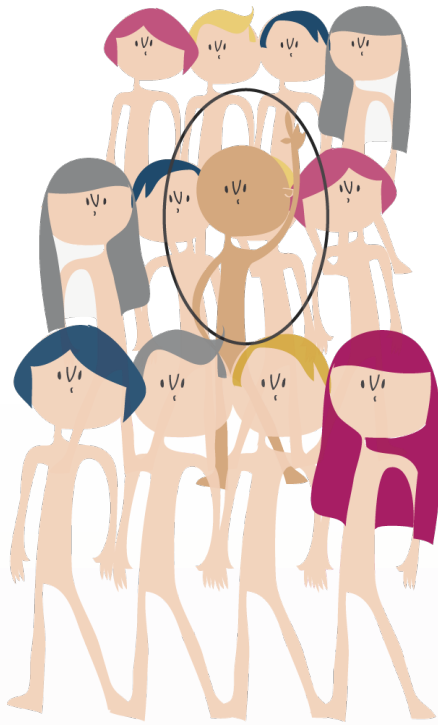
DURACIÓN: Una hora aproximadamente.

RECURSOS NECESARIOS

Imprimir las imágenes del anexo.



Cartulinas donde escribir las frases y palabras.



Voz propia

AUTOCONCIENCIA Y AUTOAPOYO

“La responsabilidad es tu habilidad para responder a una situación. Siempre tenemos una opción”.

Louise Hay

CURSO	3º Y 4º ESO
SÍNTESIS	Visionar dos extractos de experimentos sociales para analizar la autonomía en la toma de decisiones y la influencia del grupo y sus consecuencias.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Introducir el concepto del criterio y la voz propia. ● Analizar la influencia del grupo en las decisiones individuales.
SECUENCIA	<p>Inicio Visualizar extractos de experimentos sociales.</p> <p>Desarrollo Reflexión individual con apoyo de preguntas.</p> <p>Cierre Reflexión grupal con ejemplos propios.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Promover el autoconocimiento, la autonomía y la responsabilidad, así como la toma de decisiones.

¿Qué y para qué?

Mediante el visionado y análisis de dos extractos de experimentos sociales, introduciremos el concepto del criterio y la voz propia.

Promoveremos, mediante esta actividad, el autoconocimiento, la autonomía y la responsabilidad, así como la toma de decisiones.

Metodología

INICIO

Visualizamos, grupalmente, el extracto de un documental que habla de un experimento social en el que se analiza la autonomía en la toma de decisiones y la influencia del grupo sobre la voluntad individual. El video dura 5 minutos, se encuentra en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=J-pGebTtSTg>

A continuación, vemos otro extracto tomado de otro documental, en el que podemos ver algunas de las consecuencias de no aplicar la voz propia o el propio criterio, en determinadas ocasiones, por miedo a destacar, a sentirnos fuera de lugar o excluidos/as, o a equivocarnos:

<https://www.youtube.com/watch?v=otLvmKzzPgw>

DESARROLLO

Tras el visionado, les pedimos que reflexionen, de manera individual, sobre las siguientes cuestiones (si se desea imprimirlas, se encuentran en el anexo):

- **¿Cómo te sientes cuando eres la persona nueva en un grupo ya establecido?**
- **¿Qué harías si estuvieses en la situación de la primera persona: crees que te levantarías con el pitido? ¿Cuántos pitidos crees que te costaría sumarte al grupo?**
- **Y si te quedarás solo/a en la sala de espera, ¿crees que seguirías levantándote aun estando tú solo/a?**
- **¿En algún momento cuestionarías el porqué de ese comportamiento o, simplemente, lo aceptarías como una norma no escrita?**
- **¿Crees que existen algunas normas sociales en tu grupo de iguales que son aleatorias o que no entiendes exactamente por qué existen y, sin embargo, las sigues?**

- **¿En ocasiones haces cosas o expresas opiniones que no te gustan por miedo a sentirte excluida o excluido?**
- **¿Se te ocurre algún ejemplo para ilustrar estas situaciones?**

CIERRE

Tras reflexionar sobre las cuestiones expuestas de manera individual, cada persona buscará un ejemplo en su vida en el que haya reaccionado de esa manera, sin escuchar su propio criterio o sin plantearse su opinión sobre una situación, y respondiendo a esta de manera automática para seguir al grupo.

Tras pensar en esa situación, por turnos, cada persona la comparte con el grupo.

DURACIÓN: Una hora.
15 minutos para el inicio.
30 minutos para el desarrollo.
15 minutos para el cierre.

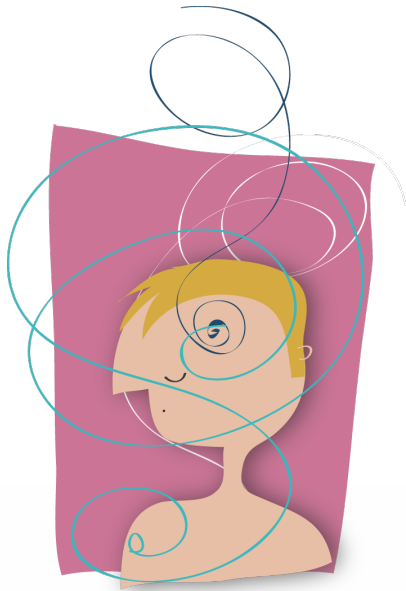
RECURSOS NECESARIOS



Enlaces extractos de documentales.

1º <https://www.youtube.com/watch?v=J-pGebTtSTg>

2º <https://www.youtube.com/watch?v=otLvmKzzPgw>



La transformación

ESPACIO INTERNO DE SEGURIDAD

“Si la vida fuera eterna no pondríamos en ella la misma intensidad”.

Eduard Punset

CURSO	3º Y 4º ESO
SÍNTESIS	Análisis y reflexión de los textos del filósofo chino Chuang Tse en los que habla de la muerte como un proceso de transformación.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre el significado que tiene para nosotros la muerte. • Conectar con la muerte como transformación.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dividir la clase en grupos de 5 personas. - Repartir textos de apoyo para reflexionar. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lectura de textos. - Conversación reflexiva con preguntas de apoyo. - Elaboración de texto sobre la muerte con indicaciones sugeridas en la dinámica. <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una persona portavoz de cada grupo lee el texto elaborado. - Reflexión-debate grupal.
COMPETENCIAS que se trabajan	Impulsar el autoconocimiento y desarrollar herramientas para la gestión emocionalmente saludable y resiliente de las vivencias personales.

Antes de empezar...

Cuando trabajamos el tema de la muerte, cada docente debe tener en cuenta qué situación está viviendo su grupo con relación a este tema, en este momento.

Se recomienda que, antes de dar comienzo a la actividad, se le explique al grupo que es una actividad que va a reflexionar sobre el concepto de la muerte.

Si bien vamos a trabajar este concepto desde un lugar amable, puede que haya alguna persona en el grupo que se encuentre en una situación especialmente sensible a este tema, por vivencias personales.

Así pues, debemos respetar siempre si este alumnado no quiere participar en la actividad, o si vemos que el grupo está viviendo una situación compleja. También, podemos posponer la actividad para otro momento.

Es recomendable que dentro del maletín se trabaje con todos los temas propuestos, incluido la muerte, pero es cierto que el profesorado debe hacer una pequeña revisión previa a esta actividad para comprender si el grupo está en el momento adecuado.

Es muy importante recordar a las y los adolescentes que disponen de espacios de apoyo y profesionales que les pueden orientar y apoyar en situaciones relativas a enfermedades, muertes o duelos que se puedan dar en su entorno.

¿Qué y para qué?

Analizaremos unos textos del filósofo chino **Chuang Tse** en los que habla de la muerte como un proceso de transformación. Reflexionaremos en pequeños grupos acerca de qué significado tiene para nosotras/os la muerte y escribiremos un pequeño texto que compartiremos con el resto del grupo.

Mediante esta actividad impulsamos el autoconocimiento y desarrollamos herramientas para la gestión emocionalmente saludable y resiliente de las vivencias.

Metodología

INICIO

Hacemos grupos de 5 personas. Repartimos, a cada grupo, los textos escogidos de Chuang Tse sobre la transformación (incluidos en los anexos para poderlos imprimir).

Podemos explicar brevemente quién era Chuang Tse. Podemos encontrar más información sobre el filósofo en el siguiente enlace:

<https://www.biografiasyvidas.com/biografia/z/zhuangzi.htm>

DESARROLLO

Indicamos a los grupos que lean con atención los textos que les hemos repartido y damos el tiempo suficiente para que puedan hacerlo con atención, y varias veces si es necesario.

A continuación, invitamos a los grupos a iniciar una conversación reflexiva acerca de los textos que han leído. Podemos utilizar, a modo de sugerencia, algunas de las siguientes preguntas para orientar la reflexión por grupos:

- **¿Qué le parece el texto a cada persona del grupo?**
- **¿Qué han sentido al leerlo?**
- **¿Habían pensado alguna vez en la muerte como un proceso de transformación o les sorprende esta interpretación?**
- **¿Qué les gustaría compartir con el grupo tras leer esos textos?**
- **¿Creen que ese modo de interpretar la muerte tiene que ver con el modo en que la interpretan las personas a su alrededor?**
- **¿Hay algún modo o ceremonia concreta en su familia para abordar la muerte?**
- **¿Han acudido a alguna ceremonia diferente a las de su familia?**
- **Y la sociedad en la que vivimos, ¿cómo la interpretan?**
- **¿Qué sentimientos les genera pensar acerca de la muerte?**
- **¿Les conecta con emociones como el miedo, la tristeza, la rabia?**
- **¿Son capaces de pensarla de varias maneras?**
- **En los textos que hemos leído, parece que se habla de la muerte desde la aceptación y con cierta tranquilidad,**
 - ¿Qué les genera leer esto?**
 - ¿Qué opinan acerca de esto?**

No es necesario que contesten a todas las preguntas, ni de manera individual, ni grupalmente. De hecho, la conversación que tengan en el grupo puede surgir espontáneamente y también es válido. Sin embargo, estas preguntas se pueden lanzar al aire para orientar la reflexión y fomentar la autoreflexión en cualquiera de los casos.

A continuación, pedimos a cada grupo que elabore un pequeño texto en el que hablen de la muerte, de la manera que lo conciban.

CIERRE

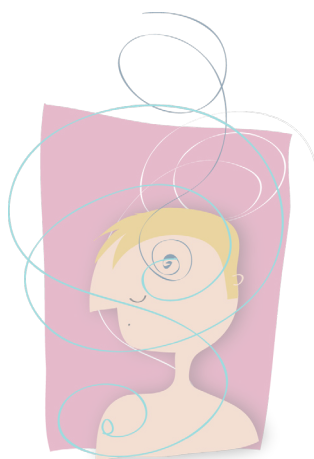
Cuando cada grupo haya escrito un texto, eligen a una persona portavoz que será la persona responsable de leerlo en voz alta al resto de los grupos.

Cuando todos los grupos hayan leído su texto ante los/as demás, se abrirá un pequeño espacio de reflexión libre.

En este espacio, cada persona tendrá la oportunidad de expresar cómo se ha sentido a lo largo de la actividad, y si alguno de los textos de sus compañeras/os le ha suscitado alguna duda o algún sentimiento que quiera compartir con el resto del grupo.

De esta manera, cada persona tendrá la oportunidad de hacer un pequeño feedback sobre los textos de sus compañeras y compañeros, así como de su propia visión de este tema tan poco común de hablar y tan necesario al mismo tiempo.

Podemos aprovechar para recordar al grupo que existen profesionales y personas que pueden ayudarnos a gestionar las situaciones relativas a la muerte, los duelos o las enfermedades que pueden acaecer en nuestro entorno. Les ofrecemos poder compartir con nosotros/as, como referentes educativos, alguna necesidad que puedan tener, en ese aspecto, y ayudarles, si fuera necesario, a encontrar la orientación adecuada que puedan necesitar.



DURACIÓN: Una hora.

10 minutos para el inicio.

30 minutos para el desarrollo.

20 minutos para el cierre.

RECURSOS NECESARIOS

36 La transformación

El maestro Hui fue a visitar a su buen amigo el maestro Chuang Tse cuando murió la esposa de este. Se lo encontró sentado, pero en el suelo y espatarrado, tocando el tambor en una palangana y cantando.

—Tantos años con ella, luego los hijos, la vejez y ahora su muerte. Que no la llores, pase. Pero ponerte a cantar y tamborilear en una palangana, ¿no te parece excesivo?

—En absoluto —contestó Chuang Tse—. ¿O acaso crees que no me dolió cuando murió? Claro que me dolió. Pero luego pensé que, antes de su antes, no tenía ella vida y no solo de vida carecía sino también de cuerpo, y no solo de cuerpo sino también de soplo y respiración. Entonces, en mitad del caos nebuloso, se dio una transformación y ella respiró. Se dio otra transformación y tuvo cuerpo. Se dio otra transformación más y nació la vida. Y ahora se ha vuelto a transformar muriendo. Todo ha sido como el paso de estación a estación en su debido momento. Ahora sé que está tumbada y en paz en una casa enorme. Por eso ya no lloro. Dejé de llorar cuando entendí qué cosa es el destino.

17 Transformaciones

Estando el maestro Zi en su lecho de muerte, con su esposa e hijos alrededor lamentándose, llegó a verle el maestro Li, quien exclamó dirigiéndose a ellos:

—¡Nada de llantos! ¡No hay que temer a las transformaciones!

—y, apoyado en el quicio de la puerta, ahora mirando a su amigo moribundo, agregó—: Con lo grande que es el Hacedor, me pregunto en qué te va a transformar ahora, dónde te piensa mandar, si a ser hígado de ratoncillo o pata de saltamontes.

—No lo sé, pero sé que no tiene sentido ninguno rebelarse. El Hacedor le dio forma a este cuerpo que tengo, me ha fatigado en la vida, me ha acercado a la vejez y ahora quiere que descanse en la muerte. Amo la vida y también la muerte.

39 Hay sólo una unidad

La vida sigue a la muerte, la muerte es el origen de la vida y no entendemos más. La vida consiste en la unificación del soplo vital y la muerte en su dispersión. Si la muerte y la vida van una tras otra, ¿de qué tienes miedo?

Todos los seres y las cosas del universo son una. Las misteriosas y raras nos parecen hermosas mientras que desagradables nos resultan las que están podridas y decadentes. Pero recuerda que lo podrido y decadente bien puede transformarse en misterioso y raro y viceversa. Tienes que comprender bien esto que te voy a decir: el universo es un solo soplo. Los sabios, en consecuencia, tienen una gran estima por tal unidad entre todo ser y toda cosa.

EJE

2

COMPETENCIA SOCIAL



¿Cómo soy?

Introducción

Vivimos como es nuestra respiración: hacia adentro (inhalamos) y hacia afuera (expiramos).

O lo que es lo mismo, entramos en nuestro universo interno para descansar, reposar, tener espacio; y salimos al mundo a relacionarnos para atravesar experiencias desde las que aprender, sentir y, de nuevo, retornar con estas vivencias a mi espacio interno y seguro, para darles cabida y lugar. Y vuelvo a salir y retorno... salir y retornar.

Todas las personas, a medida que vamos creciendo, desarrollamos diferentes capas de protección que nos dan seguridad a la hora de salir al mundo a interactuar con otros seres. Son mecanismos de defensa para no ir a "corazón abierto" en nuestras relaciones y que, según las vivencias que hayamos tenido, estas capas de protección serán más opacas y gruesas o más permeables y finas.

Así como el eje anterior es una invitación a tomar contacto con ese mundo interior e ir dándole forma y calor, en este la propuesta es indagar y vivenciar desde dónde salgo al mundo social. Cómo soy cuando me relaciono.

Tomar conciencia de cuáles son los personajes o máscaras que les acompañan para ponerles rostro y nombre y no confundirlas con quiénes son.

También en este eje tendrán la oportunidad de compartir la importancia de encontrar su lugar en el mundo y de cómo toma cada cual este lugar. Lo fundamental que es la pertenencia a un grupo en esta edad y su identificación con este.

Y con todo lo anterior, cómo no perder su identidad e ir encontrando la voz propia, lo genuino.

Actividades del EJE 2

COMPETENCIA SOCIAL: ¿CÓMO SOY?

1. Comunes

- **Empatía.**
- Te pido, me das, te doy.
- En red.
- El espejo.
- Y si fuera una canción...
- Diversidad sexual.
- ¿Qué está pasando?
- En la ciudad, en el campo, en el pasado, en el presente.
- Contigo, sin ti, conmigo.
- Secretos a voces.
- **Tráiler.**

2. 1º y 2º de ESO

- Canasta.
- Playlist emociomusical.
- La órbita que nos acerca.
- Los cuadros de tu espalda.
- Las gafas.
- Encontramos.
- Te miro, me miro.

3. 3º y 4º de ESO

- La diana.
- ¿Qué me cuentas?
- ¿A quién miro?
- Debajo de mi máscara 1.
- Debajo de mi máscara 2.
- ¡Qué temazo! 1.
- ¡Qué temazo! 2.
- El beso.

Contenidos que vamos a explorar:

L a salida al mundo

- Mis personajes, mi sombra y mi luz.
- Empatía: mis emociones en relación. Mi estilo emocional.
- Identidad y roles de género.
- Mi liderazgo: ¿Quién soy? ¿A quién miro?

E l encuentro con el mundo

- Límites y autoridad.
- Escucha y comunicación. Mi estilo comunicativo.
- Cómo es mi entorno afectivo, qué me aporta y qué apporto.
- ¿Qué doy de mí, qué necesito y cómo lo transmito? Necesidad vs queja
- Relaciones de amistad, intimidad, sexualidad, identidad y orientación. Nuevas formas de relación.
- Roles grupales.

T omar mi lugar en el mundo

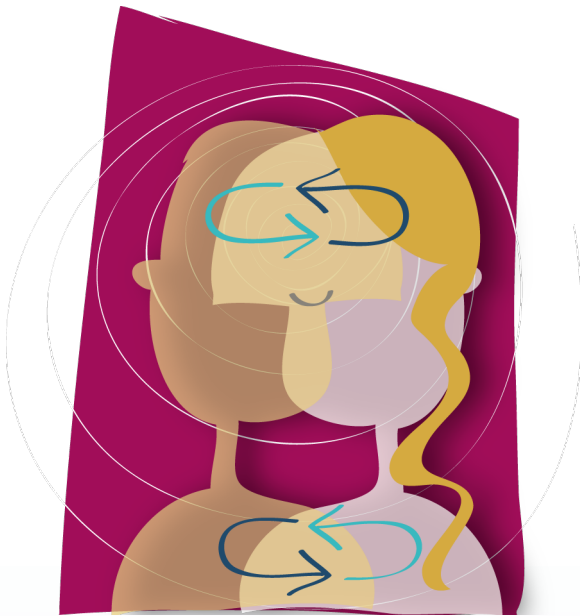
- Pertenencia-exclusión.
- Identificación y el encuentro de nuevos referentes.
- Vergüenza, secretos y tabúes.
- Las redes sociales como pertenencia social y estatus relacional.

En el cierre de cada actividad encontramos una amplia batería de preguntas relacionadas con estos contenidos que exploramos en el eje "Competencia social".

Nos parece importante remarcar que estas preguntas son de carácter voluntario, y en el caso de que el profesor o profesora quiera utilizarlas para cerrar la actividad, seleccionará de todas ellas las que le parezcan más relevantes o enriquecedoras. Con esta selección, el profesorado evita realizar demasiadas preguntas y racionalizar en exceso los resultados de aprendizaje.

Así mismo cabe la posibilidad de dejar el cierre de la actividad más abierto, por ejemplo, facilitando un espacio para el diálogo y una reflexión conjunta sobre la actividad.

Actividades comunes



Empatía

LA SALIDA AL MUNDO

“-Tengo miedo de herir el corazón de alguien.

- ¿Por qué?

-Porque sé cómo duele”.

El Principito

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	A través de un video trataremos de conectar y dialogar sobre el concepto de empatía.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Fomentar la capacidad de ponerse en el lugar de otras personas. ● Apoyar la capacidad de entender las emociones de otras personas y de manera continua las suyas propias. ● Ayudar a establecer relaciones sociales sanas.
SECUENCIA	<p>Inicio Introducción sobre qué es la empatía haciendo una lluvia de ideas inicial sobre el concepto.</p> <p>Desarrollo - Proyección de un video hasta el minuto 2:40, que se dejará en pausa. - Debate para lograr entender por qué el protagonista del video actúa de esa manera durante el corto. - Debate grupal para llegar a un consenso sobre un posible final. - Desvelar el final del corto.</p> <p>Cierre Ficha reflexiva individual sobre la empatía.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Desarrollar competencias socioemocionales básicas como es la empatía o capacidad de conexión con las emociones de otras personas y favoreciendo el buen trato.

Antes de empezar...

La empatía es "sentir con" una persona, a través de la percepción, ponernos en su lugar. Es la capacidad de percibir los sentimientos, pensamientos y emociones de las demás personas y es esencial para la relación social. Se trata de entender a una persona desde su punto de vista y no del propio. Para entender las emociones de otra persona es esencial entender las propias y reconocerlas.

Enseñar a los/as adolescentes a cuidar a las demás personas y ser empáticos/as les ayudará a establecer buenas relaciones sociales a lo largo de su vida.

Durante el debate es importante observar quién lleva la voz, quién adopta una actitud pasiva, quién es más energético/a y quién intenta mediar las posturas, quién es líder. Se tienen que pedir argumentos a la hora de plantear un final para ser aceptado.

Si se les hace muy difícil llegar a un consenso, se crean 4 grupos y cada grupo propone un final del video argumentado e intentando ser empáticos/as. De los cuatro finales se elige uno en el que la mayoría esté de acuerdo.

El papel del profesorado es mediar el debate, dar voz de forma equitativa y ayudar a mantener un diálogo ordenado y respetuoso, así como dar por válido el consenso.

Se puede preguntar si alguien ha visto el corto; si es así, esa persona puede moderar el debate. Se le pide al alumnado que no cuente la actividad a otras clases.

También se puede desarrollar como una puntualización importante y que les ayude a entender a diferenciar los conceptos de empatía, de simpatía y del juicio o dictamen sobre los sentimientos de otra persona.

Empatía es conectar con los sentimientos de otra persona y respetarlos y legitimarlos, aunque sean distintos a los nuestros o nos cueste comprenderlos.

Simpatía es conectar, validar y comprender solamente los sentimientos de las otras personas cuando son los mismos que los nuestros.

Finalmente, dedicarnos a describir, señalar, resaltar o desvelar los sentimientos de otra/o, más aún cuando la otra persona no nos ha pedido que lo hagamos, no es empatía, sino que suele ser un **juicio de valor** o una intromisión irrespetuosa en su intimidad; generalmente este último no ayuda a la otra persona ni nos ayuda a comprender y sentir sus emociones y situación.

Hay otro video muy elocuente sobre estos conceptos:

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ewvgu369Jw>

¿Qué y para qué?

Se trabaja una competencia socioemocional básica como es la empatía o capacidad de conexión con las emociones de otras personas y se favorece el buen trato.

La dinámica se utilizará para fomentar la capacidad de ponerse en el lugar de otras personas, apoyar la capacidad de entender las emociones de otras personas y, de manera continua, las suyas propias. Sirve también para ayudar a establecer relaciones sociales sanas.

Metodología

INICIO

Se iniciará la actividad haciendo una introducción sobre qué es la empatía. Se hace una lluvia de ideas inicial sobre el concepto, preguntando quién sabe qué significa la palabra "empatía", quién se considera empático o empática.

La introducción sobre la empatía es importante y, para ello, sería recomendable darles ejemplos cercanos a sus vivencias de actitudes empáticas.

DESARROLLO

Posteriormente, se proyectará un video hasta el minuto 2:40, que se dejará en pausa. En ese momento se abrirá un debate para lograr entender por qué el protagonista del video actúa de esa manera durante el corto. Es decir, la idea es ser empáticos y empáticas con el protagonista y poder entender qué le sucede, para así adivinar el final del corto que es el objetivo que tiene que conseguir el aula. Para lograrlo, toda la clase debe llegar a un consenso con el final que escogen y justificarlo.

Una vez llegado a este consenso se desvela el final del video.

<https://youtu.be/pHJJq69KL20>

CIERRE

Finalmente, realizarán una ficha reflexiva individual sobre la empatía.

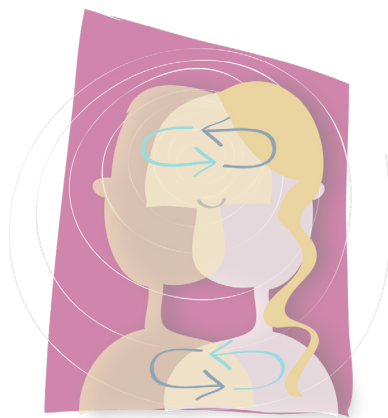
DURACIÓN: Una hora aproximadamente.

RECURSOS NECESARIOS:



Proyector para ver el video.

Ficha reflexiva (anexo).



Anexo

FICHA REFLEXIVA. EMPATÍA

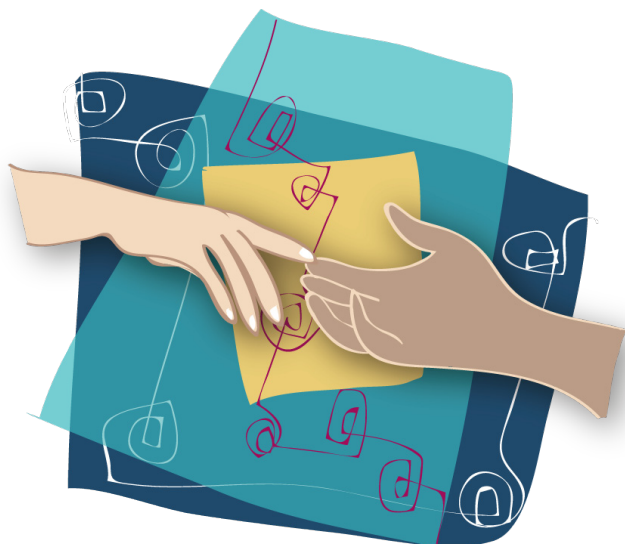
1. ¿Cuándo ha sido la última vez que te has puesto en la piel de otra persona o ser vivo, alguien de tu familia, amigos y amigas, compañeras y compañeros, alguien de la calle, un animal...?

Puede que no se te haga fácil encontrar esta situación. Ponerte en la piel de otra persona es poder sentir o entender lo que le sucede a esa persona sin necesidad de hacer nada más que eso.

2. Cierra los ojos un instante, visualízala, revívela. Ahora escribe, dibuja o plasma algo que te parezca importante de esa situación que viviste.

Si no te viene ninguna situación, plantéate si no eres un Robot.

La empatía es la forma de sentir con las demás personas; cuando lo hacemos podemos sentirnos cerca, nos une como tribu humana.



Te pido, me das, te doy

TOMAR MI LUGAR EN EL MUNDO

“No siempre podemos hacer grandes cosas, pero siempre podemos hacer pequeñas cosas con gran amor”.

Madre Teresa de Calcuta

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Enviamos mensajes destinados a dar y recibir afecto. Leeremos el cuento de “Pelusas calientes” de Claude Steiner.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a dar, pedir, recibir y aceptar muestras de afecto y reconocimiento.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - El profesorado lee el cuento de “Las pelusas calientes”, de Claude Steiner. - Debate grupal con preguntas de apoyo. <p>Desarrollo</p> <p>Esta es una dinámica que sería ideal poder realizar a través de los teléfonos móviles. Si no es posible su uso en el aula, se les explicará por anticipado lo que tienen que hacer. Tendrán que enviar los mensajes desde casa con el móvil, recoger por escrito los mensajes que envíen (en la primera parte de la actividad) y los que reciban (en la segunda parte), y llevarlos a clase el día de la sesión.</p> <p>Se trata de recibir 5 mensajes de reconocimiento y dar otros 5. La actividad se realiza en dos partes o fases. La primera consiste en pedir 5 mensajes de reconocimiento a 5 personas cercanas. Hasta haber finalizado esta primera parte, no se explicará ni se iniciará la segunda, que consistirá en dar 5 mensajes de reconocimiento a otras 5 personas.</p> <p>Cierre</p> <p>Reflexión con preguntas de apoyo.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Competencias relacionales o interpersonales. Comunicación afectiva y apreciativa. Expresar, dar, recibir y agradecer afecto. Lenguaje bello y amable. Pedir algo asertivamente. Amabilidad y gratitud.

¿Qué y para qué?

Esta es una actividad para aprender a dar, pedir, recibir y aceptar muestras de afecto y reconocimiento.

Potenciaremos las relaciones interpersonales nutritivas, el buen trato, el clima positivo de aula y la cohesión grupal, a partir de la mirada apreciativa y de palabras bonitas, amables y asertivas de reconocimiento hacia personas importantes de sus vidas y hacia el grupo.

Metodología

INICIO

El/a profesor/a cuenta el cuento de "Las pelusas calientes", de **Claude Steiner**. Existen varias versiones. Sugerimos esta de la revista Integral:

<https://www.larevistaintegral.net/pelusas-calientes-y-espinas-frias/>

Se propone un breve debate grupal:

- **¿Qué son las "pelusas calientes"?**
- **¿Qué aportan?**
- **¿Las consideran necesarias?**
- **¿Las hay suficientemente en sus vidas?**
- **¿Saben darlas?**
- **¿Saben pedir las cuando las necesitan?**
- **¿Las dan y las reciben con facilidad y con gusto? ¿En qué contextos o con qué personas abundan y en qué contextos y con qué personas escasean?**
- **¿Saben dárselas a sí mismos/as?**
- **¿Saben agradecerlas cuando las reciben?**

DESARROLLO

Se pide al alumnado que saque los teléfonos móviles o se les explica la primera parte de la actividad para hacerla en casa.

- 1º** Primero van a tener que dar 5 "pelusas calientes" a 5 personas de su lista de contactos, a través de WhatsApp.

Una de esas personas a las que mandar un mensaje tendrá que ser un/a compañero/a de clase. A cada uno/a le va a tocar alguno/a, a través de algún método al azar.

A las 4 personas restantes a las que mandar un mensaje, y que no pertenecen al aula, no pueden decirles que se trata de una actividad escolar.

Van a tener que dirigirse a ellas, empezar con un saludo y, seguidamente, enviarles la siguiente frase:

¿Sabes una cosa que me encanta de ti? A continuación, les transmiten lo que les encanta. Tiene que ser un mensaje bonito, positivo, asertivo y agradable para regalar y enviar a esas personas. Anotan en la hoja los mensajes enviados, lo que les encanta de cada una de las 5 personas.



2º En segundo lugar, van a tener que pedir 5 “pelusas calientes” a otras 5 personas de su lista de contactos, a través de WhatsApp.

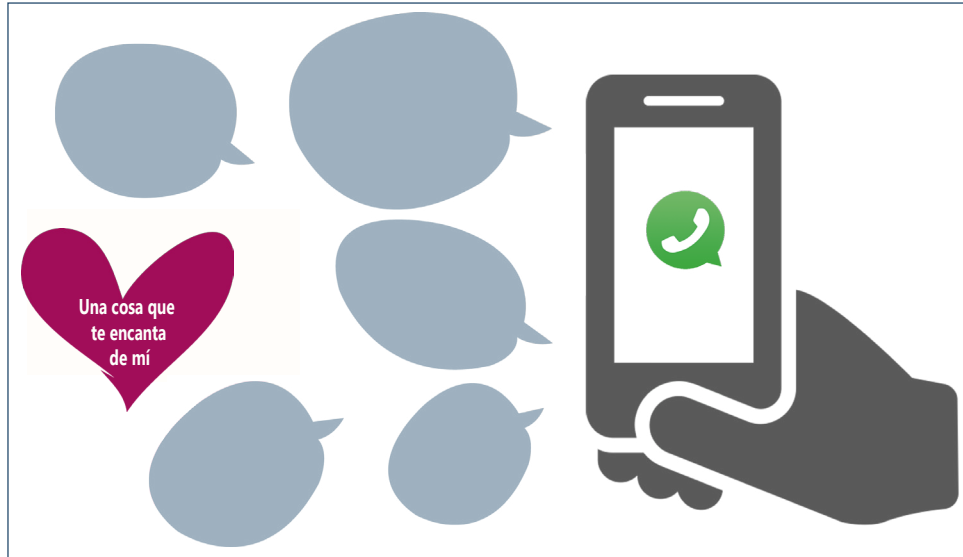
Una de esas personas tendrá que ser alguien de clase que se le ha asignado. Al alumnado le tiene que tocar una pareja a través de algún método al azar, o bien, si se considera oportuno, el profesorado puede preparar las parejas previamente. Las 4 personas restantes no pueden ser las mismas que las anteriores y tampoco les pueden decir que se trata de una actividad de clase.

Van a tener que dirigirse a ellas, saludarlas y decirles algo parecido a esto:

Me gustaría pedirte un favor, si quieres y puedes. **¿Serías tan amable de decirme algo que te guste mucho o te encante de mí?**

En el caso del mensaje que les tocará dar a un/a compañero/a, incidir nuevamente en que tiene que ser algo bonito, positivo, asertivo y agradable, sea quien sea quien les toque.

Anotan en la hoja los mensajes que reciben.



CIERRE

Una vez realizadas las dos actividades, se plantean estas preguntas para la reflexión individual y grupal:

- **¿Cómo se han sentido al realizar esta actividad? ¿Qué emociones han experimentado?**
- **¿Qué les ha costado más? ¿Dar o recibir las "pelusas"?**
- **¿Cómo han reaccionado las personas a las cuales se han dirigido? ¿Se han extrañado? ¿Las han aceptado y agradecido?**
- **¿Les ha sorprendido algo?**
- **¿Qué es lo que más les ha emocionado, conmovido o gustado de lo que han recibido?**
- **¿Qué conclusiones sacan?**
- **¿Van a dar y a pedir más caricias a partir de ahora?**

DURACIÓN: La actividad está programada para durar una hora:
 20 minutos para el inicio.
 20 minutos para el desarrollo.
 20 minutos para el cierre.

RECURSOS NECESARIOS

Cuento "Las pelusas calientes":



<https://www.larevistaintegral.net/pelusas-calientes-y-espinas-frias/>



Teléfonos móviles

Hoja 1 y hoja 2:
 Anexo 1: **hoja 1.**
 Anexo 2: **hoja 2.**

Información adicional

Esta es una actividad que, en un primer momento, a veces puede provocar pudor y costar un poco a cierto alumnado. Pero, en general, suele gustar mucho y resultar muy agradable. Genera un auténtico carrusel de emociones en el grupo cuando empiezan a llegar las respuestas, conmueve y emociona.

"A menudo nos cuesta bastante decirnos cosas bonitas, dedicarnos frases o palabras amables y de reconocimiento, y no nos cuesta tanto descalificarnos o hacernos reproches y críticas, sin ningún tacto, de formas desconsideradas, agresivas o hirientes. Sin embargo, aprender a tratarnos bien es una de las competencias sociales ineludibles y uno de los pilares del buen trato.

Necesitamos promover y fomentar el buen trato en todos los ámbitos y relaciones de nuestras vidas, puesto que las personas nos sentimos más felices, funcionamos, rendimos y nos integramos mejor en los grupos; y somos más capaces de ofrecer lo mejor de nosotras mismas, cuando se nos trata exquisitamente, que cuando se nos trata mal. Tenemos el derecho a ser tratados exquisitamente y el deber de tratar igual a las otras personas".

Eva Bach

Según **Claude Steiner**, las "pelusas calientes" o "caricias" (según las denomina el Análisis Transaccional), no siempre fluyen libremente, ni siquiera entre las personas que se aman. Nuestra naturaleza básica pide abundantes "pelusas" o caricias. Darlas y recibirlas tendría que ser sencillo y gozoso. En cambio, pocas veces nos sentimos libres para expresar el afecto y el amor abiertamente. Tenemos inhibiciones no solo para dar, también cuesta mucho aceptar y pedir caricias, y somos especialmente reacias a proporcionarnos caricias a nosotras/os mismas/os.

Podemos recurrir a evasivas diversas para no dar pelusas o caricias: "Ya sabes que te quiero", "¿Cuántas veces te lo tendré que decir?", "Ya te demuestro mi amor, mi cariño o mi amistad con lo que hago por ti..".

También suele costar mucho, incluso más, aceptarlas cuando las recibimos. Algunas personas rechazan también las caricias que les brindan: "No lo merezco", "No tiene ningún mérito lo que hago o lo que he hecho", "No me conoces bien, si me conocieras no tendrías tan buena opinión de mí o no pensarías lo mismo de mí", "Me lo dices porque me quieres o porque me miras con buenos ojos, pero no es cierto", "Me lo dices porque tú eres muy amable, porque siempre dices cosas bonitas a todo el mundo o porque se te da muy bien decir cosas bonitas", "Tú también, o tú más que yo", etc.

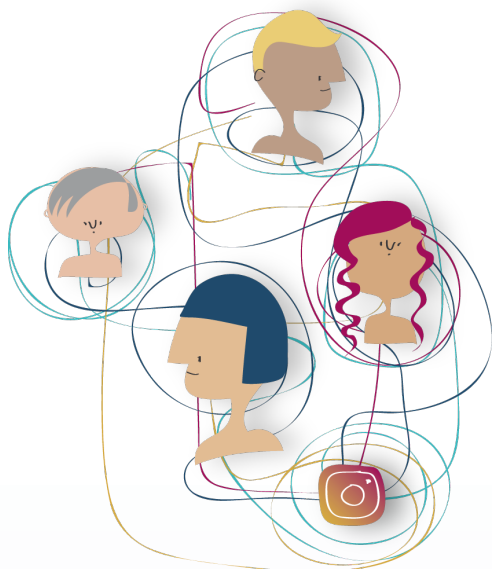
La práctica de la "caricia" irá eliminando las dificultades y la sensación de extrañeza, y nos proporcionará una agradable sensación de bienestar personal y grupal.

Anexo I



Anexo 2





En red

LA SALIDA AL MUNDO

“Es fácil juzgar a los demás cuando uno no ha sufrido esa experiencia”.

Isabel Allende

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Reflexionar sobre el uso de las redes sociales visualizando algunos enlaces y generando un debate.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Poner conciencia de cómo les afectan las redes sociales. • Fomentar un uso responsable de las mismas.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar la dinámica y decidir qué opción de trabajo queremos realizar. - Ver los videos y anónimamente escribir una emoción o palabra de cómo me he sentido. - Entregar al profesor/a el papel y las escribe en la pizarra. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentarse en círculo y leer la lista. - Reflexión grupal con preguntas de apoyo. - Poner ejemplos reales y vividos como el que se ha visto en el video. <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tras los ejemplos, reflexión grupal con preguntas de apoyo. - Elaborar una lista en una cartulina de 10 prácticas saludables de las redes. - Colocar el decálogo consensuado en el aula para tenerlo visible y presente.
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar competencias digitales como las siguientes: capacidad de realizar un uso saludable de las redes, de establecer una identidad digital basada en la honestidad y el respeto que, a su vez, sea coherente, afín y equilibrada con la propia identidad presencial. - Entrenar la capacidad de comunicarse e interactuar virtualmente de forma empática y asertiva y de aprender a proteger la intimidad, la privacidad, los datos personales, la salud y el bienestar físico y psicológico propio y de las otras personas.

Dinámica que tiene dos opciones. Requiere más tiempo del habitual.

Nota: antes de realizar esta sesión, leer los diferentes planteamientos de la dinámica para decidir cuál llevar a cabo.

¿Qué y para qué?

Mediante la visualización de algunos enlaces en los que se reflexiona sobre el uso de las redes sociales, crearemos un debate en el aula sobre cómo estas nos afectan y cómo fomentar un uso responsable de las mismas.

Desarrollamos competencias digitales como las siguientes: capacidad de realizar un uso saludable de las redes, de establecer una identidad digital basada en la honestidad y el respeto, que, a su vez, sea coherente, afín y equilibrada con la propia identidad presencial.

Entrenamos la capacidad de comunicarse e interactuar virtualmente de forma empática y asertiva y de aprender a proteger la intimidad, la privacidad, los datos personales, la salud y el bienestar físico y psicológico propio y de las otras personas. Montse Jiménez habla de "poner corazón a la tecnología".

Metodología

Planteamos esta actividad mediante la cual visualizaremos algunos extractos escogidos de campañas para concienciar sobre el buen uso de las redes sociales.

En estos, se exponen algunos de los peligros del mal uso de las redes sociales en la adolescencia y los riesgos que esto conlleva.

A través de ellos, crearemos un debate en el aula para poder reflexionar acerca de estos temas en común y sus posibles soluciones o las herramientas de las que disponemos para prevenir o resolver situaciones derivadas de este mal uso.

Hemos agrupado los videos en torno a cuatro de las temáticas que consideramos interesantes explorar con el alumnado. Indicamos, así mismo, al lado de cada video, su contenido más concreto, de manera que el profesorado puede elegir la forma de desarrollar esta actividad.

Proponemos dos modos de guiar esta dinámica:

- 1.** Los videos son cortometrajes, y todos tienen una duración que oscila entre un minuto y tres minutos. Así pues, una manera de desarrollar esta dinámica puede ser visualizar todos ellos y promover, a continuación, una reflexión grupal acerca de lo más destacable para el grupo.

En este caso, se emplearán unos 25 minutos para ver el contenido, y el resto de la sesión para la reflexión grupal.

2. Otra opción es elegir una de las temáticas y trabajar acerca de ella a lo largo de toda la sesión. Podemos utilizar varias sesiones si consideramos que, por la situación en la que se encuentra el grupo en ese momento concreto, es interesante profundizar en la propuesta reflexiva sobre las redes sociales.

En este caso, antes de empezar, el/la profesor/a puede decidir entre una de las cuatro temáticas o consultar con el grupo cuál le parece más interesante de abordar.

Las cuatro temáticas que proponemos acerca de las redes sociales son las siguientes:

- **Algunos de los riesgos que se esconden en las redes sociales:**

- **¿Se te ha pasado por la cabeza enviar esa foto? - YouTube**
El peligro de enviar fotos a personas, incluso si son de tu entorno más cercano.
- **¿Se esconde tu pareja ideal en internet? - YouTube**
Experimento sobre los peligros de "ligar en internet" y el grooming.
- **Think Before You Post subtítulo en español - YouTube**
Piensa antes de subirlo a las redes. Sobre las consecuencias de subir contenido a las redes sociales sin reflexionar primero.

- **Cómo nuestra identidad virtual cambia y nos puede llevar a hacer cosas que no haríamos en la vida real, que pueden ser dañinas para nosotros/as y para otras personas:**

- **Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality - YouTube**
Trata sobre la identidad en las redes sociales y la identidad real.
- **¿Eres la misma persona en redes sociales? - YouTube**
Experimento social sobre cómo nos comportamos en las redes y cómo agredimos a personas en situaciones que jamás lo haríamos en la vida real.
- **No lo digas por Internet - YouTube**
Si no lo dirías en persona, no lo digas en las redes.

- **Sobre cómo el teléfono móvil en ocasiones nos atrapa y nos hace perder nos lo que estamos viviendo y a las personas que tenemos cerca:**

- **<https://www.youtube.com/watch?v=OINa46HeWg8>**
Narra el día de una persona que se olvida el teléfono móvil en casa.
- **https://www.youtube.com/watch?v=VKx_aSm9bkE**
Experimento sobre cómo algunos padres y madres no prestan total atención a sus hijos cuando les hablan porque están con el teléfono móvil.

- **Sobre el peligro del cibercontrol en las relaciones afectivas:**

- **Cibercontrol. No permitas que nadie controle tu vida - YouTube**
El cibercontrol en las relaciones afectivas, reconocerlo y evitarlo.
- https://www.youtube.com/watch?v=8tmB-wF_I3c
El control en los mensajes de WhatsApp y sus consecuencias negativas.

INICIO

Comentamos al grupo que vamos a dedicar la sesión a reflexionar acerca de las redes sociales y el uso que les damos. Decidimos si ver todos los videos o trabajar una de las cuatro temáticas propuestas.

Una vez tomada esta decisión proyectamos los videos seleccionados.

Cada alumna/o escribe en un folio de manera anónima cómo se ha sentido viendo la selección de videos en una sola palabra que represente una emoción. Entregan el papel al profesor o profesora.

A continuación, escribimos en la pizarra la lista resultante de todas las palabras.

DESARROLLO

Nos sentamos en un círculo general y leemos en voz alta la lista de la pizarra. Pedimos al alumnado que reflexionen acerca de las siguientes preguntas:

- **¿Qué emociones predominan en la lista de la pizarra?**
- **¿Son similares entre sí?**
- **¿Alguien quisiera compartir con el grupo por qué ha elegido esa emoción concreta?**

A continuación, proponemos que, por turnos de palabra, traten de poner algún ejemplo en su vida cotidiana en el que él o ella, o alguna persona cercana, haya vivido una situación o que les recuerde a las que hemos visto en los videos.

Abrimos el espacio de reflexión en el que el alumnado está invitado a participar aportando experiencias y observamos qué situaciones emergen en el grupo y qué reflexiones se generan.

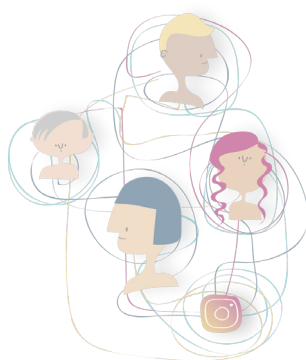
CIERRE

Tras escuchar los ejemplos de las personas que quieran participar, reflexionamos de manera grupal acerca de las siguientes preguntas:

- ¿Qué herramientas y estrategias conocemos para poder prevenir o remediar este tipo de situaciones?
- ¿Podrías elaborar entre toda la clase una lista de buenas prácticas para el uso saludable de las redes sociales?

Con las aportaciones del grupo y la mediación del personal educativo, elaboramos una lista de al menos **diez prácticas saludables** para el uso de las redes. Utilizamos una cartulina grande y vistosa que colgaremos más tarde en algún lugar del aula donde podamos verla diariamente.

Podemos poner algún ejemplo para comenzar con la lista como: antes de subir contenidos a las redes reflexiona y valora las posibles consecuencias que pueden generar, o, sé cauteloso/a a la hora de dar información personal, o, limita el tiempo de uso de las redes sociales para no dejar de lado otras cosas importantes, etc.



DURACIÓN: Dos horas. Se recomienda que la actividad se pueda realizar en una sesión de dos horas para poder profundizar en el contenido. Sin embargo, se puede adaptar a las necesidades del grupo y a el tiempo disponible y podemos hacerla en una sesión de una hora reduciendo los tiempos de desarrollo y cierre a la mitad.

Opción A: Visualizamos todo el contenido y reflexionamos de manera más abierta.

Inicio: 30 minutos.

Desarrollo: 45 minutos.

Cierre: 45 minutos.

Opción B: Elegimos una de las cuatro temáticas y la abordamos a lo largo de la sesión.

Inicio: 10 minutos

Desarrollo: 50 minutos

Cierre: 1 hora

RECURSOS NECESARIOS:

Enlaces de videos y proyector.



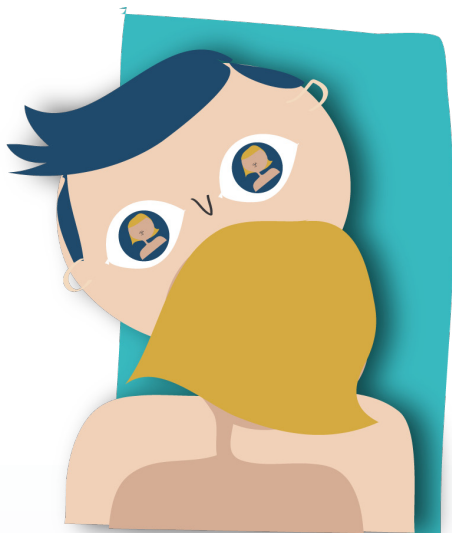
Rotuladores de colores para elaborar la lista.

Información adicional

Para más información acerca del uso responsable de las redes sociales y las nuevas tecnologías proponemos los siguientes enlaces donde encontramos distintos recursos educativos, así como recomendaciones y asesoramiento.

<https://www.pantallasamigas.net/>

<https://gaptain.com/>



El espejo

LA SALIDA AL MUNDO

“Cuando me miras/ mis ojos son llaves”.

Alejandra Pizarnik

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	A través del reflejo en el espejo, descubriremos características propias que, tal vez, estaban en la sombra.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de la interdependencia y la necesidad de la otra persona para sentirnos vistos/as. • “Vernos” a nosotros/as mismos/as y conocernos mejor. • Adquirir conciencia corporal.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <p>Retirar mesas y sillas y caminar por el espacio con la música y cambiando de ritmo del 1 al 10.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Establecer parejas y ponerse frente a frente. - Una persona narra y la otra es espejo que imita posturas y gestos del compañero/a. - Cada persona narra una historia 3 veces durante un minuto con 3 consignas diferentes cada vez que narra. - Turno del espejo que narra lo más fiel posible con historia y gestos lo que ha contado el narrador. - Cambio de roles y hacer la misma dinámica. <p>Cierre</p> <p>Reflexión por parejas con preguntas de apoyo.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la empatía, la escucha activa y la expresión de nuestros sentimientos. - Entrenar competencias socioemocionales y de autoconocimiento.

¿Qué y para qué?

Con esta dinámica tomaremos conciencia de la interdependencia y la necesidad de la mirada de la otra persona para sentirnos vistos/as, "vernós" a nosotros/as mismos/as y conocernos mejor, ya que crecemos a través de los/las demás. A través del reflejo en el espejo, descubriremos características propias que tal vez estaban en la sombra.

Fomentaremos la empatía, la escucha activa y la expresión de nuestros sentimientos.

Vamos a entrenar competencias socioemocionales y de autoconocimiento.

Metodología

INICIO

El calentamiento consiste en caminar por el espacio moviéndonos con la música y cambiando el ritmo. El profesorado deberá marcar la velocidad del paso del 1 al 10, siendo el uno el paso más lento posible y graduando progresivamente hasta llegar a diez. Con este calentamiento adquirimos conciencia corporal y un ambiente de distensión previo a comenzar la actividad.

DESARROLLO

Por parejas, nos sentamos frente a frente y establecemos quién será la persona que empiece a narrar y quién hará de espejo "como si fuera realmente un espejo".

La persona que haga de espejo debe comenzar, inmediatamente, a imitar la postura de su compañera/o, así como sus gestos. No se trata de ridiculizar o de hacer una imitación de la otra persona, sino más bien de hacerlo de la manera más natural posible.

A continuación, la persona que narra hará una pequeña narración de un minuto aproximadamente. Repetirá esta operación tres veces seguidas:

- 1.** Primera ronda: su espejo se limitará a observar atentamente y tratar de retener los detalles de la historia, así como los gestos y expresiones que utiliza la persona narradora.
- 2.** Segunda ronda: debe repetir la misma narración exactamente y su espejo tratará de imitar sus gestos y movimientos.
- 3.** Tercera ronda: el espejo debe tratar de mover la boca e imita los gestos y movimientos la persona que narra.

Una vez finalizadas las tres rondas de narración, será el turno del espejo.

El espejo debe tratar de reproducir, lo más fielmente posible, la historia que ha escuchado y tratará de imitar a la persona narradora de la manera más realista que pueda.

Una vez terminado este proceso, se invierten los roles y el/la narrador/a pasa a ser el espejo y viceversa.

Podemos realizar el juego varias veces, cambiando las consignas:

1. En la primera, como indicamos arriba, la consigna es contar una historia breve de la vida cotidiana.
2. La segunda vez, se pide que a la persona que narra que cuente una situación emocional que haya vivido recientemente.
3. En la tercera, un cuento de la infancia en el que la/el protagonista sea él/ella.

CIERRE

El cierre de la actividad se realizará por parejas en el cual reflexionaremos sobre las siguientes preguntas.

- **¿Qué he visto en el espejo?**
- **¿Se parece la imitación de mi compañero/a la imagen que yo tengo de mí?**
- **¿Cómo me he sentido?**
- **¿Qué es lo que peor me ha hecho sentir o menos me ha gustado de mi reflejo?**
- **¿Qué es lo que mejor me ha hecho sentir o más me ha gustado de mi reflejo?**
- **¿En cuál de los dos roles he sentido más comodidad? ¿Por qué?**

DURACIÓN: La actividad tiene una duración de una hora. Emplearemos los 15 para el inicio, 30 minutos para el desarrollo y 15 minutos para el cierre.



Y si fuera una canción...

TOMAR MI LUGAR EN EL MUNDO

“Buscar sinceridad en unas memorias carece de sentido. Mejor sería preguntarse qué versión de uno mismo y del mundo ha escogido el autor, dado que siempre hay posibilidad de elegir”.

Wisława Szymborska

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	A través de sus grupos de música preferidos y sus canciones reflexionarán sobre las emociones que les evocan.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Explorar cómo nos mueve y representa a nivel emocional la música de nuestros grupos favoritos. ● Compartir con el resto del grupo algunas de esas experiencias musicales y sentimentales. ● Conectar con las emociones a través de la música.
SECUENCIA	<p>Inicio Apartar mesas y sillas y caminar por el aula escuchando una canción sugerida y dándoles algunas indicaciones para que se relajen y conecten.</p> <p>Desarrollo - Colocamos el aula y cada persona se sienta en su lugar. - Reflexionan con las preguntas de apoyo sugeridas sobre su grupo o cantante elegido.</p> <p>Cierre En círculo, cada persona presenta a su grupo y elige un fragmento de una canción y explica por qué la ha elegido y qué emociones le evoca.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Potenciar las relaciones de buen trato entre iguales, la comunicación sana y el autoconocimiento.

¿Qué y para qué?

Exploraremos cómo nos mueve y representa a nivel emocional la música de nuestros grupos favoritos y compartiremos con el grupo algunas de esas experiencias musicales y sentimentales.

Mediante esta dinámica, potenciamos las relaciones de buen trato entre iguales, la comunicación sana y el autoconocimiento.

Metodología

INICIO

Se reproduce la canción sugerida, o similares:

<https://www.youtube.com/watch?v=4uOYNa6mf-s>

Caminando por el aula, se indica al grupo que relajen el cuerpo y que conecten con lo que la música que escuchan les transmite y hace sentir. El grupo debe tratar de adaptar su paso a la música, y se aconseja que muevan libremente el cuerpo y se expresen con él.

DESARROLLO

Cada persona vuelve a su mesa y se les reparte la ficha con las preguntas a responder. Eligen uno o varios de los/las artistas que les mueven o representan de manera genuina en este momento de su vida.

A continuación, buscan, entre su discografía, canciones que respondan a las preguntas indicadas. La elección de la canción va asociada a lo que esa canción les hace sentir. Por ejemplo, si la pregunta es "¿Cómo me siento en relación con mis amigos/as?", no es necesario que la canción hable de la amistad, sino que nos transmita sentimientos que asociamos a nuestros amigos/as y a la relación con ellos/as.

Para contestar al cuestionario, el alumnado busca las canciones en internet y escucha fragmentos de ellas, para ajustar sus respuestas lo máximo posible.

Las preguntas que van a contestar son las siguientes (las encontramos en el anexo 1 para poderlas imprimir y repartir):

1. ¿Qué artista/grupo has elegido? ¿Por qué? (Cabe la opción de elegir dos o tres en lugar de uno solamente).

2. De todas las canciones de su discografía, selecciona las que mejor representen los siguientes aspectos:

- **¿Cómo me siento hoy?**
- **¿Cómo me siento en relación con mis amigas y amigos?**
- **¿Cómo me siento en relación con mi familia?**
- **¿Qué canción elegiría para enamorarme?**
- **¿Qué canción elegiría para acompañar a alguien que se siente triste? ¿Y si yo me siento triste?**
- **¿Qué canción elegiría si estoy rabioso/a?**
- **¿Qué canción elegiría para volver a casa y descansar?**

CIERRE

Pasamos al círculo y a la puesta en común. Cada persona presenta ante el grupo a su persona artista o al grupo que más le gusta y elige una de las canciones para reproducir un fragmento a sus compañeros/as y explicar por qué ha elegido esa canción y a qué sentimiento la asocia.

DURACIÓN: 10 minutos para el Inicio, 30 minutos para el desarrollo, 20 minutos para el cierre.

RECURSOS NECESARIOS:



Ordenador o Smartphone.
con conexión a internet.

Auriculares

(para no escuchar todos/as a la vez la música).



Audio calentamiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=4uOYNa6mf-s>

Ficha actividad (anexo).

Información adicional

En la adolescencia, las personas experimentamos cambios que nos llevan a la búsqueda de la identidad y la adquisición de autonomía, buscando respuestas que nos ayuden a definir cómo somos y cómo queremos ser.

En este momento vital, la música cobra gran importancia como medio a través del cual las/os adolescentes pueden identificarse y reconocerse, así como experimentar una gran variedad de emociones usando la música como vehículo de conexión entre el mundo exterior y su propio universo personal.

Así pues, podríamos decir que la música desempeña un doble papel en la adolescencia. Por un lado, sirve como elemento socializador y de pertenencia al grupo, con el cual vamos a compartir ciertas afinidades. Por otro lado, sirve como elemento diferenciador, ya que la ideología que compartimos con nuestro grupo de iguales marca una diferencia con respecto a otras tendencias culturales y grupos.

A través de esta actividad, contribuiremos al reconocimiento de las propias emociones en el alumnado a través del arte y la música. Así mismo, desarrollaremos habilidades para poder compartir y comunicar emociones e ideas utilizando como mediadores referentes culturales que sean significativos para ellos/as.

Por otro lado, favorecemos la escucha activa hacia el grupo y hacia los intereses de nuestros compañeros/as. Exploraremos, así mismo, algunos de los elementos que nos identifican, tanto a nivel grupal como a nivel individual, a través de la cultura.

Para esta actividad necesitaremos conexión a internet y poder utilizar un ordenador, también necesitamos auriculares. Antes de realizar la actividad debemos pedir a los/as alumnos/as que tengan estas dos cosas preparadas para el día que planeamos desarrollar la dinámica.

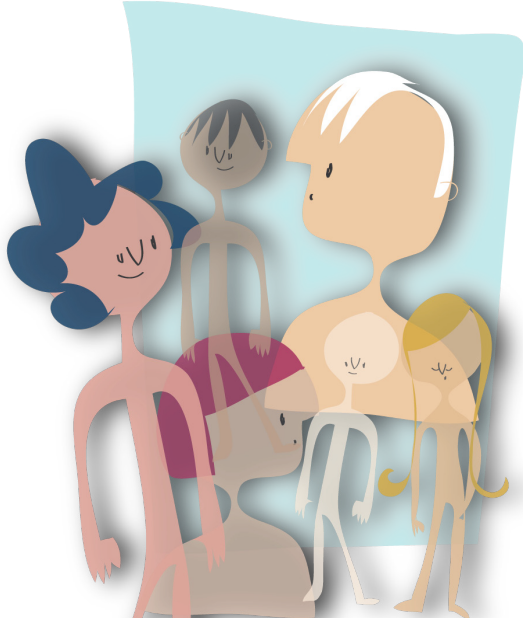
Si consideramos que es muy difícil conseguir estos recursos para todo el alumnado, podemos adecuar la actividad y pedirles que se agrupen para compartir los recursos que tenemos disponibles a la hora de buscar la información solicitada.

Anexo

1. ¿Qué artista/grupo has elegido? ¿Por qué?

2. De todas las canciones de su discografía, selecciona las que mejor representen los siguientes aspectos:

- **¿Cómo me siento hoy?**
- **¿Cómo me siento en relación con mis amigos y amigas?**
- **¿Cómo me siento en relación con mi familia?**
- **¿Qué canción elegiría para enamorarme?**
- **¿Qué canción elegiría para acompañar a alguien que se siente triste? ¿Y si yo me siento triste?**
- **¿Qué canción elegiría si estoy rabioso/a?**
- **¿Qué canción elegiría para volver a casa y descansar?**



Diversidad sexual

EL ENCUENTRO CON EL MUNDO

“Me gustaría que cada vida humana fuese libertad pura y transparente”.

Simone de Beauvoir

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Reflexionar acerca de la diversidad sexual y ver un minidocumental explicativo.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Promover climas emocionalmente saludables de respeto y tolerancia desde el reconocimiento de la diversidad sexual y la comprensión e integración de todas las opciones que esta plantea.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dividir el aula en grupos de 5 personas. - Puesta en común sobre las ideas que tienen de diversidad sexual con preguntas de apoyo. - Escribir en una tarjeta 3 dudas que les surgen sobre el tema y la pasan al grupo de su derecha. - Cada grupo lee la tarjeta que ha recibido. <p>Desarrollo</p> <p>Ver el minidocumental: ¿Qué es la diversidad sexual?</p> <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dar respuesta a las dudas. - Elegir una portavoz y exponer en grupo grande las respuestas. - Abrir debate. - Reflexión con preguntas de apoyo. - Introducir la reflexión sobre “personas de apoyo y confianza” para hablar de este tema. - Recoger aspectos de los perfiles y ver si hay alguien que pueda serlo dentro del grupo o centro escolar.
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar herramientas para la autoconciencia emocional y de la propia identidad y vivencia sexual, la autoestima-autoconcepto. - Impulsar actitudes empáticas y asertivas, pensamiento flexible e inclusivo. - Explicitar el derecho a recibir orientación y a proteger la propia intimidad, y el deber de proteger la de los/las otros/as.

¿Qué y para qué?

Reflexionaremos acerca de la diversidad sexual con nuestro grupo y veremos un minidocumental explicativo.

Promovemos, mediante esta dinámica, climas emocionalmente saludables de respeto y tolerancia desde el reconocimiento de la diversidad sexual y la comprensión e integración de todas las opciones que esta plantea.

Desarrollamos herramientas para la autoconciencia emocional y de la propia identidad y vivencia sexual, la autoestima-autoconcepto. Impulsamos actitudes empáticas y asertivas, pensamiento flexible e inclusivo. Así como el derecho a recibir orientación y a proteger la propia intimidad, y el deber de proteger la de las demás personas.

Metodología

INICIO

Dividimos al grupo en subgrupos de 5 personas.

En estos subgrupos, el alumnado pone en común las ideas que tienen sobre diversidad sexual: qué significa, qué conocen, qué han leído, qué información tienen y de qué fuentes, etc.

Cuando hayan intercambiado opiniones y conocimientos sobre el tema, escriben en grupo, en una tarjeta, 3 dudas que se les ocurran sobre el tema de la diversidad sexual.

A continuación, cuando hayan terminado de escribir las 3 preguntas, pasan la tarjeta al grupo de su derecha. Todos los grupos leen las tarjetas que han recibido y se continúa con la visualización del documental.

DESARROLLO

Se proyecta en el aula para todos y todas el minidocumental sobre la diversidad sexual, que tiene una duración de 7 minutos.

¿Qué es la diversidad sexual? Explicación fácil - YouTube

CIERRE

Tras ver el video, entre todas las personas integrantes del grupo que han recibido la tarjeta con las dudas del grupo de su derecha, dan respuesta con los conocimientos que tienen y lo que han visto en el documental a las dudas de sus

compañeros/as. Eligen una persona portavoz que lee en voz alta las preguntas y las respuestas que hayan ideado. Cuando el/la portavoz termina de leer las respuestas, se abre un espacio de reflexión para que el grupo general pueda participar en las respuestas o plantear nuevas preguntas relacionadas.

Cuando todos los grupos terminan su exposición, se propone una reflexión con el grupo entero acerca de la actividad. Se sugieren las siguientes preguntas para que el profesorado las lance al grupo:

- **¿Conocía la diversidad sexual 2.0?**
- **¿Cómo me siento hablando de sexualidad en grupos pequeños?**
- **Y ¿Cómo me siento hablando en grupos grandes?**
- **¿Considero que la sexualidad es algo privado e íntimo que no se debe compartir, o por el contrario, considero saludable hablar del tema con mis compañeros/as?**
- **¿Me da vergüenza que mis compañeras/os conozcan cómo me siento con respecto a mi sexualidad?**
- **¿En qué entornos me siento cómodo/a hablando de sexualidad?**

El profesorado puede aprovechar este punto de la dinámica para introducir la necesidad de poder contar con alguna persona adulta de confianza, con la que poder consultar dudas y/o compartir sentimientos y confianza respecto a la sexualidad. También podemos aclarar que no necesariamente tienen que ser la madre o el padre.

Se puede lanzar al grupo alguna de las siguientes preguntas:

- **¿Qué personas adultas cercanas me transmiten la confianza, el respeto y el buen criterio que necesito para poder consultar y compartir temas tan íntimos como los relativos a la sexualidad?**
- **¿Qué tipo de vínculo me une a esas personas?**
- **¿Qué cualidades destacables tienen?**
- **¿Qué me gusta de ellos/as?**
- **¿Qué es lo que me transmite confianza y hace que me sienta respetada/o hablando con esa/s persona/s?**

Tras responder a esas preguntas, pueden recoger entre todos/as qué aspectos de sus perfiles son comunes a esas personas y pueden representar un apoyo importante en el descubrimiento de una sexualidad saludable.

DURACIÓN: Una hora.
15 minutos para el inicio.
10 minutos para el desarrollo.
35 minutos para el cierre.

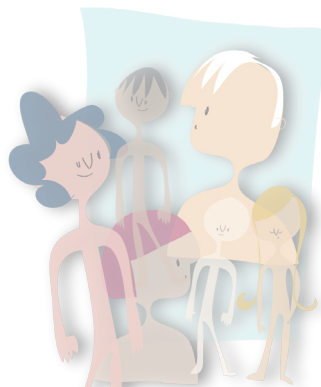
RECURSOS NECESARIOS:



Proyector para el documental.

Enlace YouTube:

¿Qué es la diversidad sexual? Explicación fácil.





¿Qué está pasando?

LA SALIDA AL MUNDO

“Cuando quedas atrapado en la destrucción, debes abrir una puerta a la creación”.

Anaís Nin

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Leer dos noticias que explican casos reales en los que alguna persona ha sufrido ciberacoso durante su adolescencia y las consecuencias ha tenido. Por grupos, analizaremos el decálogo para víctimas de ciberacoso que propone Jorge Flores Fernández, director del proyecto Pantallas Amigas; y trataremos de proponer soluciones hipotéticas en el caso de que vivamos situaciones similares en nuestro entorno.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentamos la sensibilización, la cohesión, la solidaridad y el compromiso grupal para protegernos unos/as a otros/as en red. • Fomentar un uso responsable de las mismas.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <p>Comenzar la sesión leyendo las 2 noticias reales sobre casos concretos de adolescentes que han sufrido ciberacoso y sus consecuencias.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dividir el aula en dos grupos y cada uno analiza una noticia. - Apuntar las ideas iniciales en un papel. - Repartir el decálogo sobre ciberacoso. - Analizar y reflexionar con apoyo de preguntas. <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poner en común las reflexiones. - Colgar en la pared el decálogo. - Comentar con el grupo dos enlaces de interés para visualizar.
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar competencias digitales como las siguientes: capacidad de realizar un uso saludable de las redes, de establecer una identidad digital basada en la honestidad y el respeto, que a su vez sea coherente, afín y equilibrada con la propia identidad presencial. - Entrenar la capacidad de comunicarse e interactuar virtualmente de forma empática y asertiva y de aprender a proteger la intimidad, la privacidad, los datos personales, la salud y el bienestar físico y psicológico propio y de las otras personas. Montse Jiménez habla de “poner corazón a la tecnología”.

¿Qué y para qué?

Leeremos dos noticias que explican casos reales en los que alguna persona ha sufrido ciberacoso durante su adolescencia y las consecuencias ha tenido. Por grupos, analizaremos el decálogo para víctimas de ciberacoso que propone Jorge Flores Fernández, director del proyecto Pantallas Amigas, y trataremos de proponer soluciones hipotéticas en el caso de que vivamos situaciones similares en nuestro entorno.

Desarrollamos competencias digitales como las siguientes: capacidad de realizar un uso saludable de las redes, de establecer una identidad digital basada en la honestidad y el respeto, que a su vez sea coherente, afín y equilibrada con la propia identidad presencial.

Entrenamos la capacidad de comunicarse e interactuar virtualmente de forma empática y asertiva y de aprender a proteger la intimidad, la privacidad, los datos personales, la salud y el bienestar físico y psicológico propio y de las otras personas. Montse Jiménez habla de “poner corazón a la tecnología”.

Fomentamos la sensibilización, la cohesión, la solidaridad y el compromiso grupal para protegernos mutuamente en red.

Metodología

INICIO

Comenzamos la sesión leyendo las 2 noticias reales sobre casos concretos de ciberacoso.

Podemos encontrar las noticias en los siguientes enlaces:

<https://ciberbullying.wordpress.com/2009/02/27/siete-menores-arrestados-por-grabar-humillaciones-a-otro-y-difundirlas-en-internet/>

<https://www.ciberbullying.com/cyberbullying/2016/02/04/acoso-a-traves-de-whatsapp-nueva-forma-de-ejercer-el-ciberbullying-2/>

Se recomienda imprimirlas para trabajarlas posteriormente.

DESARROLLO

Dividimos el aula en 2 grupos, cada grupo será el responsable de analizar una noticia.

Para ello, harán una primera lluvia de ideas sobre qué opina cada persona del grupo acerca de la noticia que acaban de leer. Deben apuntar brevemente las primeras ideas que surgen en un papel.

A continuación, repartimos a cada uno de los grupos el decálogo de ciberacoso propuesto. Podemos encontrarlo en el siguiente enlace, en el cual también encontraremos una versión en PDF para poderla imprimir.

Decálogo para una víctima de ciberbullying - PantallasAmigas

Cada grupo debe leer atenta y reflexivamente este decálogo.

Una vez analizada la noticia y leído el decálogo, contestarán a las siguientes preguntas que luego pondrán en común con el otro grupo:

Teniendo en cuenta la noticia que has leído e imaginando que algo similar puede ocurrir en tu centro escolar, en tu barrio o en tu entorno cercano, responde a las siguientes preguntas:

- **Una vez que conoces el protocolo sugerido en el decálogo de ciberacoso, ¿cómo reaccionarías si conoces a alguien de tu entorno que está viviendo una situación similar?**
- **¿A qué personas adultas de referencia podrías acudir para solicitar ayuda?**
- **Teniendo en cuenta lo leído en el decálogo, ¿cómo podrías aplicarlo en un caso práctico?**
- **¿Cuál sería la primera acción que emprenderías en el caso de verte tú o alguien cercano a ti en esta situación u otra similar?**
- **¿Conoces alguna situación similar que quisieras compartir con el resto de los grupos?**

CIERRE

Ponemos en común nuestras conclusiones sobre cada noticia y de qué manera podemos actuar si en algún momento tenemos un caso concreto en nuestro entorno más cercano.

Colgaremos una copia del decálogo de actuación en caso de ciberacoso en algún lugar del aula donde pueda estar visible para todo el alumnado hasta final de curso.

Para finalizar, comentamos al grupo los siguientes enlaces de interés donde pueden encontrar el decálogo junto con otros recursos e información útil sobre este tema y cómo abordarlo.

PantallasAmigas - Por un uso Seguro y Saludable de las Nuevas Tecnologías

Prevent Cyber Bullying (cyberbully411.com)

DURACIÓN: Una hora: inicio 10 minutos, desarrollo 20 minutos, cierre 30 minutos.

Esta actividad está propuesta para durar una hora. Sin embargo, como en el caso de otras actividades de este maletín, si observamos que el grupo tiene una necesidad concreta relacionada con este tema, o vemos que es interesante reflexionar con más profundidad, se propone alargar la duración de la sesión a dos horas. En ese caso, dedicaríamos el mismo tiempo a la lectura de las noticias, y alargaríamos la duración tanto del desarrollo de la actividad como del cierre.

RECURSOS NECESARIOS:

Enlaces a las noticias:

1º <https://ciberbullying.wordpress.com/2009/02/27/siete-menores-arrestados-por-grabar-humillaciones-a-otro-y-difundirlas-en-internet/>

2º <https://www.ciberbullying.com/cyberbullying/2016/02/04/acoso-a-traves-de-whatsapp-nueva-forma-de-ejercer-el-ciberbullying-2/>

Enlace al decálogo:

Decálogo para una víctima de ciberbullying - PantallasAmigas

Información adicional

Como se menciona en el decálogo propuesto por Pantallas Amigas, hay algunas recomendaciones en el caso de querer poner en marcha un protocolo similar, y cada centro escolar debe valorar en función de sus propios protocolos la manera de intervenir. Esta es una propuesta de análisis, para aportar algo de información al alumnado sobre este tema y las posibles actuaciones que se pueden llevar a cabo.

Es importante tener en cuenta lo siguiente, como indica Jorge Fernández Flores (2010), en la redacción del protocolo:

“Algunas notas a considerar para la puesta en práctica de estas recomendaciones:

Aunque son, en su mayoría, pautas de aplicación también para víctimas adultas y fuera del contexto escolar, cuando se deseen transmitir a niños y niñas y adolescentes se precisa una modulación en la forma de comunicar el mensaje.

Cada caso y persona es diferente. Por ello, estas indicaciones pretenden ser de ayuda, de forma completa o parcial, en los sucesos más comunes.

El orden en que se toman las medidas es importante. No obstante, la gravedad de los hechos en algunos casos puede requerir acelerar la ejecución de determinados pasos, reducir el intervalo entre ellos o directamente obviarlos.

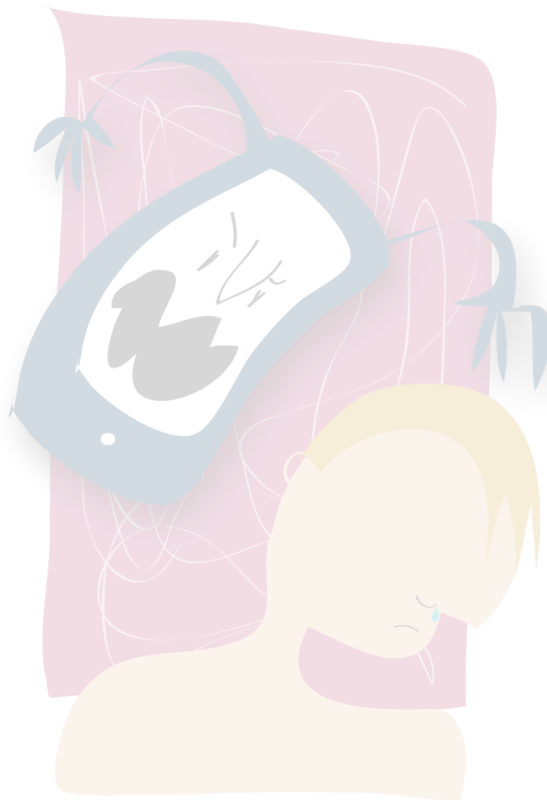
En casos extremos, la solicitud de ayuda a la policía debe ser inmediata”.

Tanto el protocolo, como otra serie de recursos útiles para trabajar en el aula sobre temas de redes sociales y uso saludable de las nuevas tecnologías, se encuentran publicados en el siguiente enlace:

PantallasAmigas - Por un uso Seguro y Saludable de las Nuevas Tecnologías

También recomendamos el siguiente enlace con información interesante relativa al mismo tema:

<https://gaptain.com/>





En la ciudad, en el campo, en el pasado, en el presente

LA SALIDA AL MUNDO

“El feminismo es una forma de vivir individualmente y de luchar colectivamente”.

Simone de Beauvoir

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Creación colectiva de un relato que narra el recorrido vital de una persona para reflexionar sobre los roles de género.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar recursos y herramientas de debate, pensamiento crítico y análisis de las realidades de género existentes, desde una visión amorosa e inclusiva.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dividir el grupo en dos. - Cada grupo escribe una historia sobre una persona donde lo que cambia es el contexto físico, histórico y cultural (ciudad y pueblo). ¿Cómo es su vida? (Hay preguntas como sugerencia). - El grupo A contará la historia de Javier. - El grupo B contará la historia de María. <p>Importante: no deben saber el personaje que tiene el otro grupo.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Se elige una persona portavoz de cada grupo que lee la historia creada.</p> <p>Si el grupo está predispuesto se podría teatralizar contemplando, también, la necesidad de más tiempo.</p> <p>Cierre</p> <p>Reflexión grupal guiada con preguntas.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Desarrollar competencias como la empatía y el pensamiento en perspectiva.

Antes de empezar...

Es importante para el buen funcionamiento de la actividad que ambos grupos tengan un espacio de privacidad para que no se descubra el factor de género hasta que lean sus historias. Cuando se realiza esta actividad, las historias de vida y el recorrido de las personas cambia muchísimo con respecto al género y uno de los factores de éxito de la misma es la sorpresa que este hecho genera en los grupos. El/la profesor/a deberá tener esto en cuenta para favorecer el buen resultado de la actividad y de la reflexión final

¿Qué y para qué?

Mediante la creación colectiva de un relato que narra el recorrido vital de una persona, reflexionaremos acerca de los roles de género, cómo estos están relacionados con el contexto social e histórico y nos influyen en nuestra trayectoria.

Mediante esta dinámica, facilitaremos recursos y herramientas de debate, pensamiento crítico y análisis de las realidades de género existentes, desde una visión amorosa e inclusiva.

Desarrollamos competencias como la empatía y el pensamiento en perspectiva.

Metodología

INICIO

Dividimos al grupo en dos subgrupos.

El profesorado de la actividad les dará a todos/as la misma indicación general:

Se trata de escribir un relato que narre la vida de una persona y cómo ésta cambia dependiendo del contexto físico, histórico y cultural. Cada grupo escribirá una historia diferente, pero con la misma temática y luego las pondrán en común. Se explica la importancia de que los grupos estén separados en el espacio para que cada historia sea distinta y no se influyan entre sí a la hora de crearlas.

El relato de ambos grupos tiene que narrar cómo sería el recorrido vital de esta persona si nace en la **ciudad** y cómo cambiaría su vida si en lugar de nacer en la ciudad naciera en el **campo**. Después, deben imaginar cómo habría sido la vida de esta persona si hubiera nacido en el S.XV y cómo cambiaría si naciese en la actualidad.

Les indicamos que traten de dar detalles sobre el tipo de vida que llevaría esta persona en esos casos hipotéticos: ¿qué tipo de relación tendría con su familia? ¿Estudiaría o no estudiaría? ¿En qué trabajaría? ¿Cómo sería su hogar? ¿Qué tipo

de cosas le gustaría hacer? ¿Tendría buenos/as amigos/as? ¿Viajaría o no viajaría?, etc.

Una vez creados los grupos, el profesorado se acerca al grupo A y le indica que el protagonista de su historia se llama Javier. Es importante que el grupo B no escuche esta indicación. A continuación, se acerca al grupo B y les indica que la protagonista de la historia se llama María.

DESARROLLO

Se hace un círculo general y cada grupo elige una persona portavoz que narra delante del otro grupo la historia que han redactado.

Otra versión de la actividad que también funciona es representar la historia teatralmente delante del otro grupo. Para realizar la actividad de este modo, necesitamos más tiempo y una buena disposición del grupo para la representación. Se propone como sugerencia y cada profesor/a puede decidir qué versión se adapta más a su grupo.

CIERRE

Se propone al grupo una reflexión sobre la actividad, guiada con algunas de las siguientes preguntas:

- **¿Cuáles de las diferencias entre los dos relatos te parece que están asociadas al sexo de la persona protagonista?**
- **¿Habías reflexionado sobre estas diferencias anteriormente? ¿Qué opinas al respecto?**
- **En tu vida personal, ¿crees que el sexo con el que has nacido te condiciona? ¿De qué manera?**
- **Y el género con el que te identificas, ¿te condiciona? ¿De qué manera?**
- **Reflexiona acerca de los estereotipos de género que existen hoy en día en tu sociedad. ¿Hasta qué punto crees que estos pueden influirte a la hora de tomar decisiones?**
- **¿Cómo te hace sentir reflexionar sobre estas cuestiones?**
- **Expresa con una palabra cómo te sientes en relación con esta actividad y su resultado.**
- **¿Conoces a personas reales o personajes de ficción cuyas vidas tengan puntos en común con las vidas de los personajes que habéis creado?**
- **¿Hay aspectos del pasado, en cuanto al género, que siguen vigentes o no han cambiado mucho?**

DURACIÓN: Una hora.
30 minutos para el inicio.
15 minutos para el desarrollo.
15 minutos para el cierre.

RECURSOS NECESARIOS:

Preguntas para orientar la reflexión grupal (anexo).

Información adicional

Fuente: Esta actividad está inspirada en la actividad "Paco y Paca", publicada por Mundo Cooperante en su página de recursos online.

Enlace página web: Mundo Cooperante

Anexo

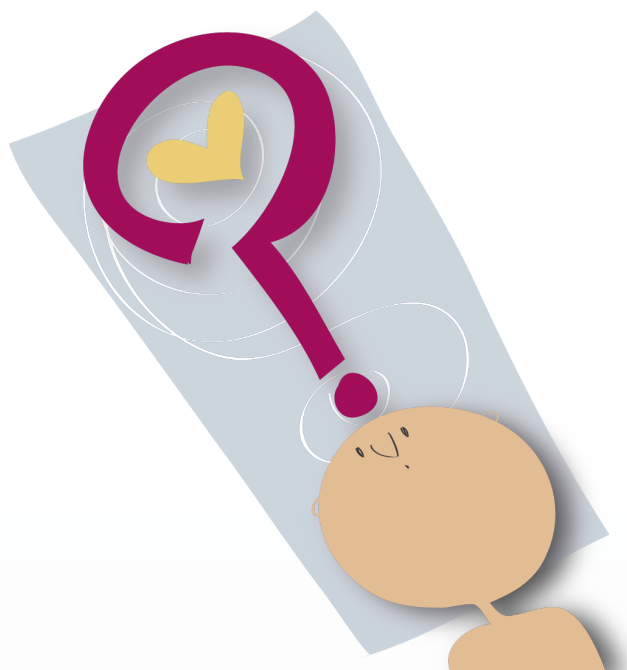
1. ¿Cuáles de las diferencias entre los dos relatos te parece que están asociadas al sexo de la persona protagonista?
2. ¿Habías reflexionado sobre estas diferencias anteriormente? ¿Qué opinas al respecto?
3. En tu vida personal, ¿crees que el sexo con el que has nacido te condiciona? ¿De qué manera?
4. Y el género con el que te identificas, ¿te condiciona? ¿De qué manera?
5. Reflexiona acerca de los estereotipos de género que existen, hoy en día, en tu sociedad. ¿Hasta qué punto crees que éstos pueden influirte a la hora de tomar decisiones?
6. ¿Cómo te hace sentir reflexionar sobre estas cuestiones?
7. Expresa con una palabra cómo te sientes en relación con esta actividad y su resultado.
8. ¿Conoces a personas reales o personajes de ficción cuyas vidas tengan puntos en común con las vidas de los personajes que habéis creado?
9. ¿Hay aspectos del pasado, en cuanto al género, que siguen vigentes o no han cambiado mucho?

Contigo, sin ti, conmigo

EL ENCUENTRO CON EL MUNDO

“Debemos decirles a nuestras jóvenes que sus voces son importantes”.

Malala



CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Analizar la letra de dos canciones de amor para reflexionar sobre las relaciones sentimentales.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar el cuidado de la interioridad y las dimensiones emocionales, el desarrollo integral de la persona y las relaciones sentimentales desde un enfoque emocionalmente sano.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar las dos canciones sugeridas. - Repartir las letras para su reflexión. - Pequeña reflexión grupal. <p>Desarrollo</p> <p>Reflexión individual con preguntas de apoyo.</p> <p>Cierre</p> <p>Reflexión grupal con preguntas de apoyo.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Favorecer el desarrollo de la autoconciencia emocional y de los propios hábitos de relación, la autoestima y el buen trato.

¿Qué y para qué?

Analizaremos la letra de dos canciones de amor: una canción que nos habla del amor desde una perspectiva actual, la segunda hace referencia a un enfoque del amor romántico en el sentido más popular de la expresión. A continuación, reflexionaremos sobre qué queremos nosotras y nosotros de una relación sentimental y qué cosas queremos evitar.

Mediante esta actividad potenciamos el cuidado de la interioridad y las dimensiones emocionales, el desarrollo integral de la persona y las relaciones sentimentales, desde un enfoque emocionalmente sano.

También la autoconciencia emocional y de los propios hábitos de relación, la autoestima y el buen trato.

Metodología

INICIO

Comenzamos la sesión escuchando la primera canción propuesta. Se trata de la canción "Contigo" de la cantautora La Otra.

https://www.youtube.com/watch?v=vfmaZIC9v_4

En la canción podemos observar una descripción del amor diferente a la que nos propone el amor romántico tradicional. A continuación, escucharemos y analizaremos la letra de una canción que habla del amor tradicional y del sentimiento de pérdida cuando dejamos una relación. Se trata de la canción "Sin ti no soy nada" del grupo Amaral.

<https://www.youtube.com/watch?v=nZzoBKbci5A>

Podemos encontrar las letras en el anexo 1 y 2 en caso de que queramos imprimirlas para analizarlas grupalmente.

Tras escuchar las canciones, damos paso a un espacio grupal donde el alumnado puede opinar sobre cómo se han sentido escuchando cada una de las canciones, si alguna de las dos letras representa su forma de vivir las relaciones de amor, qué emociones han experimentado al oír la primera canción y qué sentimientos han experimentado con la segunda canción, etc.

DESARROLLO

Tras escuchar la reflexión grupal, repartimos las fichas para impulsar la reflexión individual (anexo 1).

Las preguntas que aparecen en la ficha son las siguientes:

1° Enumera 5 cosas que te gustaría tener en una relación sentimental.

2° Enumera 5 cosas que no quieres tener en una relación sentimental.

Piensa en alguna relación de pareja que tengas, hayas tenido o te gustaría tener y contesta a las siguientes preguntas:

- **¿Soy feliz, he sido o sería feliz con esa persona?**
- **Cuando estoy con esa persona, ¿es fácil o difícil ser yo mismo/a?**
- **Esa relación, ¿me da alas para volar o me frena?**

CIERRE

Grupalmente proponemos una reflexión final.

Para ello, anotaremos en la pizarra las características que buscan en una pareja: qué desean y qué no desean de una relación de amor.

Remarcamos que cada quien es libre de expresar o no al grupo su reflexión, y que el objetivo de la actividad es buscar alternativas saludables entre todas y todos para nuestras relaciones afectivas.

Con las dos listas escritas en la pizarra, reflexionaremos en común acerca de qué tipo de relaciones buscan o establecen las personas que conforman el grupo. Podemos orientar la reflexión con algunas de las siguientes preguntas:

- **A qué dan importancia en esas elecciones: ¿al físico?, ¿a la sensibilidad?, ¿a la inteligencia?, ¿al buen trato?**
- **¿Buscan personas cuidadosas y respetuosas? ¿Qué importancia le dan al buen trato?**
- **¿Las características que buscan les ayudan a sentirse libres y a desarrollarse como personas?**
- **¿Se basan esas elecciones en la confianza en la otra persona o en la desconfianza?**
- **¿Sacan lo mejor de sí mismos/as en esas relaciones?**
- **¿Buscan personas que los/las quieran como son o personas que les cambien?**

DURACIÓN: Una hora.
20 minutos para el inicio.
30 minutos para el desarrollo.

RECURSOS NECESARIOS:



Enlaces YouTube a las canciones:

“Contigo” de La otra:

https://www.youtube.com/watch?v=vfmaZIC9v_4

“Sin ti no soy nada” de Amaral:

<https://www.youtube.com/watch?v=nZzoBKbci5A>

Letras para imprimirlas (opcional, encontrar en anexo 1 y 2).

Fichas para rellenar (anexo 3).



Información adicional

Como variante de la actividad podemos proponer, una vez escuchadas las letras de las canciones, cambiar frases emocionalmente no saludables por otras que sí lo sean.

Las preguntas y reflexiones están inspiradas en el dossier del curso **“Relaciones de pareja saludables”, de Eva Bach (no publicado).**

Anexo I

Letra canción "Contigo" de La otra

*Yo no me muero si no estás aquí
 Puedo andar bien caminando sin ti
 No me haces falta ni eres mi media naranja en la vida
 Voy aprendiendo a curarme yo misma todas mis heridas
 Pero contigo es cierto que el mundo parece un poco menos feo
 Contigo es cierto que a veces romper las cadenas duele un poco menos*

*Y aprendo contigo y contigo camino
 Me encanta todo lo que hemos compartido
 Tirando barreras, rompiendo los mitos
 Te quiero libre, y me quiero libre contigo
 Dicen que da miedo la libertad
 No sentirla nunca más, miedo me da
 Nadie nos dijo que fuese a ser fácil
 Sacarse de dentro los cuentos de un príncipe azul
 La luna me dice que puedo ser bruja, ser fea y violenta
 Y matar a algún rey, romper los esquemas
 Quebrar el sistema, coger una escoba y en vez de barrer
 Lanzarme a volar en la noche
 Sin miedo de ir sola por un callejón
 Sin miedo de hacer lo que me salga del contigo
 Es cierto que el mundo parece un poco menos feo
 Contigo es cierto que a veces romper las cadenas duele un poco menos*

*Y aprendo contigo y contigo camino
 Me encanta todo lo que hemos compartido
 Tirando barreras, rompiendo los mitos
 Te quiero libre, y me quiero libre contigo
 Te quiero libre, y me quiero libre contigo oh oh oh. oh oh oh*



Anexo 2

Letra canción "Sin ti no soy nada". Amaral

Sin ti no soy nada,
 Una gota de lluvia mojando mi cara
 Mi mundo es pequeño y mi corazón pedacitos de hielo
 Solía pensar que el amor no es real,
 Una ilusión que siempre se acaba
 Y ahora sin ti no soy nada
 Sin ti niña mala,
 Sin ti niña triste
 Que abraza su almohada
 Tirada en la cama,
 Mirando la tele y no viendo nada
 Amar por amar y romper a llorar
 En lo más cierto y profundo del alma
 Sin ti no soy nada
 Los días que pasan
 Las luces del alba
 Mi alma, mi cuerpo, mi voz no sirven de nada
 Porque yo sin ti no soy nada
 Sin ti no soy nada
 Sin ti no soy nada
 Me siento tan rara
 Las noches de juerga se vuelven amargas
 Me río sin ganas con una sonrisa pintada en la cara
 Soy sólo un actor que olvidó su guion,
 Al fin y al cabo, son sólo palabras que no dicen nada
 Los días que pasan
 Las luces del alba
 Mi alma, mi cuerpo, mi voz no sirven de nada
 Qué no daría yo por tener tu mirada Por ser como siempre los dos
 Mientras todo cambia
 Porque yo sin ti no soy nada
 Sin ti no soy nada
 Sin ti no soy nada
 Los días que pasan
 Las luces del alba
 Mi alma, mi cuerpo, mi voz no sirven de nada
 Qué no daría yo por tener tu mirada
 Por ser como siempre los dos
 Mientras todo cambia
 Porque yo sin ti no soy nada
 Sin ti no soy nada



Anexo 3

1. Enumera 5 cualidades de tu pareja ideal:

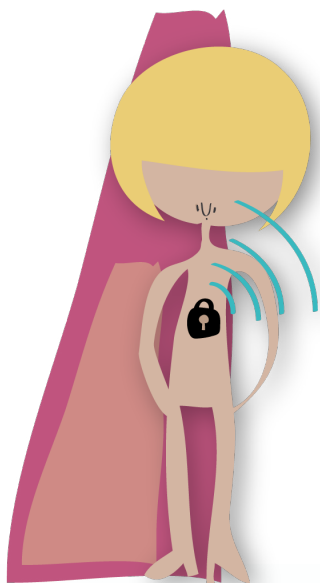
2. Enumera 5 cosas que no querrías nunca en una relación sentimental:

3. Piensa en alguna relación de pareja que tengas, hayas tenido o te gustaría tener y contesta a las siguientes preguntas:

A) ¿Soy feliz, he sido o sería feliz con esa persona?

B) Cuando estoy con esa persona, ¿es fácil o difícil ser yo?

C) Esa relación, ¿me da alas para volar o me frena?



Secretos a voces

TOMAR MI LUGAR EN EL MUNDO

“No vemos las cosas como son realmente, sino que más bien las vemos como somos nosotros”.

Anais Nin

CURSO	COMÚN
SÍNTESIS	Reflexionar, tanto de manera individual como grupal, acerca de los secretos, su importancia para cada chico y chica y cómo nos hacen sentir.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar la gestión emocionalmente saludable de las vivencias y de la historia personal, así como una reflexión sobre la intimidad y la identidad.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <p>Nota: aclarar que no se trata de desvelar secretos sino reflexionar sobre las emociones que nos provocan estos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar individualmente sobre algún secreto personal que les da vergüenza que conozcan las demás personas, con indicaciones de apoyo. - Escribir frase en un papelito y meter en el buzón común (mensajes anónimos).
	<p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentarse en círculo. - Cada persona del grupo saca un papelito y lo lee. - Escribir frases en la pizarra.
	<p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexión grupal con apoyo de preguntas. - Mini debate final acerca de qué secretos es beneficioso guardar y cuáles no es beneficioso.
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenar las competencias socioemocionales básicas como la empatía o capacidad de conexión con las emociones de otras personas y favorecer el buen trato. - Favorecer el desarrollo de la autoconciencia emocional y de los propios hábitos de relación y la autoestima.

Antes de empezar...

Es importante, durante el desarrollo de la actividad, remarcar que nadie se va a ver obligado a contar su secreto. Se trata de hablar sobre los secretos y las emociones que nos generan, así como ver qué importancia personal le damos a nuestro espacio de seguridad. También se genera una reflexión acerca de qué secretos debemos guardar y cuándo un secreto nos puede poner en peligro a nosotros/as o a alguien de nuestro entorno.

¿Qué y para qué?

Reflexionaremos, tanto de manera individual como grupalmente, acerca de los secretos, su importancia para nosotras/os y cómo nos hacen sentir.

Mediante esta actividad promovemos una gestión emocionalmente saludable de las vivencias y de la historia personal, así como una reflexión sobre la intimidad y la identidad.

Metodología

INICIO

Pedimos a las personas integrantes del grupo que reflexionen individualmente sobre algún secreto que les dé mucha vergüenza que los demás conozcan. Aclaramos desde el primer momento que la actividad no consiste en que desvelen sus secretos ante el grupo, sino que vamos a reflexionar acerca de las emociones que nos provocan estos secretos.

A continuación, pedimos que reflexionen acerca del motivo de que su secreto sea tal, y cómo se sentirían si alguien lo descubriese: si les da vergüenza que alguien sepa ese secreto, si les da miedo por las consecuencias que tendría que ese secreto saliera a la luz, si temen que las personas cambien su opinión sobre ellos/as tras conocer su secreto, etc.

Les indicamos que recorten un papelito y escriban una frase sobre esa reflexión (avisamos al grupo que esta frase sí la vamos a compartir con el resto del grupo).

Estos son algunos ejemplos de frases:

"Me da miedo que los demás sepan mi secreto porque pensarían que soy una persona cobarde", "Si las demás personas supieran mi secreto, dejarían de quererme y eso me pondría muy triste", "Me daría muchísima vergüenza que alguien supiera mi secreto", "Seguro que si alguien supiera mi secreto pensaría que soy una mala persona", etc.

A continuación, echan los papelitos que han escrito en una caja común y nos ponemos en círculo.

DESARROLLO

Pasamos la caja común y cada persona coge un papelito y lo lee en voz alta ante el grupo. El profesorado escribe una lista en la pizarra con las frases que van saliendo en los papelitos.

Recordamos que no se trata de desvelar los secretos y, del mismo modo, tampoco de adivinar quién ha escrito cada frase. Las personas que han escrito la frase permanecerán en el anonimato.

CIERRE

A continuación, reflexionamos grupalmente sobre la lista de la pizarra con las frases de todo el grupo. Se proponen las siguientes preguntas para reflexionar en grupo (anexo):

- **¿Son similares los motivos que tenemos para no desvelar nuestro secreto?**
- **¿Cuáles son nuestros miedos?**
- **Tras leer la lista con las reflexiones de todo el grupo, ¿cómo me siento? ¿Me siento aliviada/o? ¿Sigue teniendo el mismo peso mi secreto?**
- **El secreto que guardo, ¿me concierne a mí únicamente o, en realidad, es el secreto de otra persona?**
- **Si mi secreto me pusiera en riesgo a mí o a otra persona, ¿lo contaría?**
- **En caso de tener que confiar ese secreto a alguien por motivos de seguridad, ¿a quién sería?**
- **¿Cómo me siento después de haber compartido con el grupo esta información?**
- **¿Seguir guardando ese secreto me resulta dañino y/o me pesa?**
- **¿Necesitaría contarlo, aunque no me atreva o me dé vergüenza? o ¿forma parte de los secretos naturales que todas las personas tenemos derecho a reservarnos y puedo sostenerlo y guardarlo sin problema?**

Es interesante poder abrir un debate con el grupo, para finalizar la actividad, sobre qué tipo de secretos es lícito y beneficioso guardar y qué tipo de secretos necesitamos contar porque nos dañan.

DURACIÓN: Una hora.

20 minutos para el inicio.

20 minutos para el desarrollo.

20 minutos para el cierre.

RECURSOS NECESARIOS:

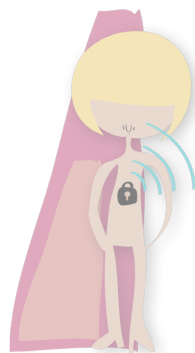


Caja para guardar los papelitos.

Pizarra para anotar las frases de cada persona.



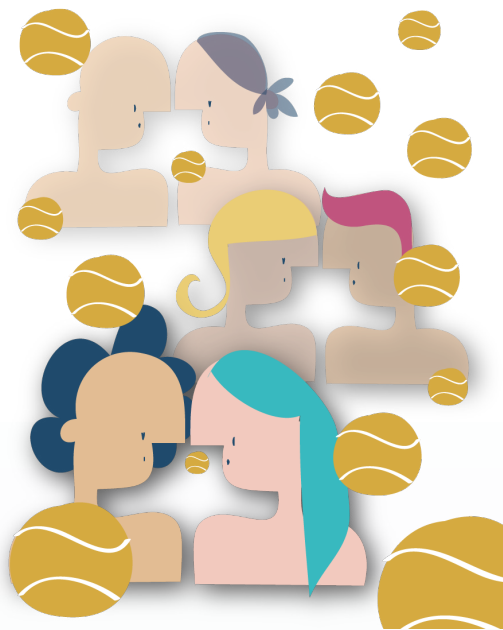
Anexo con preguntas de reflexión grupal (en caso de quererlas imprimir)



Anexo

- 1.** ¿Son similares los motivos que tenemos para no desvelar nuestro secreto?
- 2.** ¿Cuáles son nuestros miedos?
- 3.** Tras leer la lista con las reflexiones de todo el grupo, ¿cómo me siento? ¿Me siento aliviada/o? ¿Sigue teniendo el mismo peso mi secreto?
- 4.** El secreto que guardo, ¿me concierne a mí únicamente o, en realidad, es el secreto de otra persona?
- 5.** Si mi secreto me pusiera en riesgo a mí o a otra persona, ¿lo contaría?
- 6.** En caso de tener que confiar ese secreto a alguien por motivos de seguridad, ¿a quién sería?
- 7.** ¿Cómo me siento después de haber compartido con el grupo esta información?
- 8.** ¿Seguir guardando ese secreto me resulta dañino y/o me pesa?
- 9.** ¿Necesitaría contarlo, aunque no me atreva o me dé vergüenza? o ¿forma parte de los secretos naturales que todas las personas tenemos derecho a reservarnos y puedo sostenerlo y guardarlo sin problema?

Actividades 1º y 2º ESO



Canasta

LA SALIDA AL MUNDO

“Una persona no comprende de veras a otra persona hasta que considera las cosas desde su punto de vista”.

Harper Lee

CURSO	1º y 2º ESO
SÍNTESIS	Conectar y dialogar sobre el concepto de empatía a través de un juego.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Fomentar la capacidad de ponerse en el lugar de otras personas. ● Apoyar la capacidad de entender las emociones de otras personas y, de manera continua, las suyas propias. ● Ayudar a establecer relaciones sociales sanas.
SECUENCIA	<p>Inicio Explicar el concepto de empatía con indicaciones.</p> <p>Desarrollo - Dividir el aula en grupos de 5. - Realizar dinámica con pelotas de tenis siguiendo indicaciones.</p> <p>Cierre Reflexión grupal con indicaciones de apoyo.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Fomentar competencias socioemocionales básicas como la empatía o la capacidad de conexión con las emociones de otras personas y favorecer el buen trato.

Antes de empezar...

Puede ser interesante pensar, con anterioridad, a quién sentar en cada posición para que la dinámica sea más enriquecedora e interesante a la hora de poder tener descubrimientos y aprendizajes nuevos.

Otra puntualización importante es que no todas las personas pasan por todas las posiciones sino que solamente experimentan una posición cada una. Conviene recalcar tener cuidado y poner atención para no estigmatizar como "antiempática" a la primera persona, si no se le ocurre repartir pelotas y liberar al resto, ya que a la gran mayoría no se le habría ocurrido igualmente. También el resto de los y las participantes, con su voz, le pueden dar ideas para ayudarlo en el reparto de oportunidades.

¿Qué y para qué?

En esta dinámica se trabaja la empatía.

En la práctica, la empatía es sintonizar con el sentir de otra persona, así como legitimar y acompañar ese sentir, aunque sea distinto al nuestro, sin quedar atrapadas/os en él.

La empatía es la capacidad de percibir los sentimientos, pensamientos y emociones de las demás personas y es esencial para la relación con el resto. Se trata de entender a una persona desde su punto de vista y no del propio. Para entender las emociones de otra persona es esencial entender las propias emociones y reconocerlas.

Hay una distinción que puede ayudar a comprender e integrar el concepto de empatía.

La empatía es "sentir dentro", es decir, ponerse en su lugar; simpatía, "sentir con"; y compasión, "sufrir o padecer con".

Enseñar a los chicos y chicas a cuidar a las demás personas y ser empáticos y empáticas les ayudará a establecer buenas relaciones sociales.

Metodología

INICIO

Para empezar, se hace una explicación sobre la empatía y se les pide su opinión sobre la definición.

DESARROLLO

Después, se hacen grupos de 5 y se les explica que pongan sus sillas en filas de 5 y se sienten individualmente en una de ellas. Se pondrá una papelera delante de la primera silla y se les repartirán pelotas de tenis, de la siguiente manera, para que las intenten encestar. Gana quien más pelotas enceste.

- **A la persona de la primera silla se le repartirán todas las pelotas que quiera y necesite y podrá moverse y hacer todo lo que quiera.**
- **A la persona de la segunda silla, tres pelotas, pero se le indica que no puede moverse de su silla para encestar.**
- **A la de la tercera silla, dos pelotas, pero se le tapan los ojos y no se podrá mover.**
- **A la de la cuarta silla, dos pelotas y se le atarán las manos de manera que no podrá utilizarlas ni tampoco moverse.**
- **A la de la última silla no se le dará ninguna pelota y no se le permitirá moverse, ni hablar.**

Durante un minuto lanzarán pelotas en orden intentando encestar el máximo posible. Acabado este tiempo, se hará el recuento y se alzarán una persona ganadora.

Se hará por turnos, cada grupo hará el ejercicio y, finalmente, se les plantearán unas cuestiones. Se les pedirá que se enfunden unas gafas de empatía.

- **¿Es justo el reparto de pelotas y posiciones?**
- **Desde una mirada empática, ¿qué podríamos hacer, dentro de las normas establecidas por el juego?**
- **Qué se os ocurre como solución.**

Para finalizar, si no han llegado a una solución más justa, se les explica que, en las indicaciones iniciales, a la persona de la primera silla se le da permiso para hacer lo que quiera y se le dan pelotas infinitas, por lo que hubiera podido moverse y ayudar al resto hasta hacer un reparto justo sin incumplir las normas. La persona de la segunda, tercera y cuarta fila podría ayudar con su voz y pensamiento, una solución, incluso repartir pelotas con la persona de la siguiente fila. Cada cual puede colaborar para conseguir una situación más justa.

CIERRE


Cada chico y chica expondrá al resto qué ha sentido en su posición.

Se podría hacer una reflexión de cuánto ocurre esto socialmente y cuánto sucede también en mi vida y, más concretamente, en nuestra aula.

Cómo nos sentimos en el grupo y cómo podríamos cambiar ese "orden desordenado".

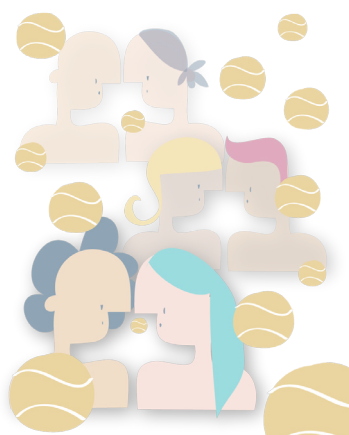
DURACIÓN: Aproximadamente una hora.

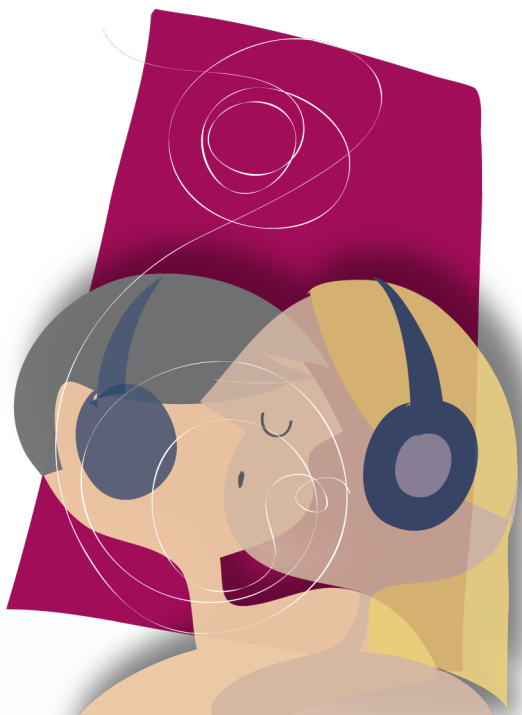
RECURSOS NECESARIOS:

 Pelotas de tenis.

Papelera. 

Un pañuelo para tapar los ojos.
Un pañuelo para atar las manos.





Playlist emociomusical

LA SALIDA AL MUNDO

“Nací a la orilla del mar. Mi primera idea del movimiento y de la danza me ha venido seguramente del ritmo de las olas...”.

Isadora Duncan

CURSO	1º y 2º ESO
SÍNTESIS	Reconocer y expresar sus propias emociones a través de la música.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar emociones básicas. • Conectar y reconocer las emociones propias.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar a los chicos y chicas qué y cuáles son las emociones básicas. - Crear su playlist emociomusical personal. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por parejas, escuchar las 6 canciones de la otra persona intentando adivinar de qué emoción se trata, y lo anotarán en un folio. - Diálogo por parejas sobre lo que los ha llevado a elegir esas canciones. <p>Cierre</p> <p>Reflexión grupal con preguntas de apoyo.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Promover la autoconciencia emocional o reconocimiento de las propias emociones y sentimientos, a partir de algunas emociones o estados emocionales básicos.

Antes de empezar...

Rafael Bisquerra cita una investigación en lengua inglesa, en la cual se contaron 558 palabras referidas a emociones o estados emocionales. En el resto de las lenguas europeas hay como mínimo 500 palabras que describen emociones o estados emocionales. No es así en todas las lenguas del mundo. El propio Bisquerra señala que en lengua Malaya (Indonesia) y en Ifaluk (Islas Carolinas, Pacífico Norte) hay solo 50.

Nos centraremos en 7 básicas. A veces, pensamos que es fácil reconocer las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia/enfado, asco-rechazo, miedo, tranquilidad/calma, amor) a través de las otras personas, sin embargo, puede que no sea tan sencillo.

El amor es más que una emoción, como hemos nombrado arriba, y evoca algunas emociones, por eso es importante nombrarla, dada la importancia que tiene en esta época y etapa vital.

El trabajo de expresar sus emociones a través de canciones que las evoquen es una manera de trabajar el reconocimiento de las mismas en uno/a mismo/a y en el otro u otra. La música es, sin duda, una de las actividades culturales que están más presentes en el día a día del adolescente, por eso es importante utilizarla como herramienta de aprendizaje emocional. ¿Quién no ha llorado con una canción? o ¿quién no ha sentido una plenitud o alegría incomparable al bailar una música?

Estaría bien que el profesorado pudiese llevar hecha su propia lista y empezase la actividad pidiendo a la clase que cierre los ojos y escuche sus canciones para poder adivinar a qué emoción está unida cada canción. Poniendo un trozo de cada canción es suficiente, no es necesario escucharlas enteras. Es una manera de entrar en la actividad bastante rápida sin necesidad de una explicación teórica. Quizá no es necesario hacerlo con las 7 propuestas.

Empezar poniéndose de ejemplo ayuda a perder el miedo a exponerse.

¿Qué y para qué?

En esta dinámica se trabaja la autoconciencia emocional o reconocimiento de las propias emociones y sentimientos, a partir de algunas emociones o estados emocionales básicos.

Se invita a los chicos y chicas a reconocer sus propias emociones básicas y además lo harán con el apoyo de la música. Es decir, usaremos la música como herramienta para expresar sus propias emociones.

Metodología

INICIO

Cada alumna y alumno elegirá una canción que le guste o que le evoque alegría, tristeza, tranquilidad, rabia o enfado, asco o rechazo, miedo o preocupación o inquietud y una séptima, amor (el amor es mucho más que una emoción pero, también, tiene una dimensión como emoción). Las escribirán y crearán una playlist con sus 7 canciones y una breve explicación de por qué les hacen sentir esa determinada emoción.

Ejemplo: elijo la canción "Girasoles" de Rozalén para la emoción alegría, recuerdo la primera vez que la escuché que me puse a bailar yo sola/o por mi habitación y fue genial.

DESARROLLO

Como segundo paso, se pondrán por parejas y escucharán las 7 canciones de la otra persona intentando adivinar de qué emoción se trata y lo anotarán en un folio. Finalmente, compartirán el resultado y las razones por las que han elegido cada canción.

CIERRE

Para finalizar, en grupo grande se les ayuda a reflexionar y compartir:

- **¿Qué emociones me cuesta más reconocer y nombrar?**
- **¿A quién le ha costado hacer la lista y por qué?**
- **¿A quién le ha costado relacionar las canciones de otra persona con emociones?**
- **Algo que me sirva de lo que hemos hecho hoy.**

Como conclusión es importante recalcar que cada persona vivimos las emociones de una manera diferente y todas son válidas. Es interesante reflexionar sobre cómo una misma cosa, un mismo acontecimiento, palabra, sonido, olor... nos hace sentir emociones diferentes. Por eso, tener en cuenta esto nos ayuda a ser más respetuosos/as y entender mejor al resto y a nosotros y nosotras mismas.

DURACIÓN: Aproximadamente una hora.

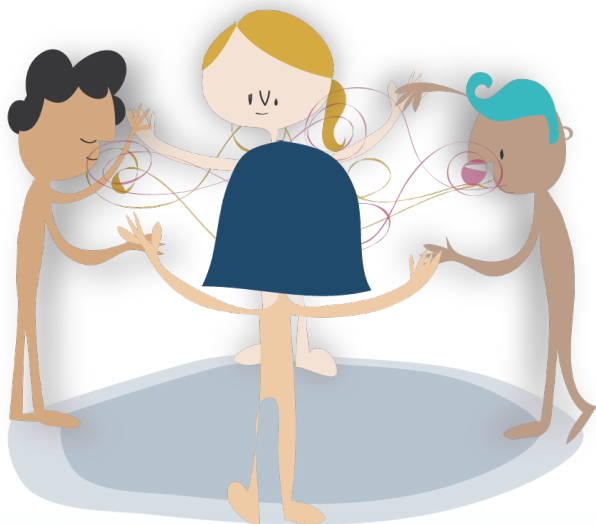
RECURSOS NECESARIOS:



Ordenadores y cascos para escuchar música.

Folios.





La órbita que nos acerca

EL ENCUENTRO CON EL MUNDO

“De una manera u otra somos partes de una sola mente que todo lo abarca, un único gran ser humano”.

Carl Jung

CURSO	1º y 2º ESO
SÍNTESIS	En círculo y sin palabras, trabajar la comunicación grupal.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Favorecer la conexión grupal y la diversidad como elemento enriquecedor. ● Fomentar la determinación y afirmación en mis creencias y el respeto a la de las demás personas. ● Desarrollar el contacto interpersonal más allá de la palabra. ● Imaginar y simular una gran órbita que envuelve todas aquellas cosas que tenemos en común con las personas que nos rodean.
SECUENCIA	<p>Inicio Crear un círculo de pie con los chicos y chicas, agarrándose de las manos.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - El profesorado verbaliza una serie de afirmaciones. - Dar paso al frente si estoy de acuerdo. - Quedarse quieto/a si no estoy de acuerdo. - Afirmaciones espontáneas del alumnado. <p>Cierre En círculo, reflexión grupal con apoyo de preguntas.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Fomentar la comunicación emocionalmente saludable, el buen trato y las relaciones positivas entre iguales.

Antes de empezar...

Mediante esta actividad, a modo de juego, vamos a generar conexiones entre los miembros del grupo desde la diversidad.

Encontraremos aquellas cosas que nos acercan al grupo, y tendremos la oportunidad de expresar situaciones emocionales sin palabras, utilizando la corporalidad.

En determinadas ocasiones sentimos soledad y nos parece que lo que sentimos solo nos sucede a nosotros/as. Sin embargo, en muchas ocasiones, es nuestra incapacidad para comunicar estados emocionales lo que nos hace aislarnos de los/as demás.

Una de las características de la adolescencia como etapa de crecimiento es el desarrollo de la propia identidad. En este proceso, cobran especial importancia las relaciones con nuestro grupo de iguales.

Con esta dinámica, fomentaremos la cohesión grupal, la empatía y analizaremos algunos de esos aspectos que nos unen a las demás personas del grupo.

Así mismo, exploraremos aquellas características que nos diferencian y que forman parte de nuestra identidad, fomentando un espacio de escucha activa y respeto hacia el grupo.

¿Qué y para qué?

Imaginaremos y simularemos una gran órbita que envuelve todas aquellas cosas que tenemos en común con el resto del grupo, que nos unen y, a la vez, nos diferencian, desde la conexión grupal y la diversidad como elemento enriquecedor.

Fomentaremos la comunicación emocionalmente saludable, el buen trato y las relaciones positivas entre iguales.

Metodología

INICIO

Comenzamos pidiendo al grupo que haga un círculo, de pie, agarrándose de las manos. El círculo debe permitirnos mirar a los ojos de todas las personas que lo integren. Esta conexión visual es importante dado que durante el desarrollo del ejercicio es la comunicación que utilizaremos con el resto del grupo. Solo el/la profesor/a podrá hablar durante la actividad.

DESARROLLO

El/la profesor/a dice en voz alta una serie de afirmaciones sobre diferentes temas. Las personas que están de acuerdo con la afirmación que están escuchando dan un paso al frente colocándose en el interior de la órbita. Si no están de acuerdo, se quedan quietas en su lugar del círculo.

Una vez que todas las personas han decidido si dan un paso adelante o no, deben mirar alrededor para ver quién ha dado el paso también y quién se ha quedado en el círculo exterior. A continuación, todas las personas vuelven al círculo general para escuchar la siguiente frase.

Una vez terminadas las frases de la lista, se invita a cada miembro del grupo a agregar una frase que sea verdadera para la persona que la enuncia y que no haya aparecido en la lista, ante la cual el resto del grupo deberá decidir si da el paso o no.

El profesor/a puede trabajar con las afirmaciones que le parezcan más apropiadas para el grupo. Aquí planteamos algunas que tienen que ver con las emociones, para inspirar a los/las alumnos/as a poder generar las suyas propias en relación a este tema. También introducimos algunas sobre gustos y aficiones como contrapunto. Las frases que proponemos son solamente orientativas, lo ideal es que cada grupo las adapte a sus necesidades, pudiéndose trabajar la misma actividad con distintas temáticas.

La lista de afirmaciones que proponemos es la siguiente:

- 1. Me encanta la música.**
- 2. Cuando veo películas dramáticas me emociono y, a veces, hasta lloro.**
- 3. Cuando me da la risa floja no puedo parar.**
- 4. Soy una persona romántica.**
- 5. Cuando me pongo triste me gusta estar solo/a.**
- 6. Cuando me enfado hago o digo cosas de las que luego me arrepiento, o la pago con quien no debo.**
- 7. Nadie me comprende.**
- 8. Me considero una persona muy independiente.**

9. En el último mes he tenido alguna discusión en mi casa.

10. Soy hijo/a único/a.

11. Me cuesta mucho reconocer que estoy triste.

12. Me encanta escuchar a las personas.

Terminadas las afirmaciones propuestas por el/la profesor/a, cada alumno/a propone la suya para que el grupo reaccione ante ella.

CIERRE

Volvemos al círculo general y, sentados en el suelo, se propone la siguiente reflexión grupal.

- **¿Te ha sorprendido coincidir con algunas personas en el círculo central? ¿Por qué?**
- **¿Cómo te ha hecho sentir compartir con algunos/as de tus compañeros/as afirmaciones?**
- **¿Has estado en algún momento solo tú en el círculo central? ¿Cómo te ha hecho sentir?**
- **¿Qué conclusiones podemos sacar sobre nuestro grupo después de realizar esta actividad?**
- **¿Ha sido fácil o difícil hacer una pregunta al grupo?**
- **¿Son más difíciles de contestar las preguntas que tienen que ver con nuestras emociones? ¿Por qué?**

DURACIÓN: 10 minutos para el inicio.
30 minutos para el desarrollo.
20 minutos para el cierre.

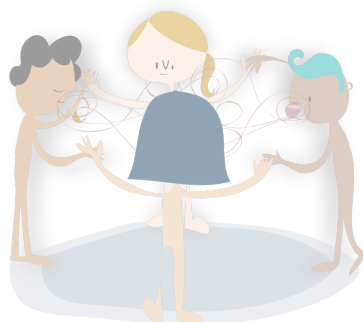
RECURSOS NECESARIOS:

Se recomienda que al profesorado pueda añadir las frases que considere más apropiado explorar con el grupo, como se explica en el apartado de metodología.

Información adicional

Fuente: Actividad inspirada en algunos de los recursos disponibles en la página web Teampedia.

https://www.teampedia.net/wiki/Main_Page





Los cuadros de tu espalda

LA SALIDA AL MUNDO

“Ningún día se repite, ni dos noches son iguales, ni dos besos parecidos ni dos citas similares”.

Wisława Szymborska

CURSO	1º y 2º ESO
SÍNTESIS	Plasmar de manera intuitiva, en un dibujo, la historia que su compañero/a les cuente.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la intuición, la imaginación y capacidad creativa. • Desarrollar una escucha activa, así como el acto de reconocimiento y agradecimiento propio y a otra persona.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentarse por parejas espalda con espalda. - Cerrar los ojos y realizar 2 veces 10 respiraciones profundas. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repartir plantillas de “cuadro”. - Una persona narra una historia durante dos minutos y la otra dibuja lo que le hace sentir. - Invertir los roles. <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Girarse y agradecer la escucha y el relato. - Reflexión de la dinámica apoyada con preguntas.
COMPETENCIAS que se trabajan	Potenciar competencias socioemocionales como la capacidad de comunicación, la empatía y la escucha activa.

Antes de empezar...

Esta actividad es muy sencilla y agradable de realizar, y los dibujos que resulten de ella los podremos guardar como recuerdo del ejercicio y volver a trabajar con ellos más adelante en relación con otros aspectos como: **¿cómo me presento al mundo? ¿Cómo expreso mis sentimientos y vivencias personales?** Y, así mismo, **¿cuál es mi capacidad de atención y escucha? ¿Cómo recibo e interpreto lo que las demás personas me muestran?**

¿Qué y para qué?

En esta actividad vamos a plasmar, de manera intuitiva, en un dibujo la historia que nuestro/a compañero/a nos cuente utilizando la creatividad y la imaginación.

Mediante esta actividad potenciamos competencias socioemocionales como la capacidad de comunicación, la empatía y la escucha activa.

Metodología

INICIO

Por parejas, nos sentamos en el suelo espalda con espalda. Nos recostamos sobre la espalda de nuestra pareja y cerramos los ojos. Ahora respiramos profundamente diez veces, tratando de sincronizar las dos respiraciones. Hacemos una breve pausa y volvemos a hacer diez respiraciones profundas.

DESARROLLO

Repartimos las plantillas donde dibujarán los relatos (anexo).

A continuación, se establece quién de las dos empieza a dibujar y quién a narrar la historia.

La historia comienza con una frase del tipo "Había una vez..." o "Hace mucho mucho tiempo..." y debe tener un inicio, un nudo y un desenlace.

La persona que está escuchando, dibuja cómo le hace sentir esa historia.

Cada historia queda representada en su plantilla correspondiente.

Los títulos que se proponen para los dos relatos son:

- **La casa en el árbol**
- **La gran tormenta**

Cuando pasan los dos minutos, se invierten los roles y recomienza la actividad.

CIERRE

Cuando terminamos con las dos historias, nos giramos para mirar a nuestra pareja. En ese momento, agradeceremos mutuamente tanto la escucha como el relato de las historias e intercambiamos los dibujos resultantes de las mismas.

A continuación, reflexionaremos con nuestra pareja acerca de cómo nos hemos sentido con la actividad, y de los dibujos que hemos obtenido a cambio de nuestras narraciones.

Las siguientes preguntas pueden orientar esta reflexión final (anexo):

- **¿Cómo me he sentido con esta actividad? ¿Por qué?**
- **¿Qué sentimientos puedo identificar en las historias que he dibujado?**
- **¿Y en las que he narrado?**
- **¿He sabido expresar con palabras lo que quería transmitir en cada historia?**
- **¿Considero que mi pareja ha sabido representar con el dibujo lo que yo le he contado?**

DURACIÓN: Una hora.

10 minutos para el calentamiento.

40 minutos para relatos y dibujos.

10 minutos para el cierre.

RECURSOS NECESARIOS:

Fichas con los títulos de los dibujos y sus marcos.

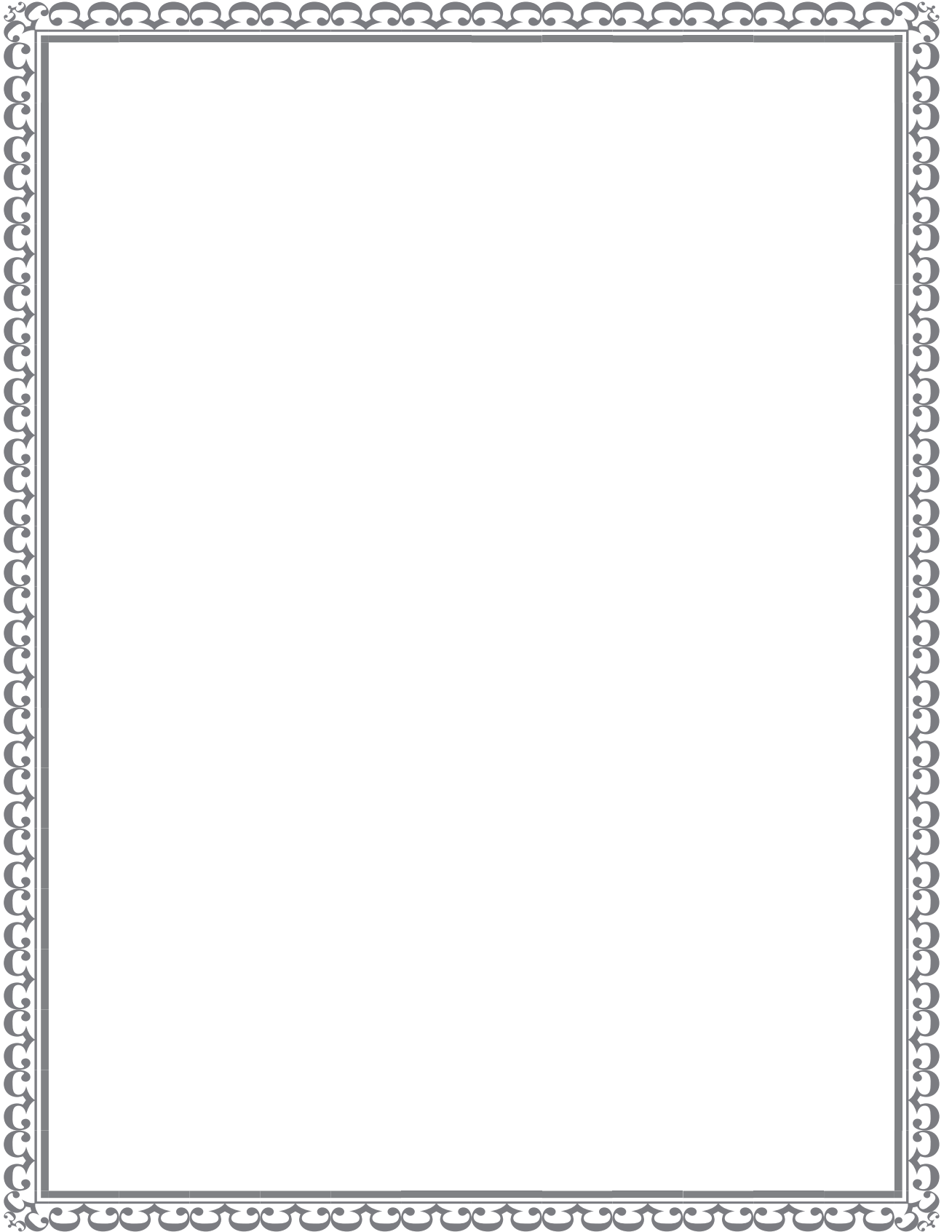
(Anexo 1)

Ficha con preguntas reflexivas para cierre de la actividad.

(Anexo 2)

Anexo I

MARCO PARA CUADROS



Anexo 2

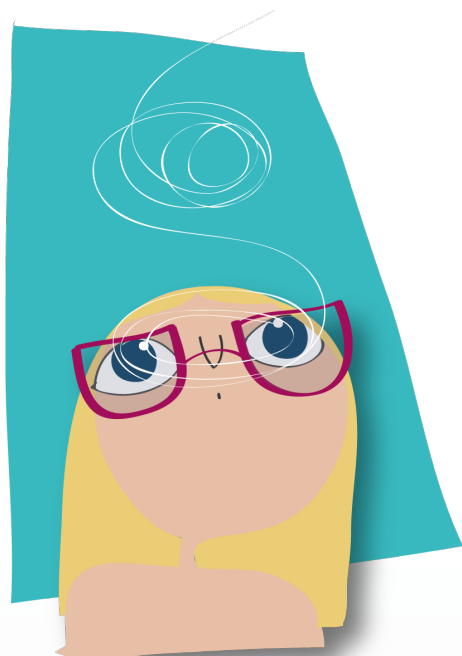
1. ¿Cómo me he sentido con esta actividad? ¿Por qué?

2. ¿Qué sentimientos puedo identificar en las historias que he dibujado?

3. ¿Y en las que he narrado?

4. ¿He sabido expresar con palabras lo que quería transmitir en cada historia?

5. ¿Considero que mi pareja ha sabido representar con el dibujo lo que yo le he contado?



Las gafas

LA SALIDA AL MUNDO

“La percepción define nuestra realidad”. “El ojo ve lo que la mente está preparada para comprender”.

Henri Bergson

CURSO	1º y 2º ESO
SÍNTESIS	Disfrazarse con unas gafas mágicas que “cambian la visión del mundo”.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar herramientas para la observación, comprensión y gestión de nuestro universo emocional.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repartir y recortar la plantilla de gafas mágicas. - Cada persona se coloca las gafas a modo de antifaz. - Invitar al grupo a pasear por la sala observando. <p>Desarrollo</p> <p>Darles diferentes indicaciones para la observación.</p> <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quitarse las gafas y observar desde su prisma y visión. - Elegir un compañero/a y reflexionar sobre la dinámica con apoyo de preguntas. - Elaborar una lista de acciones o cosas cotidianas que nos dan o nos ofrecen algunas de las personas más cercanas y que debemos aprender a mirar con las gafas del amor y a agradecerlas.
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el cuidado de la interioridad y el desarrollo integral del alumnado. - Favorecer una mirada empática, rica y afectiva, tanto de sí como de su entorno. - Desarrollar la autoconciencia y la expresión emocional y afectiva.

¿Qué y para qué?

Nos disfrazaremos con unas gafas mágicas que nos cambien la visión del mundo.

Mediante esta actividad, facilitamos herramientas para la observación, comprensión y gestión de nuestro universo emocional.

Promovemos el cuidado de la interioridad y el desarrollo integral del alumnado y favorecemos una mirada empática, rica y afectiva, tanto de sí como de su entorno.

También desarrollamos la autoconciencia y la expresión emocional y afectiva.

Metodología

INICIO

Repartimos las plantillas de las gafas entre el alumnado. Recortan la plantilla y se ponen las gafas a modo de antifaz.

Les pedimos que se levanten y caminen por el aula observando qué ven. Les explicamos que las gafas que llevan son mágicas y que les hacen ver la realidad según la indicación que vamos a darles en cada momento.

DESARROLLO

Mientras el grupo sigue en movimiento con sus gafas puestas, damos las siguientes indicaciones.

- 1. Las gafas maravillosas.** Cuando te las pones, todo a tu alrededor te parece maravilloso y fascinante. Con esas gafas puestas, elige un objeto del aula y observa desde ese prisma, como si fuese un objeto increíblemente bello y mágico. Por parejas, describe a tu pareja ese objeto desde esa visión.
- 2. Las gafas del enfado.** Cuando te las pones, todo te parece mal y te hace enojarte. Pasea con esas gafas un rato y, junto con otra pareja, trata de describir el mismo objeto del aula pero con el prisma de estas gafas.
- 3. Gafas de la tristeza.** Todo a tu alrededor se vuelve gris y triste. Saluda a un/a compañero/a con la visión de estas gafas.

- 4. Gafas del amor.** Cuando te las pones estás en armonía y equilibrio, sientes amor por las personas y el espacio donde estás. Párate junto con un compañero/a y dale los buenos días con este sentimiento que te generan las gafas del amor.

CIERRE

Mientras el grupo sigue caminando por el espacio, se les da la siguiente indicación:

“Quítate las gafas y observa el mundo desde tu propio prisma un momento. Párate al lado de un compañero/a y obsérvalo/a desde tu propia visión. A continuación, reflexiona junto con él/ella sobre la actividad. Se sugieren algunas de las siguientes preguntas para compartir con nuestra pareja”.

- **Observa tus emociones sin las gafas, ¿cuáles son?**
- **¿Cómo te has sentido experimentado las otras visiones durante el juego?**
- **¿Se parece tu visión a alguna de las gafas que te has puesto?**
- **¿Te gustaría aprender a mirar las cosas desde alguno de los puntos de vista que he experimentado?**
- **En el día de hoy, ¿con qué emoción describirías las gafas que llevo puestas?**

Para finalizar, proponemos elaborar una lista de acciones o cosas cotidianas que nos dan o nos ofrecen algunas de las personas más cercanas y que debemos aprender a mirar con las gafas del amor y a agradecerlas. Tal vez nos hemos acostumbrado a ellas y no las miramos como los gestos de cariño o generosidad que realmente son.

Invitarles a escribir en su cuaderno una reflexión final y ver si quieren comprometerse a algo.

DURACIÓN: Una hora.

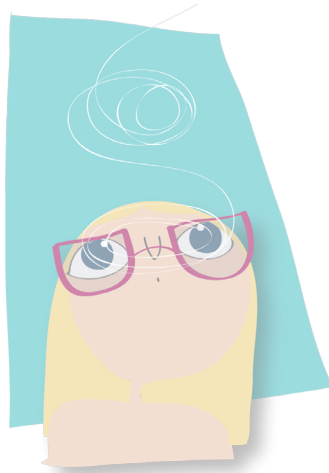
RECURSOS NECESARIOS:

Gafas recortables (anexo 1).

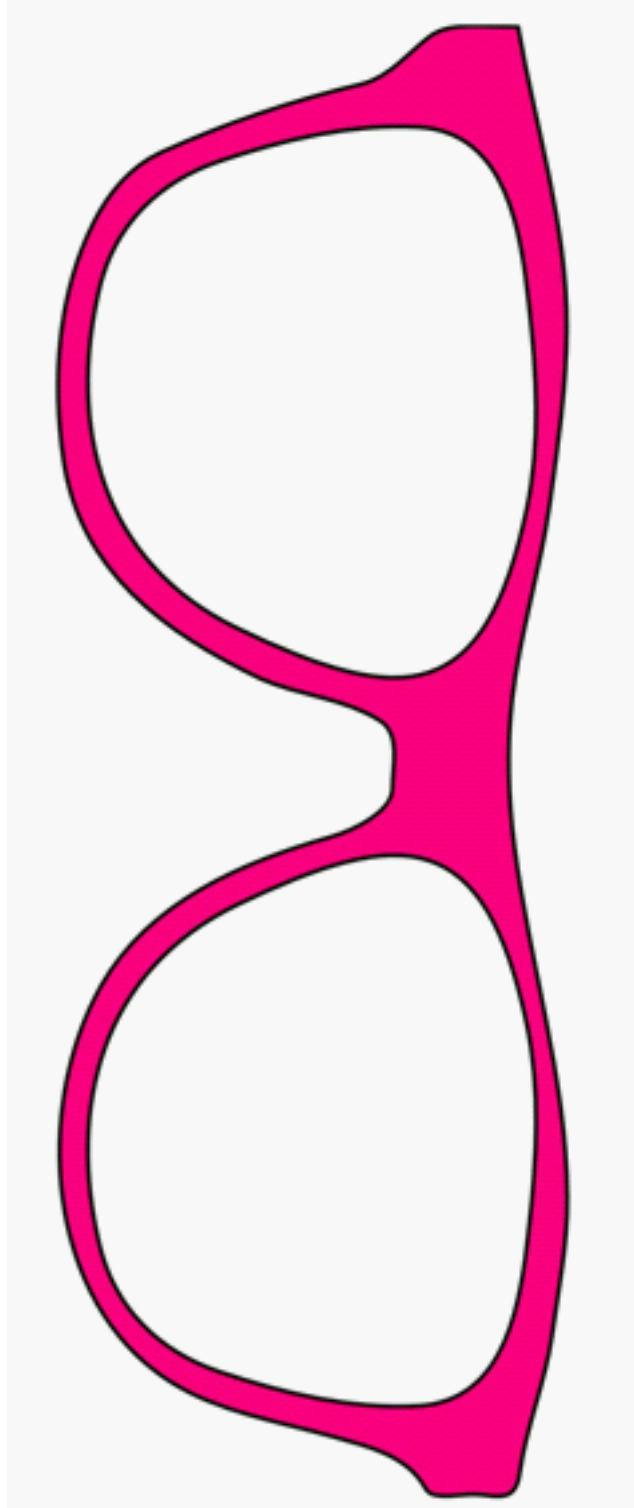
Preguntas para la reflexión en parejas (anexo 2).

Información adicional

Fuente: Actividad adaptada de la actividad con el mismo nombre "Las gafas" que aparece en numerosos libros y manuales para desarrollar habilidades socioemocionales con el grupo de iguales.



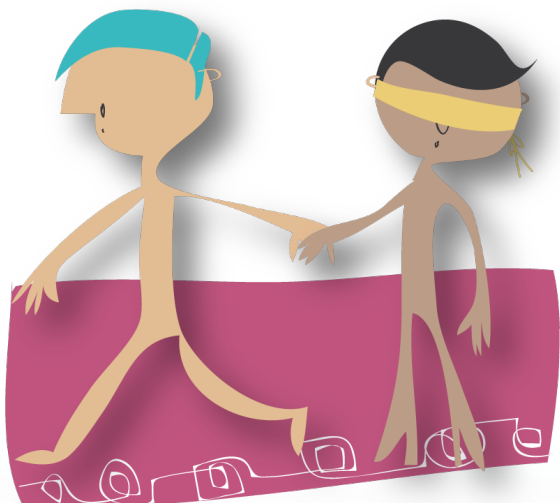
Anexo I



Anexo 2

- 1. Observa tus emociones sin las gafas, ¿cuáles son?**
- 2. ¿Cómo te has sentido experimentado las otras visiones durante el juego?**
- 3. ¿Se parece tu visión a alguna de las gafas que te has puesto?**
- 4. ¿Te gustaría aprender a mirar las cosas desde alguno de los puntos de vista que he experimentado?**
- 5. En el día de hoy, ¿con qué emoción describirías las gafas que llevo puestas?**

Para finalizar, proponemos elaborar una lista de acciones o cosas cotidianas que nos dan o nos ofrecen algunas de las personas más cercanas y que debemos aprender a mirar con las gafas del amor y a agradecerlas. Tal vez nos hemos acostumbrado a ellas y no las miramos como los gestos de cariño o generosidad que realmente son.



Encontramos

LA SALIDA AL MUNDO

“El sabio no atesora. Cuanto más ayuda a los demás, más se beneficia. Cuanto más da a los demás, más obtiene para él”.

Lao Tse

CURSO	1º y 2º ESO
SÍNTESIS	Experimentar personalmente ser guía y dejarse guiar.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conectar con la capacidad de guiar y dejarnos guiar. • Fomentar la confianza en su persona y en las demás.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada uno/a elige un objeto personal y lo coloca en el espacio. - Dividir el grupo en dos subgrupos (guías y personas guiadas). <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada guía elige una persona a la que guiar. - La persona guiada se venda los ojos. - La persona que guía trata de llevar a la persona guiada hasta su objeto personal. - Intercambian el rol cuando encuentran el objeto. <p>Cierre</p> <p>Después de experimentar los dos roles hacer una reflexión común con apoyo de preguntas.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Potenciar las relaciones entre iguales positivas y gratas, la confianza, la escucha, la empatía y la comunicación asertiva.

¿Qué y para qué?

En parejas jugaremos a ser guías y a dejarnos guiar en un espacio delimitado. Potenciaremos las relaciones entre iguales positivas y gratas, la confianza, la escucha, la empatía y la comunicación asertiva.

Metodología

La actividad se realiza idealmente en un espacio grande y abierto (como el patio). Sin embargo, si no fuera posible, se siguen las mismas indicaciones, pero con grupos más reducidos y por turnos.

INICIO

Cada alumno/a coloca en el suelo, en algún lugar del espacio, un objeto personal (se recomienda algún objeto difícil de romper o que no tenga mucho valor, como un lapicero, por ejemplo). Nos movemos por el espacio aleatoriamente, alejándonos de nuestro objeto personal.

Dividimos al grupo en dos subgrupos. El primer grupo serán las personas que guían, el segundo las que se dejen guiar.

DESARROLLO

Cada guía debe buscar a una persona a la que guiar y colocarle una venda en los ojos. En el momento en el que colocamos la venda recordamos, tanto al guía como a la persona vendada, que este juego es muy hermoso si pueden hacerlo con delicadeza y cariño. También recordamos que, si en algún momento la persona vendada se sintiera incómoda, se lo debe comunicar a su compañero/a y se para el juego.

Cuando todas las parejas estén listas, el guía debe llevar a su compañero/a a encontrar su objeto personal.

El objetivo es que, mediante las indicaciones de la persona que guía, la persona logre recuperar el objeto que dejó previamente en el suelo. Para ello, la persona que lleva la venda debe describir al guía cómo es el objeto que busca. Por su parte, el guía le dirá por dónde tiene que ir, si debe estar atento/a a algún obstáculo, etc.

La persona que lleva la venda puesta puede hacer todas las preguntas que quiera al guía para encontrar su objeto.

De hecho, una parte importante del juego será la capacidad de la persona vendada de describir su objeto con precisión para que el guía pueda encontrarlo.

Cuando cada pareja encuentre el objeto buscado, intercambiarán los roles.

CIERRE

Cuando todas las personas del grupo han experimentado los dos roles, volvemos al círculo general y reflexionamos en común sobre algunas de las siguientes cuestiones (anexo 1):

- **¿Cómo me he sentido cuando me han vendado los ojos?**
- **¿He sentido en algún momento miedo o inseguridad?**
- **Mi guía: ¿me ha sabido calmar con sus palabras y con sus indicaciones?**
- **¿En algún momento he querido o me he quitado la venda?**
- **¿Cómo me he sentido guiando a mi pareja?**
- **¿En cuál de los dos papeles me he sentido mejor?**

En mi vida cotidiana,

- **¿Qué papel ejerzo con más frecuencia?**
- **¿Me gusta ser guiada/o?**
- **¿Me dejo guiar cuando conviene?**
- **¿Cuál es mi estilo cuando guío a otras personas?**
- **¿Qué actitudes y/o sentimientos predominan en mí?**
- **¿Cuál es mi estilo cuando me dejo guiar?**
- **¿Qué actitudes o sentimientos predominan en mí?**

DURACIÓN: Una hora.

15 minutos para la primera parte.

30 minutos para la segunda parte.

15 minutos para la tercera parte.



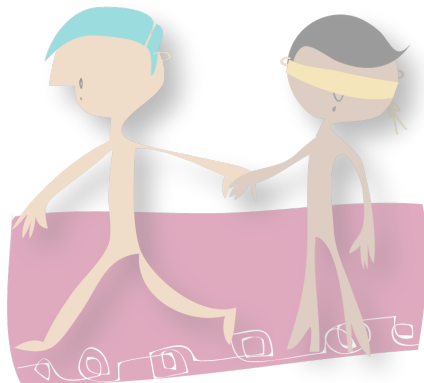
RECURSOS NECESARIOS:

Vendas para tapar los ojos a la mitad del grupo.

Un objeto personal por cada persona para esconderlo en el espacio

Información adicional

Se puede realizar esta actividad sacando fotos, para que el alumnado puedan observar sus estilos al guiar y ser guiados.



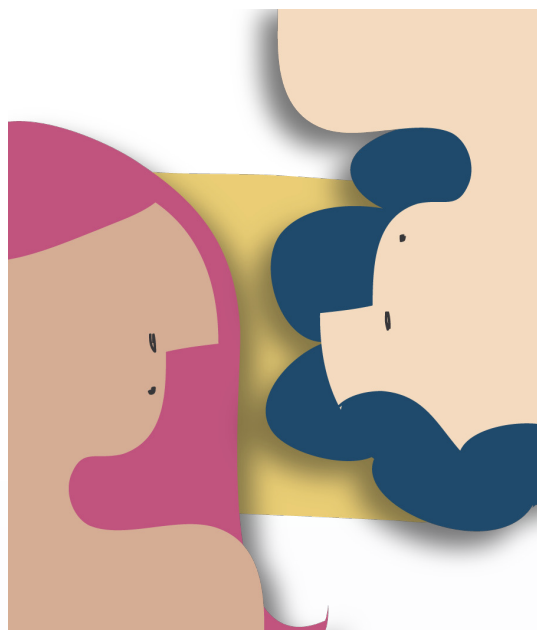
Anexo

PREGUNTAS REFLEXIVAS

- 1.** ¿Cómo me he sentido cuando me han vendado los ojos?
- 2.** ¿He sentido en algún momento miedo o inseguridad?
- 3.** Mi guía: ¿me ha sabido calmar con sus palabras y con sus indicaciones?
- 4.** ¿En algún momento he querido o me he quitado la venda?
- 5.** ¿Cómo me he sentido guiando a mi pareja?
- 6.** ¿En cuál de los dos papeles me he sentido mejor?

EN MI VIDA COTIDIANA

- 1.** ¿Qué papel ejerzo con más frecuencia?
- 2.** ¿Me gusta ser guiada/o?
- 3.** ¿Me dejo guiar cuando conviene?
- 4.** ¿Cuál es mi estilo cuando guío a otras personas?
- 5.** ¿Qué actitudes y/o sentimientos predominan en mí?
- 6.** ¿Cuál es mi estilo cuando me dejo guiar?
- 7.** ¿Qué actitudes o sentimientos predominan en mí?



Te miro, me miro

TOMAR MI LUGAR EN EL MUNDO

“Yo te miro, yo te miro sin cansarme de mirar y qué lindo niño veo a tus ojos asomar”.

Gabriela Mistral

CURSO	1º y 2º ESO
SÍNTESIS	Dinámica vivencial de observación y conexión conmigo y con la otra persona.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenar la capacidad de percepción y la visión amorosa de la otra persona y de nosotros/as mismos/as. • Entrenar herramientas y procedimientos para el desarrollo integral de la persona y promover climas emocionalmente saludables con nuestros/as iguales.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <p>Importante no decir al inicio de qué va la actividad para no condicionar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dividir al grupo por parejas. - Ponerse enfrente, a una distancia de un paso. - Durante 1 minuto se miran en silencio. - Transcurrido el minuto cierran los ojos. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repartir cuestionario. - Rellenar cuestionario de espaldas a la pareja. <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frente a frente reflexionan por parejas. - Frase final de agradecimiento.
COMPETENCIAS que se trabajan	Desarrollar competencias como el conocimiento, la conciencia, la empatía y la expresión de las emociones.

Antes de empezar...

La mirada es central en la comunicación no verbal. Mirar a los ojos de alguien favorece la escucha activa, es un acto de confianza y afecto. Además, con los ojos expresamos sentimientos constantemente, no solo miramos con ellos, sino que nos dejamos ver.

Podremos analizar cómo nos sentimos, tanto mirando como siendo vistos/as y observados/as por la otra persona, en qué lugar sentimos más comodidad y por qué y qué tipo de sentimientos nos despierta esa mirada, tanto de mí hacia las demás personas, como de los demás hacia mí.

También trataremos de mirar y mirarnos de forma compasiva y amorosa.

Para el buen desarrollo de la actividad es importante recordar a todo el alumnado que la actividad es voluntaria ya que, para algunas personas, dependiendo de su situación emocional, mirar a los ojos de otra persona puede suponer un gran esfuerzo.

¿Qué y para qué?

Entrenaremos nuestra capacidad de percepción y la visión amorosa de la otra persona y de nosotras/os mismas/os, mirando a los ojos de nuestro/a compañero/a durante un minuto.

Mediante esta actividad, entrenamos herramientas y procedimientos para el desarrollo integral de la persona y promovemos climas emocionalmente saludables con nuestros/as iguales.

Desarrollamos competencias como el conocimiento, la conciencia, la empatía y la expresión de las emociones.

Metodología

INICIO

Dividimos al grupo por parejas.

Es importante que el alumnado no sepa, a priori, de qué trata la actividad para que no les condicione y la experiencia sea más completa.

A continuación, deben acercarse a la persona que tengan en frente, dejando entre medio una distancia aproximada de un paso.

Cuando el profesor/a dice "nos miramos", las parejas comienzan a mirarse a los ojos mutuamente durante un minuto. El minuto debe estar cronometrado por la persona que dinamice la actividad. En cuanto el/la profesor/a cronometre el minuto y diga "cerramos los ojos", las parejas deben cerrar los ojos. A continuación, se separan un poco de la otra persona y abren los ojos.

DESARROLLO

El profesor/a les pasa el cuestionario al que deben responder por escrito continuando de espaldas, sin mirarse (anexo).

Las preguntas del cuestionario son las siguientes:

- **¿Podrías describir los ojos de tu pareja con el máximo detalle? ¿Qué color tienen? ¿Qué forma?**
- **¿Podrías describir qué has visto más allá de la forma física de sus ojos?**
- **Los ojos, ¿permanecieron durante el minuto entero iguales o cambiaban a ratos?**
- **¿Se te ha hecho corto o largo el minuto?**
- **¿Cómo te has sentido mirando a tu pareja?**
- **¿Cómo te has sentido dejándote mirar?**
- **¿Qué emociones han predominado en ti durante la actividad? Enuméralas.**
- **¿Puedes explicar el porqué de esas emociones?**

CIERRE

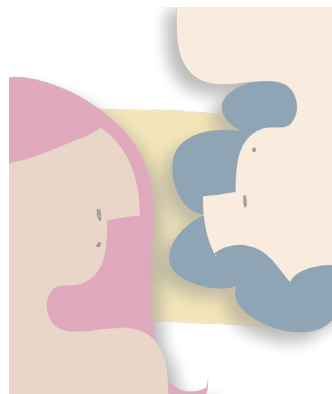
Las parejas se colocan de nuevo frente a frente y comparten, a modo de reflexión conjunta, las respuestas que han dado a su cuestionario. Para finalizar, una vez que han compartido sus opiniones, sensaciones y sentimientos acerca de la actividad, volverán a mirarse de nuevo durante un minuto a los ojos.

Cuando terminen se agradecerán mutuamente, diciendo la siguiente frase: "Gracias por verme y gracias por dejarte ver".

DURACIÓN: Una hora: 10 minutos para la primera parte, 25 minutos para la segunda parte, 25 minutos para la tercera parte.

RECURSOS NECESARIOS:

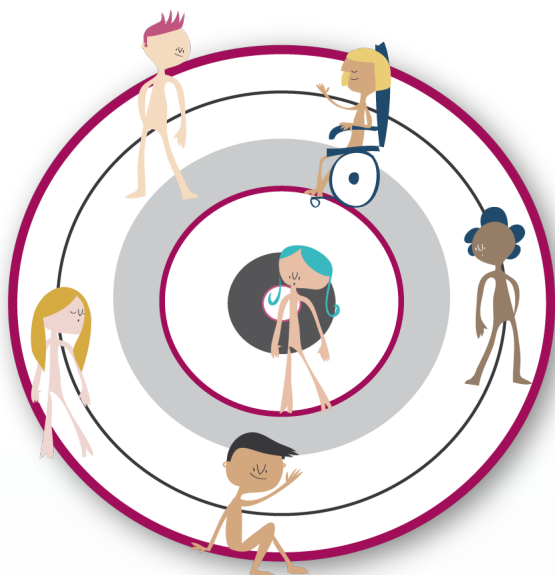
Cuestionario con preguntas (anexo).



Anexo

- 1.** ¿Podrías describir los ojos de tu pareja con el máximo detalle?
¿Qué color tienen? ¿Qué forma?
- 2.** ¿Podrías describir qué has visto más allá de la forma física de sus ojos?
- 3.** Los ojos, ¿permanecieron durante el minuto entero iguales o cambiaban a ratos?
- 4.** ¿Se te ha hecho corto o largo el minuto?
- 5.** ¿Cómo te has sentido mirando a tu pareja?
- 6.** ¿Cómo te has sentido dejándote mirar?
- 7.** ¿Qué emociones han predominado en ti durante la actividad?
Enuméralas.
- 8.** ¿Puedes explicar el porqué de esas emociones?

Actividades 3º y 4º ESO



La diana

EL ENCUENTRO CON EL MUNDO

“Hasta las bacterias funcionan por consenso, o no funcionan”.

Eduard Punset Casals

CURSO	3º y 4º ESO
SÍNTESIS	Representación física de una figura simbólica como la diana para ver cómo se sienten en el grupo y el lugar que ocupa o cree que ocupa cada persona.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover un ambiente emocionalmente sano con el grupo de iguales. ● Explorar los sentimientos de pertenencia/exclusión y las conexiones con los/as compañeros y compañeras. ● Reflexionar sobre los vínculos afectivos y sobre los roles que ocupa cada persona en relación con el grupo.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexión inicial con preguntas de apoyo. - Imaginar una diana en el espacio de la sala donde el centro de la diana es el centro del grupo. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminar por la sala que simboliza la diana para buscar su lugar. - Dar indicaciones para la búsqueda de ese lugar. - Cuando el grupo ha encontrado su lugar, el profesorado saca una foto a la imagen. <p>Cierre</p> <p>Reflexión final en círculo apoyada con preguntas.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Desarrollar competencias como la conciencia social, la empatía y la comunicación asertiva y empática.

Antes de empezar...

En esta dinámica puede que se evidencien situaciones de exclusión o falta de integración que pueden estar viviendo algunas de las personas del grupo. Reconociéndolas y haciéndolas explícitas, vamos a dar un primer paso para poderlas solucionar con el grupo.

El profesorado ha de prestar atención a estas evidencias para poder contener emocionalmente a las personas afectadas y guiar al grupo para resolver estas situaciones de manera saludable.

¿Qué y para qué?

Mediante la representación física de una figura simbólica como la diana, exploramos nuestros sentimientos de pertenencia/exclusión y las conexiones con nuestros compañeros y compañeras.

Con esta dinámica, promovemos un ambiente emocionalmente sano con el grupo de iguales.

Así mismo, impulsamos al alumnado a reflexionar sobre sus vínculos afectivos y sobre los roles que ocupan en relación con el grupo.

Metodología

INICIO

Pedimos a los/las alumnos/as que reflexionen por unos instantes acerca del grupo. ¿Cómo se sienten en el grupo? ¿Es un grupo unido? ¿Cómo me siento yo en relación con el grupo? ¿Con qué personas tengo más cosas en común o más afinidad?

Después, les decimos que imaginen una gran diana con círculos concéntricos en el centro de la sala. Explicamos al alumnado que la diana representa al grupo, y que el centro de la diana es el centro del grupo.

DESARROLLO

A continuación, todos/as nos metemos en la diana imaginaria y comenzamos a caminar por el espacio. Pasados unos minutos, damos al grupo las siguientes indicaciones en voz alta.

- **Debes encontrar un espacio en la diana cerca de las personas del grupo con las que sientes más unión.**
- **A continuación, busca un lugar en el espacio que esté relacionado con tu sentimiento de pertenencia e inclusión en el grupo. Si sientes que estás**

muy conectado/a con el grupo, colócate cerca del centro. Si sientes que estás menos conectado/a con el grupo, colócate lejos del centro.

Dejamos tiempo suficiente para que cada alumno/a encuentre su sitio en la diana.

Durante este proceso, pueden elegir varios lugares y cambiar de sitio hasta que encuentren el lugar donde sienten más comodidad.

Cuando cada persona ha encontrado su lugar dentro de la diana, les pedimos que se tomen un momento para mirar al resto de sus compañeros/as y para observar cómo ha quedado la composición general de la diana.

El profesorado saca una fotografía de cómo ha quedado posicionado el grupo dentro de la diana.

CIERRE

A continuación, nos sentamos en círculo y compartimos una reflexión grupal orientada con las siguientes preguntas:

- 1. ¿Cómo me he sentido mientras buscaba mi lugar? ¿Ha sido fácil o difícil?**
- 2. ¿Me gustaría quedarme en ese lugar el resto del curso o me gustaría cambiarlo? ¿Por qué?**
- 3. ¿Siento que mi posición en la diana dice cosas sobre mi forma de ser?**
- 4. ¿Ocuparía la misma posición si hiciese este mismo ejercicio con otro grupo de iguales? (Por ejemplo, mis amigos/as del barrio, las personas con las que entreno algún deporte, etc.)**
- 5. Al mirar la imagen grupal, ¿qué refleja? ¿Cohesión, sintonía, integración, cercanía? o ¿Distancia, desunión, exclusión...?**
- 6. ¿Mi posición excluye a alguien? ¿Hay algún compañero/a que puede sentirse excluido/a?**

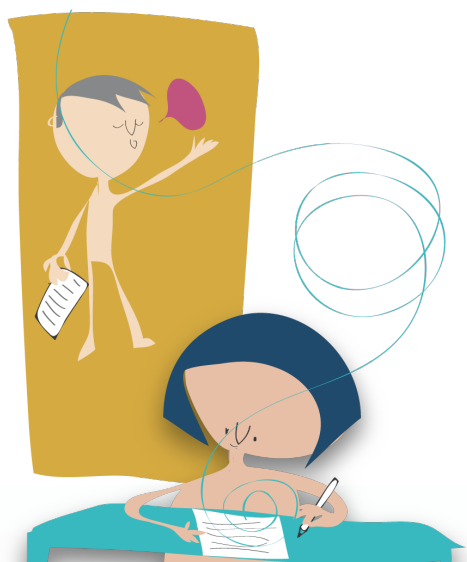
DURACIÓN: Una hora.

RECURSOS NECESARIOS:

Anexo con las preguntas de reflexión grupal.

Anexo

- 1.** ¿Cómo me he sentido mientras buscaba mi lugar? ¿Ha sido fácil o difícil?
- 2.** ¿Me gustaría quedarme en ese lugar el resto del curso o me gustaría cambiarlo? ¿Por qué?
- 3.** ¿Siento que mi posición en la diana dice cosas sobre mi forma de ser?
- 4.** ¿Ocuparía la misma posición si hiciese este mismo ejercicio con otro grupo de iguales? (Por ejemplo, mis amigos/as del barrio, las personas con las que entreno algún deporte, etc.)
- 5.** Al mirar la imagen grupal, ¿qué refleja? ¿Cohesión, sintonía, integración, cercanía? o ¿Distancia, desunión, exclusión...?
- 6.** ¿Mi posición excluye a alguien? ¿Hay algún compañero/a que puede sentirse excluido/a?



¿Qué me cuentas?

TOMAR MI LUGAR EN EL MUNDO

“Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás”.

Daniel Goleman

CURSO	3º y 4º ESO
SÍNTESIS	Contar una historia para conectar desde los distintos estilos narrativos y emocionales que se presentan.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conectar con nuestros estilos emocionales. • Fomentar la creatividad e improvisación teatral.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <p>En 25 minutos, cada persona escribe una historia sobre un acontecimiento que le ha sucedido recientemente con implicación emocional.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dividir al grupo por parejas. - Contar la historia inicial indicada abajo. - Volver a contar la historia con 4 tonos narrativos distintos que indica el profesorado. - Intercambiar la historia con la pareja que la contará en un estilo narrativo que elija. <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexión, por parejas, con preguntas de apoyo. - Lectura de un texto por parte del profesor/a indicado en la dinámica. - Sugerir que se escriba un aprendizaje o reflexión en el cuaderno sobre la dinámica.
COMPETENCIAS que se trabajan	Adquirir estrategias y habilidades de comunicación empática y asertiva. Desarrollar herramientas para gestionar de manera saludable experiencias y vivencias de la vida cotidiana.

Antes de empezar...

Los seres humanos tenemos una característica muy especial: nos relacionamos a través del lenguaje.

La realidad que vivimos es la realidad que contamos, a las demás personas y a nosotros mismos/as.

Una misma situación puede ser vivida (y narrada) como algo que nos da miedo o como un reto (por ejemplo, un trabajo de una asignatura que nos interesa pero es compleja, o el final de una etapa en la vida y el inicio de otra nueva).

La forma de narrar nuestra propia historia afecta en la concepción que tenemos de nosotros/as mismos/as y de nuestro entorno, así como de los acontecimientos que vamos atravesando.

En esta actividad vamos a introducirnos en el concepto del estilo narrativo de cada persona, a través de un sencillo y divertido juego teatral. Analizaremos nuestros estilos narrativos y podremos ver cómo estos afectan tanto a nuestra visión de la propia historia como al concepto que las demás personas tienen sobre nosotros y nuestras experiencias.

Es una propuesta muy divertida y espontánea. Generalmente el alumnado entra en la dinámica y disfrutan de ella, y sacan conclusiones bonitas. Es posible que algunas/os de los chavales/as reaccionen algo tímidamente al principio. Por eso la elección de la pareja con la que vamos a trabajar es importante y también que, dentro de las posibilidades espaciales del aula, cada pareja pueda tener cierto espacio de intimidad para que la comunicación pueda ser más fluida y espontánea.

Fuente: Esta actividad está inspirada en la técnica de improvisación teatral, en la cual se narra la misma historia desde distintas perspectivas de manera teatralizada. Con esta técnica, el/la espectador/a puede observar esos cambios en la obra rápidamente, solo con cambiar el estilo narrativo.

También se utilizan técnicas similares en psicodrama y en teatro social.

También en terapia Gestalt, en distintas versiones. Podemos ver una versión de trabajo individual con esta misma técnica en el libro "Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes" de la psicoterapeuta **Loretta Cornejo**.

¿Qué y para qué?

Contaremos una historia desde distintos estilos narrativos que nos conectan con nuestros estilos emocionales.

Mediante esta dinámica adquirimos estrategias y habilidades de comunicación empática y asertiva. Desarrollamos herramientas para gestionar de manera saludable experiencias y vivencias de la vida cotidiana.

Metodología

INICIO

Cada alumno/a escribe una breve historia sobre un acontecimiento reciente de su vida personal. Este acontecimiento debe tener algún tipo de implicación emocional (puede ser una sorpresa que te han dado unos amigos/as, algún acontecimiento familiar como un nacimiento o también puede referirse a situaciones que nos hayan generado algún conflicto recientemente, como una discusión o alguna decepción que hayamos experimentado).

Disponen de 25 minutos para escribir un breve relato sobre alguna experiencia reciente de su vida personal. En esta primera parte todavía el alumnado no sabe que la actividad trata sobre los distintos estilos narrativos, así se evita que condicionen su forma de escribir.

DESARROLLO

Por parejas, leen la historia que han escrito a su compañero/a. A continuación, el profesorado explica que, tras esta primera lectura, modifiquen la historia y se la cuenten a su compañero/a desde los siguientes estilos narrativos. Para ello, pueden añadir personajes, modificar los escenarios, añadir conversaciones, cambiar las expresiones y el tono de voz, utilizar onomatopeyas, etc. El profesorado escribe en la pizarra los estilos narrativos.

- **Película de terror**
- **Telenovela**
- **Comedia**
- **Película romántica**

Explicamos que este ejercicio es un juego de improvisación teatral, y que tienen que tratar de ser expresivos/as y dramatizar el relato adecuándose lo máximo posible al estilo narrativo que están utilizando.

Cuando ambas personas han contado su historia en los cuatro estilos propuestos, pasamos a la fase del intercambio de historias.

Intercambian la historia y la pareja elige uno de los cuatro estilos (el que crea que más se aproxime, según su criterio, a la historia original). A continuación, narrará la historia con el estilo que haya elegido, y viceversa.

CIERRE

Para finalizar, se hace una reflexión con la pareja sobre cómo se han sentido a lo largo de la actividad. Se proponen las siguientes preguntas para guiar la reflexión final (anexo).

- **¿Con cuál de los cuatro estilos me he sentido más cómodo/a?**
- **¿Estoy de acuerdo con el género que ha elegido mi pareja para narrar mi historia?**
- **¿Opino que la manera de contar las cosas que nos pasan influye en la manera de afrontarlas?**
- **¿Cómo cuento las cosas que me pasan a nivel emocional cuando estoy con mis amigos/as? ¿Y con mi familia?**
- **¿Cómo me cuento a mí mismo/a las cosas que me pasan?**

Tras finalizar la reflexión, se propone al profesorado que narre esta breve historia al grupo.

“En una ciudad medieval había una vez tres hombres que picaban piedra en una plaza. Un caminante que pasaba por allá se acercó y les preguntó qué hacían. El primero respondió con desgana que estaba allí picando piedra y sudando como un condenado. El segundo le dijo que estaba haciendo un muro para ganarse el pan. El tercero respondió sonriente que estaba construyendo una catedral”.

DURACIÓN: Una hora: 20 minutos para la primera parte.
30 minutos para la segunda parte.
10 minutos para la tercera parte.

RECURSOS NECESARIOS: Pizarra para indicar los estilos narrativos que vamos a emplear.

Anexo

1. ¿Con cuál de los cuatro estilos me he sentido más cómodo/a?

2. ¿Estoy de acuerdo con el género que ha elegido mi pareja para narrar mi historia?

3. ¿Opino que la manera de contar las cosas que nos pasan influye en la manera de afrontarlas?

4. ¿Cómo cuento las cosas que me pasan a nivel emocional cuando estoy con mis amigos/as? ¿Y con mi familia?

5. ¿Cómo me cuento a mí mismo/a las cosas que me pasan?



¿A quién miro?

LA SALIDA AL MUNDO

“El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños”.

Eleanor Roosevelt

CURSO	3º y 4º ESO
SÍNTESIS	A través de una visualización, conectar con una persona referente en su vida.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conectar con la capacidad de soñar, de buscar referentes para crecer y tener motivaciones en la vida que alcanzar, es decir, la motivación.
SECUENCIA	<p>Inicio Visualización guiada para conectar con una persona referente siguiendo las indicaciones.</p> <p>Desarrollo - Poner cara a esa persona referente. - Reflexión individual con preguntas de apoyo.</p> <p>Cierre Exposición voluntaria de la reflexión y aprendizaje hecho.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Desarrollar competencias como la automotivación, el coraje y a la vez la humildad de inspirarnos y aprender de otras personas, así como la autoconfianza y autoestima.

¿Qué y para qué?

En esta dinámica se trabaja la capacidad de soñar, de buscar referentes para crecer y tener motivaciones en la vida que alcanzar, es decir, la motivación. Se trabaja la competencia de automotivación, el coraje y a la vez la humildad de inspirarnos y aprender de otras personas, así como la autoconfianza y autoestima.

Metodología

INICIO

Les proponemos una visualización para comenzar la dinámica. Se les pide que, en su sitio, busquen una postura cómoda y cierren los ojos.

Imaginaros que estáis volando en el espacio. No hay gravedad por lo cual no sois dueños, no sois dueñas de vuestros movimientos, podéis mover vuestro cuerpo, pero flotáis, giráis sobre vosotras y vosotros mismos, no conseguís lo que os proponéis. Por mucho que lo intentáis es muy difícil tener el control, dirigiros a dónde queréis y cómo queréis. Es cansado, puede que sigáis intentándolo o que decidáis rendiros y dejaros envolver por la sensación de descontrol, algo mayor os mueve.

De repente, a lo lejos, veis a alguien que lo consigue, es capaz de moverse y conseguir tener el control de sus movimientos. Os encanta, os apasiona la imagen, y deseáis conseguirlo también; así que intentáis imitarle, seguir sus pasos... algo cambia... sin embargo, no sois iguales... no os sirve.

Justo entonces esa persona os mira a los ojos, os sonrío, y lentamente os dice **“no eres como yo, tú eres tú, eso es lo que te hace una persona única, busca tu camino”**.

Abren los ojos y cada uno comienza la actividad de manera individual.

DESARROLLO

Se trata de poner cara a esa persona que hemos visto que es un referente para cada cual.

Escriben en la ficha quién es y por qué es un referente.

- **¿Qué cosas me gustan y admiro de esa persona, deportista, personaje y por qué?**
- **¿Qué podría mejorar de lo que no me gusta tanto de ella?**
- **¿Qué tiene que ver conmigo?**

CIERRE

Para terminar, hago una exposición a la clase del trabajo que he hecho.

DURACIÓN: Una hora.

RECURSOS NECESARIOS:

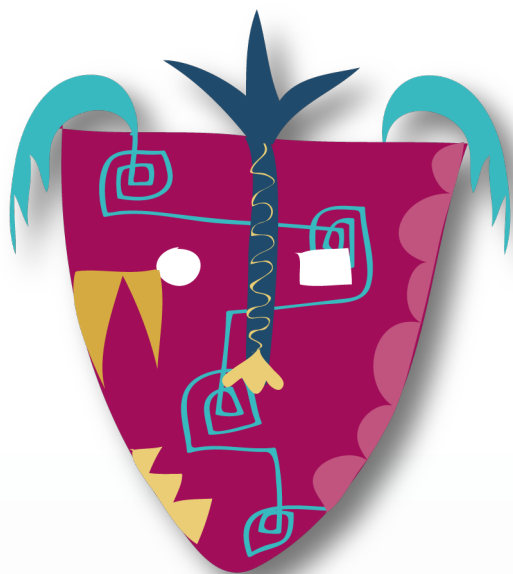


Su cuaderno.

Información adicional

Se les puede intentar animar a que hagan una descripción de la persona desde su mirada, no la que ya existe en Wikipedia o navegando en internet, la mirada que tienen de esa persona o personaje porque así será más fácil entender qué les gusta y atrae de la persona que describen.

Podrían hacer un mural, imprimiendo una foto o algo que les caracterice e incluso se podría exponer en la clase para que durante un tiempo las personas referentes de cada cual les acompañen. Darles la posibilidad de mostrarlo de manera audiovisual si es posible, un pequeño video una canción, todo lo posible para que sea atractivo para el resto.



Debajo de mi máscara (1ª parte)

LA SALIDA AL MUNDO

“Elegir la propia máscara es el primer gesto voluntario humano.

Y es solitario”.

Clarice Lispector

CURSO	3º y 4º ESO
SÍNTESIS	Elaborar “la máscara/personaje” que cada persona tiene. (Primera parte).
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre cuál es el personaje en el que se refugian para enfrentarse al mundo, a las relaciones, en los diferentes espacios o grupos con los que conviven en el día a día.
SECUENCIA	<p>Inicio Visualización guiada de conexión interior.</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se entrega la plantilla de máscara en blanco. - Creación de su máscara escrita, dibujada o simbólica, siguiendo indicaciones. - Presentación de las “máscaras” a los/las demás. <p>Cierre Reflexión personal en los cuadernos sobre cómo es su máscara y qué han descubierto con preguntas de apoyo.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Promover competencias personales como el autoconocimiento, la necesidad de reconocimiento, aprobación y aceptación por parte de las otras personas. Reconocer, así mismo, la necesidad de proteger nuestra intimidad, sentimientos y/o ser interior en entornos, momentos o espacios donde nos sentimos vulnerables.

Antes de empezar...

Una de las necesidades básicas de los seres humanos consiste en crear vínculos, sentir que pertenecemos a un lugar o a un grupo. Esa necesidad de pertenecer nos hace crear una serie de personajes que nos ayudan a adaptarnos y sobrevivir en cada ambiente en el que convivimos o en el que nos relacionamos. Además, generamos una serie de máscaras, de personajes internos que van apareciendo según las experiencias que vivimos, con quién nos relacionamos y según nuestras emociones, pensamientos y acciones.

Algunos personajes nacen en nuestra zona menos sana, otros aparecen en nuestra parte equilibrada. Algunos personajes son más permanentes y nos acompañan todo el tiempo y otros salen en determinados espacios o grupos.

Se trata de hacer una reflexión de cómo se relacionan con el entorno en un primer momento, cómo se muestran en un grupo nuevo o en un lugar donde están inseguros o inseguras. Puede ser que tengan varios personajes, dependiendo del lugar o de las personas con las que se encuentran. Se trata de que las intenten buscar y nombrar.

Los/as adolescentes están en un momento de explosión social y es muy importante la imagen que proyectan sobre sí en los diferentes espacios o grupos.

Para empezar la actividad, se explica qué son las máscaras, los personajes y para qué los utilizamos.

El profesorado puede poner ejemplos que les ayuden a proyectarse, incluso puede hacer una propia que les sirva de ejemplo y que rompa la vergüenza o el miedo a exponerse.

En la ronda de mostrarlas suele ayudar tomárselo con humor, que sea un ambiente distendido donde quepa la espontaneidad, pero, sobre todo, el respeto.

¿Qué y para qué?

En esta dinámica se trabaja el autoconocimiento. También la necesidad de reconocimiento, aprobación y aceptación por parte de las otras personas, así como la de proteger nuestra intimidad, sentimientos y/o ser interior en entornos, momentos o espacios donde nos sentimos vulnerables.

Esta dinámica sirve para ayudar al alumnado a reflexionar sobre cuál es el personaje en el que se refugian para enfrentarse al mundo, a las relaciones, en los diferentes espacios o grupos con los que conviven en el día a día.

Metodología

INICIO

Antes de empezar el trabajo individual de la dinámica, se les puede pedir que cierren los ojos y se visualicen por la mañana en su habitación vistiéndose, eligiendo la ropa, peinándose, y limpiándose la cara. Que se imaginen cómo dejan el pijama y se visten con lo que han elegido, cómo lo hacen rápido, lento, con decisión o con muchas dudas. Cuando ya están preparados/as, se ponen el abrigo, cogen la mochila y justo antes de salir, se ponen la máscara que les ayuda a afrontar el día en relación con el resto.

¿Cómo es esa máscara?

DESARROLLO

Se les facilitará una plantilla con una máscara en blanco. Cada chico y chica crea su personaje, puede ser de manera escrita, dibujada o simbólica.

Ejemplo: pongo una sonrisa muy grande, porque siempre me río, aunque no tenga ganas, o porque voy de gracioso/a. Pinto los ojos muy marcados porque me quedo observando antes de relacionarme. O escribo palabras de cómo me muestro: pasota, divertido/a, cariñosa/o, tipo/a duro/a...

Después recortan la máscara.

Una vez terminada, cada chico y chica se la pone y se presenta al resto sin palabras, en silencio. El resto puede opinar sobre lo que le parece que representa la máscara que ve.

CIERRE

Por último, cada alumna y alumno escribirá en su cuaderno qué personajes ha encontrado y cómo son.

DURACIÓN: Una hora aproximadamente.

RECURSOS NECESARIOS:



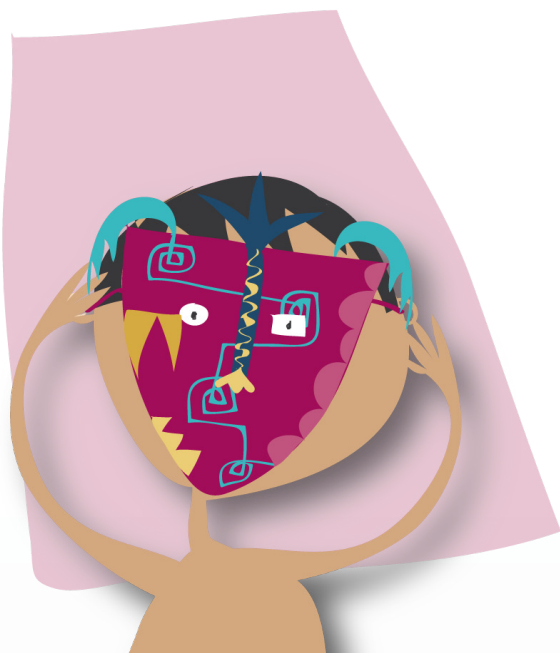
Una máscara en blanco para cada chico y chica.

Rotuladores, bolígrafos de diferentes colores o pinturas de cera.



Anexo

- 1.** ¿Cuáles son mis personajes?
- 2.** ¿Cómo son?
- 3.** ¿Para qué me sirven?
- 4.** ¿Qué me hacen sentir? ¿Qué emociones me evocan?
- 5.** ¿De dónde me vienen? ¿Me recuerdan a alguien?



Debajo de mi máscara (2º parte)

LA SALIDA AL MUNDO

“El mundo es un gran teatro, y los hombres y mujeres, actores y actrices. Todos hacen sus entradas y sus mutis y diversos papeles en su vida”.

William Shakespeare

CURSO	3º y 4º ESO
SÍNTESIS	Elaborar lo que hay “detrás” de la máscara.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre qué es lo que esconden detrás del personaje en el que se refugian para enfrentarse al mundo, a las relaciones, en los diferentes espacios en los que conviven en el día a día.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <p>Con las máscaras de la sesión anterior, se lanza la pregunta: ¿qué vería el resto de mí, si no llevase ninguna máscara?</p> <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar individualmente sobre la pregunta. - Escribir y/o pintar por detrás “lo que esconden” con indicaciones de la dinámica. - Compartir con el grupo las conclusiones. <p>Cierre</p> <p>Una vez terminada, el alumnado rellena unas preguntas reflexivas sobre la actividad.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	Potenciar competencias personales como el autoconocimiento. Nombrar la necesidad de reconocimiento, aprobación y aceptación por parte de las otras personas, así como la de proteger nuestra intimidad, sentimientos y/o ser interior en entornos, momentos o espacios donde nos sentimos vulnerables, y el peligro de acabar lejos y desconectados/as de nuestro verdadero ser.

Antes de empezar...

Se trata de hacer una reflexión de qué es lo que les cuesta enseñar de sí mismos o sí mismas, en un primer momento, en un grupo nuevo o en un lugar donde están inseguros o inseguras.

Puede ser que escondan varias cualidades, dependiendo del lugar o de las personas con las que se encuentran. La dinámica consiste en intentar buscarlas y nombrarlas.

El profesorado puede poner ejemplos que les ayude a proyectarse, incluso puede hacer una propia que les sirva de ejemplo y que rompa la vergüenza o el miedo a exponerse.

Para la reflexión final utilizará una ficha reflexiva y, si lo ve posible, se puede abrir un círculo en el que compartir lo trabajado en las fichas, siempre de manera voluntaria y espontánea.

¿Qué y para qué?

En esta dinámica se trabaja el autoconocimiento. La necesidad de reconocimiento, aprobación y aceptación por parte de las otras personas, así como la de proteger nuestra intimidad, sentimientos y/o ser interior en entornos, momentos o espacios donde nos sentimos vulnerables, y el peligro de acabar lejos y desconectados/as de nuestro verdadero ser.

Esta dinámica sirve para ayudar al alumnado a reflexionar sobre qué es lo que esconden detrás del personaje en el que se refugian para enfrentarse al mundo, a las relaciones, en los diferentes espacios en los que conviven en el día a día.

Metodología

INICIO

Se hace una explicación de lo que esconden las máscaras que nos ponemos. Empezamos con una pregunta. ¿Qué vería el resto de mí, si no llevase ninguna máscara?

DESARROLLO

En la misma máscara que hemos trabajado en la sesión anterior, por la parte interna, pintan qué esconden de sí por miedo, vergüenza, inseguridad... qué evitan que se vea a primera vista de ellas y ellos. Puede ser de manera escrita, dibujada o simbólica.

Ejemplo: soy insegura o inseguro y tengo miedo al rechazo del grupo. Soy tímido o tímida y muy nervioso o nerviosa, por eso me muestro pasota... Si alguien quiere compartir lo que ha creado, puede hacerlo, pero siempre será de manera voluntaria.

CIERRE

Una vez terminada, cada chico y chica rellena unas preguntas reflexivas sobre la actividad.

DURACIÓN: Una hora aproximadamente.

RECURSOS NECESARIOS:



La misma máscara en blanco con la que se ha trabajado anteriormente en la actividad "Debajo de mi máscara 1".

Rotuladores o pinturas de cera.



Ficha reflexiva.

Anexo

- 1. ¿Cuántas máscaras has reconocido que sueles utilizar y dónde o con quién?**
- 2. ¿Cuál es la que más te acompaña: la "niña/o o bueno/a", "duro/a", "rebelde", "ayudador/a", "la víctima", "superman/ woman poderoso/a", "rompecorazones", "oso/a amoroso/a", "el/la malote/a" ...**

Lo que sucede con estas máscaras es que progresivamente y con el paso del tiempo nuestro disfraz se va convirtiendo y apoderando en nuestra identidad. Nos identificamos con lo que algún día solo fue algo que nos ayudaba a enfrentar un grupo nuevo, algo que nos facilitó el ponernos en relación con el resto y con nosotras/os mismas/os.

Es como si un carpintero acaba creyendo ser su martillo, pero sin el cómo, un carpintero es un martillo.

Extraño y triste, ¿no crees?



¡Qué temazo!

(1º parte)

LA SALIDA AL MUNDO

“La música expresa lo que no puede ser dicho y aquello sobre lo que es imposible permanecer en silencio”.

Victor Hugo

CURSO	3º y 4º ESO
SÍNTESIS	Elegir una canción con la que se identifiquen y hacer una reflexión de cuánto habla de sí esa canción. (Primera parte).
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conectar con nuestras emociones, nuestro ser interior, nuestros sueños, valores... • Generar y contagiarnos emociones y estados emocionales.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dividir el aula en grupos de 5. Eligen una canción con la que se sientan identificados e identificadas. - Escuchan la letra y analizan la canción viendo desde dónde la eligen y su identificación con la misma. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Graban un video analizando qué tipo de mensaje dice esa canción, ya sea a modo de crítica o de apoyo. - Visualizar el video de YouTube . <p>Cierre</p> <p>Breve diálogo de cómo se han sentido y si necesitan algo para la próxima sesión que será la presentación de los videos.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar competencias personales como la identidad, también el autoconocimiento, autoconcepto y autoconciencia de uno/a mismo/a y de los propios gustos, sensibilidades, mensajes y estilos que les llegan o definen. - Desarrollar la conexión con las propias emociones, el ser interior, los sueños y valores.

Antes de empezar...

Nos identificamos con una forma de vestir, de hablar, de movernos, con una ideología, con una forma de pensar y también con una música. La música va ligada a la historia de la humanidad, es una forma de expresión humana y ha contribuido a mostrar la diversidad cultural en todos los tiempos y culturas.

El video es sólo un ejemplo. Cada grupo puede hacerlo como se le ocurra, no hay solo una forma de hacerlo. Lo importante es el trabajo de grupo y el autoanálisis a la hora de analizar el mensaje de la letra de la canción elegida.

Sería recomendable permitirles moverse a espacios diferentes donde poder grabar el video.

En esta actividad conviene ayudar al alumnado que pueda mostrar más timidez, intentando agruparlos con otros compañeros y compañeras que no lo sean. Tiene que resultarles divertido, no una exigencia más.

Por otro lado, otro reto es pedirles que elijan una canción en la que todos/as estén de acuerdo dentro de lo posible.

Con respecto a la realización de los videos es importante ser flexibles, incluso teatralizar los videos. Pueden ser informales e incluso provocativos, se trata de que escuchen y analicen si les representa como las personas que son o quieren ser. Para autoanalizarse, a veces es más fácil hacerlo desde el humor y la exageración.

Estaría bien invitarles a traer ropa o materiales que necesiten para la creación del video.

¿Qué y para qué?

En esta dinámica se trabaja la identidad, así como el autoconocimiento, autoconcepto y autoconciencia de cada persona y de los propios gustos, sensibilidades, mensajes y estilos que nos llegan o nos definen.

Así mismo, el poder de la música y las personas artistas para conectar con nuestras emociones, nuestro ser interior, nuestros sueños, valores... así como para generar y contagiarnos emociones y estados emocionales.

Se trata de elegir una canción con la que se identifiquen y hacer una reflexión de cuánto habla de sí esa determinada canción. Para eso, en grupos de cinco, analizarán la letra de la canción que hayan elegido y crearán un video analítico sobre el mensaje profundo de la canción y sobre si a pesar de que les guste musical o rítmicamente, se identifican con ese mensaje que contiene.

Metodología

INICIO

En primer lugar, se divide el aula en grupos de 5. Se les pide que elijan una canción con la que se identifiquen.

Cuando hayan elegido la canción, se les pide que escuchen la letra con atención, y hagan un análisis de si se identifican con el mensaje de la canción, si dice algo con lo que se identifican; en definitiva, si esa canción dice algo de ellos/as mismos/as o, por el contrario, solo la han elegido por otras razones (el ritmo, la melodía o que está de moda).

DESARROLLO

En el siguiente paso, se les pide que graben un video analizando qué tipo de mensaje dice esa canción, ya sea a modo de crítica o de apoyo.

Para ello, se les proyectará un video a modo de ejemplo (el video es optativo).

<https://youtu.be/ggsz7oqMuUs>

DURACIÓN: Una hora aproximadamente y seguirá en una segunda sesión "¡Qué temazo! 2".

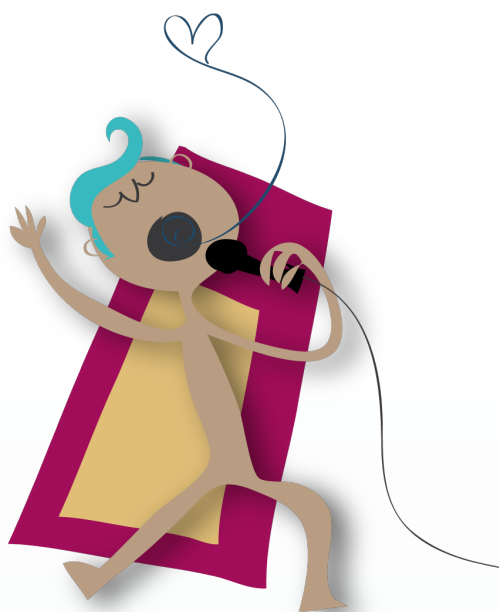
RECURSOS NECESARIOS:



Proyector para ver el video

Material audiovisual para grabar el video por grupos.





¡Qué temazo!

(2º parte)

LA SALIDA AL MUNDO

“La música puede cambiar el mundo porque puede cambiar a las personas”.

Bono, líder de U2

CURSO	3º y 4º ESO
SÍNTESIS	Reflexión sobre cuánto habla de una persona una determinada canción o estilo musical. (Segunda parte)
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conectar con nuestras emociones, nuestro ser interior, nuestros sueños, valores... • Generar y contagiarnos emociones y estados emocionales.
SECUENCIA	<p>Inicio Se deja algo de tiempo si es necesario para finalizar los videos grupales.</p> <p>Desarrollo Los grupos presentan su video brevemente, nombre de la canción y participantes y después lo proyectan.</p> <p>Cierre Reflexión en grupo de cada video y conclusiones.</p>
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenar competencias personales como la identidad, también el autoconocimiento, autoconcepto y autoconciencia de uno/a mismo/a y de los propios gustos, sensibilidades, mensajes y estilos que nos llegan o nos definen. - Fomentar la conexión con las propias emociones, nuestro ser interior, nuestros sueños, valores.

Antes de empezar...

Es importante en esta actividad apoyar a cada grupo en su exposición. Darles un espacio para hablar y ayudarles en el caso de que les cueste. Generar un espacio de confianza y diversión; se trata de pasarlo bien.

Si se trabaja en clase de música, el profesorado puede explicar de dónde provienen los diferentes estilos de música elegidos y así identificarlos con un momento social, incluso con emociones colectivas propiciadas por el momento histórico en el que surgen.

¿Qué y para qué?

En esta dinámica se trabaja la identidad, el autoconocimiento, autoconcepto y autoconciencia de uno/a mismo/a y de los propios gustos, sensibilidades, mensajes y estilos que nos llegan o nos definen.

Así mismo, del poder de la música y de las personas artistas para conectar con nuestras emociones, nuestro ser interior, nuestros sueños, valores... así como para generar y contagiarnos emociones y estados emocionales.

Se trata de hacer una reflexión de cuánto habla de mí una determinada canción o estilo musical.

Metodología

INICIO

Se deja algo de tiempo si es necesario para finalizar los videos grupales.

DESARROLLO

Los grupos presentan su video brevemente, nombre de la canción y participantes y después lo proyectan.

CIERRE

Al terminar, se hace una reflexión sobre cada video, si ha sido fácil o difícil hacerlo, si se han divertido y si les gusta el resultado final. Para acabar, nombran algo que hayan descubierto de la canción con respecto a sí mismos/as.

DURACIÓN: Una hora aproximadamente. Continuación de la actividad ¡Que temazo!1".

RECURSOS NECESARIOS: Proyector para ver los videos.

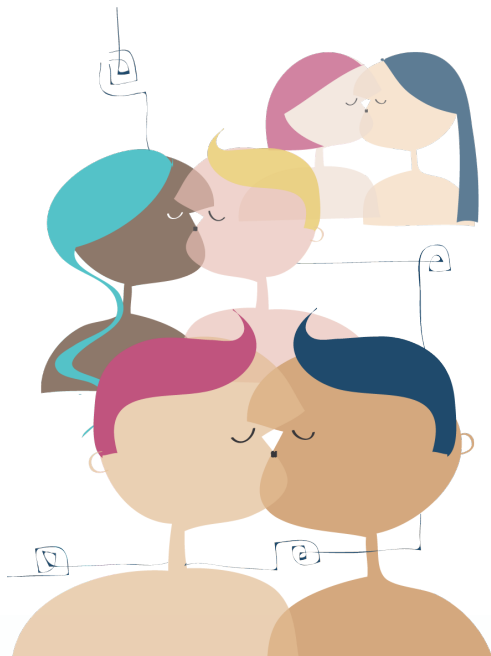
Anexo

FICHA REFLEXIVA ¡QUÉ TEMAZO!

- 1.** Reflexiona sobre la música que escuchas, ¿dice algo de ti? ¿Por qué?
- 2.** ¿Qué te mueve a la hora de elegir la música que escuchas?
- 3.** ¿Cómo y cuánto te identificas con el/la artista de tu canción favorita?
- 4.** Escucha tu canción favorita atentamente. ¿De qué habla?
- 5.** ¿Cuáles dirías que son los estereotipos del tipo de música que más escuchas?
- 6.** ¿Te identificas con esos estereotipos? ¿Con cuáles sí y por qué? ¿Con cuáles no y por qué?

Muchas gracias por tu reflexión. A todas las personas nos gustan canciones porque nos hacen bailar al margen de lo que digan sus letras.

¡Y qué bien lo pasamos!



El beso

LA SALIDA AL MUNDO

CURSO	3º y 4º ESO
SÍNTESIS	Leer un texto y visualizar un video sobre los besos. Reflexionar sobre las experiencias afectivas de cada persona.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsar reflexiones acerca de qué significan para nosotros/as el amor y la expresión de los afectos, con el beso como guía. • Promover la salud, el crecimiento y el desarrollo integral de la persona. • Entrenar herramientas para el cuidado y la gestión emocionalmente saludable de las relaciones amorosas y la sexualidad.
SECUENCIA	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repartir poema de Julio Cortazar "El beso". - Pequeña reflexión con preguntas de apoyo. - Escribir un poema o texto sobre lo que es un beso para ellas/os. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ver el video: https://www.youtube.com/watch?v=eeU0dpGZPZ8 - Reflexión individual con preguntas de apoyo. <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elegir una persona a la que enviar un beso. - Simbolizar/dibujar/plasmar en un papel ese beso. - Enviar simbólicamente ese beso a través del buzón de los besos (caja que guardará el profesorado)
COMPETENCIAS que se trabajan	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la autoconciencia emocional y de los propios hábitos, sensaciones y actitudes en las relaciones íntimas. - Promover la autoestima, el autorrespeto, la importancia del consentimiento y la reciprocidad.

Antes de empezar...

Esta actividad está enfocada a desarrollar el pensamiento genuino y el criterio propio acerca de la sexualidad. Utilizamos el poema del beso de Cortázar como mediador para explorar el universo particular de cada quien con respecto a sus propias vivencias.

Otro modo de orientarla, si el profesorado lo prefiere, es hacer las reflexiones extensivas a otras formas de expresión del afecto.

Partiendo de los besos, podemos proponer una reflexión acerca de qué formas de expresión del afecto utilizan más, cuáles les gusta dar y recibir, qué importancia tienen para ellos/as los besos, si sienten necesidad de experimentar besos amorosos, si ya los han experimentado, cómo se sienten si todavía no y cómo se sienten las que ya sí, qué importancia le dan y cómo vivir los afectos desde una perspectiva saludable, desde el consentimiento y la elección de las personas adecuadas para ello.

¿Qué y para qué?

Leeremos detenidamente el poema **“El beso” de Julio de Cortázar** y visualizaremos un pequeño video que nos habla de los besos. Impulsaremos reflexiones acerca de qué significan para nosotros/as el amor y la expresión de los afectos, con el beso como guía.

Mediante esta actividad, promovemos la salud, el crecimiento y el desarrollo integral de la persona. Entrenamos herramientas para el cuidado y la gestión emocionalmente saludable de las relaciones amorosas y la sexualidad.

La autoconciencia emocional y de los propios hábitos, sensaciones y actitudes en las relaciones íntimas, la autoestima, el autorrespeto, la importancia del consentimiento y la reciprocidad.

Metodología

INICIO

Repartimos la fotocopia con el poema titulado “El beso” del escritor **Julio Cortázar** (ver anexo para imprimir).

Poema: "El Beso" (Julio Cortázar)

"Toco tu boca, con un dedo toco el borde de tu boca, voy dibujándola como si saliera de mi mano, como si por primera vez tu boca se entreabiera, y me basta cerrar los ojos para deshacerlo todo y recomenzar, hago nacer cada vez la boca que deseo, la boca que mi mano elige y te dibuja en la cara, una boca elegida entre todas, con soberana libertad elegida por mí para dibujarla con mi mano por tu cara, y que por un azar que no busco comprender coincide exactamente con tu boca que sonrío por debajo de la que mi mano te dibuja.

Me miras, de cerca me miras, cada vez más de cerca y entonces jugamos al cíclope, nos miramos cada vez más de cerca y nuestros ojos se agrandan, se acercan entre sí, se superponen y los cíclopes se miran, respirando confundidos, las bocas se encuentran y luchan tibiamente, mordiéndose con los labios, apoyando apenas la lengua en los dientes, jugando en sus recintos donde un aire pesado va y viene con un perfume viejo y un silencio. Entonces mis manos buscan hundirse en tu pelo, acariciar lentamente la profundidad de tu pelo mientras nos besamos como si tuviéramos la boca llena de flores o de peces, de movimientos vivos, de fragancia oscura. Y si nos mordemos el dolor es dulce, y si nos ahogamos en un breve y terrible absorber simultáneo del aliento, esa instantánea muerte es bella. Y hay una sola saliva y un solo sabor a fruta madura, y yo te siento temblar contra mí como una luna en el agua".

Comenzamos preguntando al grupo qué les ha parecido el poema.

¿Quieren compartir algo con el grupo después de su lectura?

Después abrimos un pequeño espacio de reflexión para que el alumnado pueda observar qué le ha generado leer el poema. Este espacio puede ser grupal o individual, dependiendo de la predisposición del grupo. Se sugieren las siguientes preguntas a modo de reflexión:

- **¿Cómo fue mi primer beso o cómo me gustaría que fuera?**
- **¿Qué requisitos considero imprescindibles para besar a alguien?**
- **¿Cómo me he sentido leyendo el poema?**
- **¿Con qué emociones conecto cuando leo este poema?**

Tras una pequeña reflexión, sugerimos a cada alumno/a que escriba un poema sobre los besos. ¿Cómo viven ellos/as los besos? ¿Podrían describirlo con palabras?

Este trabajo es individual y no es necesario que compartan su poema con el resto del grupo. Se trata de observar las sensaciones y emociones que nos genera a cada persona la expresión de amor convertida en beso.

DESARROLLO

En la segunda parte de la actividad, tras haber reflexionado acerca de qué nos supone besar a alguien a nivel emocional, veremos un pequeño video en el que se explica qué ocurre en nuestro cuerpo cuando besamos a alguien.

<https://www.youtube.com/watch?v=eeU0dpGZPZ8>

Tras ver el video, promoveremos un pequeño espacio de expresión acerca de lo que hemos visto para que cada cual pueda dar su opinión.

Individualmente, pedimos que observen qué efectos tienen en su cuerpo los besos:

¿Qué sensaciones físicas genera antes y después?

¿Qué ocurre con tu respiración?

¿Qué ocurre con tu corazón?

De nuevo, esta reflexión será individual y no es necesario compartirla con el grupo.

CIERRE

Pedimos a cada persona que imagine que puede mandar un beso a cualquier persona que lo desee. Puede ser cualquier tipo de beso.

A continuación, en un papelito, representan un símbolo de ese beso que quieren enviar. Puede ser un pequeño dibujo, unas palabras, no necesariamente tiene que ser algo reconocible para las demás personas, solamente algo que simbolice ese beso en el que están pensando. Imaginamos que podemos enviarlo mágicamente.

Cada persona que lo desee podrá introducir el beso en una caja que será el buzón de los besos.

La caja debe estar en algún lugar del aula y las personas que lo deseen pueden meter ahí sus papelitos para enviar simbólicamente los besos.

El profesorado se encarga personalmente de guardar ese buzón para que los papeles no queden expuestos al grupo, a no ser que el grupo lo decida así.

DURACIÓN: Una hora.

20 minutos para el inicio.

20 minutos para el desarrollo.

20 minutos para el cierre.

RECURSOS NECESARIOS:

Fotocopias del poema "El beso" (anexo 1).



Video sobre los besos

<https://www.youtube.com/watch?v=eeU0dpGZPZ8>



Caja para simular "Buzón de los besos".

Anexo

Poema: "El Beso" (Julio Cortázar)

"Toco tu boca, con un dedo toco el borde de tu boca, voy dibujándola como si saliera de mi mano, como si por primera vez tu boca se entreciera, y me basta cerrar los ojos para deshacerlo todo y recomenzar, hago nacer cada vez la boca que deseo, la boca que mi mano elige y te dibuja en la cara, una boca elegida entre todas, con soberana libertad elegida por mí para dibujarla con mi mano por tu cara, y que por un azar que no busco comprender coincide exactamente con tu boca que sonrío por debajo de la que mi mano te dibuja.

Me miras, de cerca me miras, cada vez más de cerca y entonces jugamos al cíclope, nos miramos cada vez más de cerca y nuestros ojos se agrandan, se acercan entre sí, se superponen y los cíclopes se miran, respirando confundidos, las bocas se encuentran y luchan tibiamente, mordiéndose con los labios, apoyando apenas la lengua en los dientes, jugando en sus recintos donde un aire pesado va y viene con un perfume viejo y un silencio. Entonces mis manos buscan hundirse en tu pelo, acariciar lentamente la profundidad de tu pelo mientras nos besamos como si tuviéramos la boca llena de flores o de peces, de movimientos vivos, de fragancia oscura. Y si nos mordemos el dolor es dulce, y si nos ahogamos en un breve y terrible absorber simultáneo del aliento, esa instantánea muerte es bella. Y hay una sola saliva y un solo sabor a fruta madura, y yo te siento temblar contra mí como una luna en el agua".

Bibliografía y webgrafía

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y RECOMENDADA

Bach, E. (2008). *Adolescentes: Qué maravilla* (2.a ed.). Barcelona, Plataforma

Bach, E. (2013). *Por amor a mi familia* (Plataforma Actual). Barcelona, Plataforma

Bach, E. (2017). *Educar para amar la vida* (1.a ed.). Barcelona, Plataforma.

Bach, E., & Jiménez, M. (2019). *Madres Y Padres Influencers: 50 Herramientas Para Entender Y Acompañar Adolescentes de Hoy*. Barcelona, Grijalbo.

Bion, W. R. (1980). *Experiencias en grupos*. Barcelona. Paidós.

Bisquerra, R. (2016). *10 Ideas Clave. Educación emocional (ideas claves no 26)* (1.a ed.). Barcelona, Graó.

Bisquerra Alzina, Rafael, & Martínez Olmo, Francesc, & Obiols Soler, Maritxell, & Pérez Escoda, Nuria (2006). *Evaluación de 360º: una aplicación a la educación emocional*. Revista de Investigación Educativa, ISSN: 0212-4068. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283321886010>

Bisquerra, R., González, J. C. P., & Navarro, E. G. (2015). *Inteligencia emocional en educación* (1.a ed.). Madrid Editorial Síntesis, S. A.

Blanco, N. R., Motta, J. M. C., Hauser, R., Huber, B., & Sorribas, A. A. (2021). *Psicodrama y teatro espontáneo: experiencias innovadoras para el ámbito comunitario en cuba*. Revista Brasileira de Psicodrama, 29(1), 71–82. Recuperado de: <https://doi.org/10.15329/2318-0498.22070>

Cascón Soriano, P., & Martín Beristain, C. (2019). *La alternativa del juego*. Madrid, Catarata Org.

Castillo Arredondo, S. Y Cabrerizo Diago, J. (2011): *Evaluación de la intervención socioeducativa. Agentes, ámbitos y proyectos*. Madrid, Pearson – UNED

Cohen, E, and Rolando F. (1993) *Evaluación De Proyectos Sociales*. 2ª ed. Madrid: Siglo XXI De España

Cortázar, J. (2019). *Rayuela*: (Edición conmemorativa de la RAE y la ASALE) (1.a ed.). Barcelona Penguin Random House Grupo Editorial

Fernández Berrocal, Pablo, & Extremera Pacheco, Natalio (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*.

Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3),63-93 ISSN: 0213-8646. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>

Frank, M. L., Chévez, A., Costa, M., & Hernández, D. (2017). *Acompañamiento terapéutico*. Madrid. Alianza Editorial.

Galeano, E. (2015). *El libro de los abrazos*. Madrid Siglo XXI.

Garriga, J. (2013). *El buen amor en la pareja: Cuando uno y uno suman más que dos*. Ediciones Barcelona Destino.

Garriga, J. (2021). *Bailando juntos*. Barcelona, Destino.

Gloria, P. S. (2016). *Diseño de proyectos sociales: aplicaciones prácticas para su planificación, gestión y evaluación*; Madrid, Narcea.

Goleman, D. (2011). *Inteligencia Emocional* (Ensayo) (1.a ed.). Barcelona, Editorial Kairós, S. A.

Goleman, D. (2016). *Cómo ser un líder: ¿Por qué la inteligencia emocional sí importa?* (1.a ed.). Ediciones B México S.A. DE C.V.

Goleman, D., & Senge, P. M. (2016). *Triple focus: Un nuevo acercamiento a la educación* (1ra edición). Ediciones B México S.A DE C.V

GROP (1998) M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis

Hellinger, B. (2014). *Didáctica de constelaciones familiares: El intercambio*. Editorial Océano de México.

Hellinger, B. (2016). *Órdenes del amor: Cursos seleccionados de Bert Hellinger*. Barcelona, Herder.

Jung, C. G. (2020). *Recuerdos, sueños, pensamientos*. Barcelona, Ediciones Culturales Paidós S. A. De C. V.

Martínez González, M. De C., Álvarez González, B. Y Fernández, A. P. (2009): *Orientación Familiar: contextos, evaluación e intervención*. Madrid, Sanz y Torres.

Martínez Olmo, F., Pérez, N., Fita, E. y Álvarez, M. (2000). *Estudio empírico del Cuestionario de Educación Emocional*. I Congreso Estatal de Educación Emocional, Barcelona.

Naranjo, C. (2007). *Cambiar La Educación Para Cambiar El Mundo*. Barcelona. La Llave.

Novo, Marpegán, Mandón, and Mandón, M.J (2011). *El Enfoque Sistémico: Su Dimensión Educativa*. 1ª ed. Madrid: Universitas

Olivé, C. (2020). *Profes rebeldes: El reto de educar a partir de la realidad de los jóvenes*. Barcelona, GRIJALBO.

Obiols Soler, M. (2005). *Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, ISSN: 0213-8646. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927008>

Parolini, C. L. (2014). *Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes*. Bilbao, Desclée de Brouwer.

Pérez Serrano, G. (2002). *Elaboración de Proyectos Sociales. Casos prácticos*. Madrid, Narcea.

Pérez Juste, R (2006). *Evaluación de Programas Educativos*. Madrid: La Muralla.

Punset, E. (2016). *El libro de las pequeñas revoluciones*. CDMX, Diana

Regina Carballo, E. (2013). *Psicodrama, Sociodrama y Sociometría: Vivencias prácticas*. South Carolina: Createspace Independent Publishing Platform.

Reichert, E. (2021). *Infancia La Edad Sagrada / 2*. Barcelona. La Llave.

Robinson, K. (2019). *Escuelas Creativas La Revolución Que Está Transformando La Educación*. Barcelona, Debolsillo.

Siegel, B. D. J. (2021). *El poder de la presencia*. Barcelona. Alba.

Soler Campo, S., & Oriola Requena, S. (2019). *Música, identidad de género y adolescencia*. *Epistemus*. Revista de Estudios en Música, Cognición y Cultura, 7(2), 008. Recuperado de: <https://doi.org/10.24215/18530494e008>

Serebrinsky, H. (2012). *Psicoterapia de grupo*. Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", 10(2),132-155 ISSN:. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545462001>

Trujillo Flores, Mara Maricela, & Rivas Tovar, Luis Arturo (2005). *Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional*. INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales, 15(25),9-24y. ISSN: 0121-5051. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81802502>

Winnicott, D. W. (1965). *Los procesos de maduración y el medio ambiente facilitador* (1st ed.). Barcelona. Hogarth.

WEBGRAFÍA CONSULTADA Y RECOMENDADA

Bcn Gestalt

<https://bcngestalt.com/>

Cine y educación. Recursos cinematográficos para el aula

<https://educomunicacion.es/cineyeducacion/index.htm>

Cocreate training for teams

<http://www.cocreate.training/>

Common Sense Education Digital Citizenship Curriculum & EdTech Reviews

www.commonsense.org

Creación positiva Creaciones desde la perspectiva de género

www.creacionpositiva.org/

En terapia

<https://enterapia.es>

EUSAL Revistas, Gestor Online de revistas académicas

<https://revistas.usal.es/>

Familias en positivo Plataforma para el ejercicio positivo de la parentalidad

<https://familiasenpositivo.org/s> en Positivo

Formación Andalucía Digital Recursos para formadores

<https://www.formacion.andaluciaesdigital.es/>

GROP Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica

<http://www.ub.edu/grop/es/presentacion-grop/>

Haiki Recursos para el bienestar y el crecimiento personal

<https://haiki.es/>

Jera, Centro de Terapia Gestalt en Sevilla

<https://www.jera-gestalt.com>

Kidshealth.org Recursos para la educación y salud de menores

<https://kidshealth.org/>

Mejor con salud

<https://mejorconsalud.as.com>

Página oficial del MSCBS

<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/>

Neuronilla - Creatividad Integral para la Innovación

<https://www.neuronilla.com/>

Orientación Andujar Recursos educativos para formadores

<https://www.orientacionandujar.es/>

Psicología de la salud

<https://lapsicologiadelasalud.blogspot.com/>

Psicología online

<https://www.psicologia-online.com>

Psicología y mente

<https://psicologiaymente.com>

Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar

<https://riieb.com/>

SEMPyP Sdad. Esp. Medicina Psicosomática y Psicoterapia

www.psicociencias.org

Somos Inteligencia Emocional

<https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/>

Teampedia Tools for teams

https://www.teampedia.net/wiki/Main_Page

TED Conferencias y charlas educativas

<https://www.ted.com/>

Udanga yoga

<https://udanayoga.es>

Enlace del video que representa la Imagen metafórica del proyecto

<https://youtu.be/SM1Ry01FkH0>