

Manual Formativo

Sobre valores del deporte



Dirigido a docentes y responsables de proyectos educativos y deportivos

Nafarroako Gobernua  Gobierno de Navarra

 Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutua
Instituto Navarro de Deporte y Juventud

MANUAL FORMATIVO SOBRE VALORES DEL DEPORTE
Edición y coordinación: INSTITUTO NAVARRO DE DEPORTE Y JUVENTUD
Autor: BORJA ABAD GALZACORTA
Diseño y maquetación: ESTAMOS EN ELLO
Abril del 2018
Depósito Legal: NA 613-2018

Presentación

El Instituto Navarro de Deporte y Juventud, dentro del Plan de Valores del Deporte en colaboración con el Departamento de Educación del Gobierno de Navarra, presenta este **“MANUAL FORMATIVO sobre VALORES del DEPORTE”**, que es un material de apoyo a docentes y monitorado* responsable de las “Campañas escolares de actividades físicas en el Medio Natural”, así como al profesorado de Educación Física tanto de Educación Primaria como Secundaria.

La labor de todos ellos/as constituye una valiosa contribución al Plan de Valores del Deporte, que el INDJ agradece, así como la colaboración de otras instituciones en la edición de este material.

Rubén Goñi Urroz

Director Gerente del Instituto
Navarro de Deporte y Juventud

**Monitorado: palabra que actualmente no aparece en el diccionario de la RAE pero se emplea como término neutro de “monitor” y “monitora”.*

Índice

INTRODUCCIÓN	5
1. EL CONTRATO: Juego Limpio	6
2. EL SLOGAN: Juego Limpio	8
3. EL BOSQUE: Respeto	10
4. EL BOTE SALVAVIDAS: Respeto	12
5. EQUIPO RICO, EQUIPO POBRE: Igualdad	14
6. EL ÁRBOL DE LA IGUALDAD: Igualdad	16
7. UNA MIRADA DIFERENTE: Inclusión	18
8. EL OBJETO: Inclusión	20
9. TELA DE ARAÑA: Superación	22
10. LA CONSTRUCCIÓN: Superación	24
11. SUPERVIVIENTES: Compañerismo	26
12. SALTO AL VACÍO: Compañerismo	28
ANEXOS	30
ANEXO 1: EL CONTRATO	30
ANEXO 2: PROTOCOLO DE ACOSO	31
ANEXO 3: SLOGAN	32
ANEXO 4: EL BOSQUE	33
ANEXO 5: EL OBJETO	34
ANEXO 6: SUPERVIVIENTES	35
ANEXO 7: SUPERVIVIENTES	36
ANEXO 8: TARJETAS-VALORES	38

Introducción

El INDJ ofrece este **MANUAL FORMATIVO sobre VALORES del DEPORTE** a las personas responsables de dinamizar las campañas de actividades físicas en el Medio Natural, así como a los y las docentes de Educación Física, y su función es complementar las actividades específicas de cada campaña, promoviendo los valores de la práctica deportiva.

Los 6 valores elegidos por el Instituto Navarro de Deporte y Juventud dentro de su campaña “EN LA VIDA COMO EN EL DEPORTE” son:

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. JUEGO LIMPIO | 2. COMPAÑERISMO |
| 3. INCLUSIÓN | 4. SUPERACIÓN |
| 5. RESPETO | 6. IGUALDAD |

El manual recoge 12 técnicas activas para poder llevar a cabo con el alumnado participante en las sesiones de las campañas, o en las clases de Educación Física, que inciden directamente sobre 6 valores.

Se trata de propuestas prácticas, contextualizadas con el entorno donde se desarrollan las campañas, que pretenden generar un espacio de reflexión y de diálogo sobre la relación entre los valores del deporte y los valores necesarios para la vida. De ahí el slogan del Plan de Valores del Deporte “En la vida como en el deporte”.

El manual está estrechamente ligado a un programa de formación, de 3 ó 4 horas de duración, que se centrará en el uso de dicho manual, así como en otras propuestas relacionadas con el desarrollo de habilidades comunicativas, la resolución de conflictos, la comunicación efectiva o las indicaciones para trabajar las técnicas activas desde el enfoque de la promoción de los valores del deporte y la convivencia positiva que el Instituto Navarro de Deporte y Juventud trata de potenciar.

No obstante, cualquier docente de Educación Física o de Tutoría podrá utilizar este material como guía de intervención didáctica, cuando su objetivo sea desarrollar los valores del deporte con alumnado de los últimos cursos de Educación Primaria o de los primeros de Educación Secundaria.

Valor:

En la vida,
como en el
deporte.
Bizitzan,
kirolean
bezala.

JUEGO LIMPIO
_JOKO GARBIA

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

45
min

1. EL CONTRATO

Descripción

La técnica consiste en la firma de un contrato como punto inicial de una relación entre las personas del grupo, previa a unos días de convivencia. Es una manera simbólica de mostrar las reglas de juego y de consensuar y acordar algunas de ellas. Esos “contratos” firmados por todas las personas, incluido el profesorado, serán el documento referente a la hora de actuar. El juego limpio en cualquier contexto parte de la idea de conocer las reglas de juego y actuar en consecuencia, es decir, respetándolas.

“EN LA VIDA COMO EN EL DEPORTE LOS VALORES MARCAN EL NORTE”

Objetivos

- Reconocer el valor del JUEGO LIMPIO como punto de partida para una relación adecuada dentro de un grupo.
- Conocer los 6 valores sobre los que la campaña quiere incidir, entendiendo que son parte fundamental de ésta.
- Llegar a acuerdos consensuados y pactados.
- Conocer los valores que rigen las actividades de la campaña y recordar los diferentes protocolos de actuación, durante los días de actividad.
- Visibilizar y dar valor a los protocolos de actuación durante las actividades, en el uso de materiales e instalaciones, en casos de emergencia y en posibles casos de acoso.

Materiales e instalaciones

- Protocolos impresos (Anexo 2).
- Cartulinas.
- Bolígrafos / rotuladores.
- Sala o espacio abierto.
- Anexo 1.

Desarrollo

El primer día, o al menos en el primer momento que la actividad lo permita. En grupos de 5-8 personas leer EL CONTRATO DE CONVIVENCIA (ver Anexo 1) que se les entregará en un folio para los días de estancia realizando la actividad.

El contrato tiene una serie de puntos y un espacio para incluir alguna propuesta nueva específica de cada grupo, para hacer de ese contrato algo personal y consensuado.

Una vez hayan leído y discutido en pequeño grupo los contratos, y su letra pequeña, los grupos se reunirán en un gran grupo para poder hacer aportaciones y aclaraciones sobre él, antes de firmarlo.

Para ello, las personas responsables de la actividad irán leyendo en alto EL CONTRATO que tendrán pegado sobre una cartulina. Se irá leyendo punto a punto y aclarando si hubiera dudas o incorporando y mejorando el contrato, con las aportaciones de los grupos.

En algunos puntos se aprovechará para recordar que existen unos protocolos marcados y colocados a la vista, en diferentes lugares de las instalaciones. (Será la oportunidad de hablar del protocolo de evacuación y emergencias de cada campaña, y del protocolo de ACOSO que aparece en el Anexo 2 de este documento).

Al terminar de elaborar el contrato con las aportaciones y mejoras se procederá a su firma. Comenzando por los/as MONITORES/AS, después el PROFESORADO y RESPONSABLES del CENTRO y terminando por el ALUMNADO.

EL CONTRATO (o varios si se quiere) se colocará en un lugar visible de la estancia.

Puntos clave

Revisar diferentes protocolos de actuación:

- EVACUACIÓN
- ACCIDENTE
- ACOSO (Anexo)
- RESPONSABLES, MATERIALES E INSTALACIONES

¿Qué importancia le das a conocer las reglas de juego en el deporte y en las actividades que realizas? ¿Y en la vida? ¿Qué ejemplos se te ocurren?

¿Qué es para ti el Juego Limpio en el deporte? ¿Y en la vida? ¿Crees que el JUEGO LIMPIO previene conflictos? ¿Algún ejemplo en el deporte y/o en otros contextos de la vida?

Valor:

En la vida,
como en el
deporte.
Bizitzan,
kirolean
bezala.

JUEGO LIMPIO
_JOKO GARBIA

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

45
min

2. EL SLOGAN

Descripción

Dramatización de situaciones en las que se puede actuar de forma “limpia” o inadecuada. Elaboración de un SLOGAN para una campaña publicitaria sobre el JUEGO LIMPIO y posteriormente una votación para ver el slogan elegido para la campaña. ¿Habrá juego limpio?

“EL ÉXITO SIN HONOR ES EL MAYOR DE LOS FRACASOS”

Objetivos

- Reconocer el valor del JUEGO LIMPIO como una forma de actuar positiva que favorece la convivencia y el respeto por las normas establecidas.
- Conocer los 6 valores sobre los que la campaña quiere incidir, entendiendo que son parte fundamental de ésta.
- Crear mensajes propios a favor del juego limpio, potenciando la creatividad.
- Utilizar el cuerpo como herramienta de comunicación y la dramatización como técnica para desarrollar la creatividad.

Materiales e instalaciones

- Cartulinas / folios.
- Tijeras.
- Bolígrafos / rotuladores.
- Sala o espacio abierto.

Desarrollo

La persona responsable comenzará explicando la importancia del juego limpio dentro y fuera de las actividades desarrolladas, utilizando ejemplos para reflexionar sobre el daño que se hace cuando alguien utiliza las trampas para conseguir su objetivo. Invita al grupo a exponer algún ejemplo reciente que hayan podido escuchar o leer en el mundo del deporte.

Ej: Caso de dopaje, simulación de agresiones para la expulsión de un adversario/a...

Posteriormente se les pide que expongan algún ejemplo de “Juego sucio” en ámbitos deportivos y no deportivos.

Ej: Mentir para conseguir algo, doparse para ganar una competición, cobrar dinero no declarado...

Hacemos grupos de 5-8 personas y se les reparte a cada participante una situación de la vida real (del ámbito del deporte o de otros ámbitos). Les dejamos preparar la situación para dramatizarla posteriormente ante sus compañeros/as. (Si hay otros espacios los grupos pueden trabajar cada uno en su espacio). (Ver anexo 3).

Interpretar ante el grupo, sin usar la voz, la situación y sus consecuencias:

- a) jugando sucio.
- b) jugando limpio.

Hablar de las consecuencias de optar por una opción u otra. Tras la representación y la reflexión cada grupo.

Al terminar, cada grupo debe crear un SLOGAN para una campaña publicitaria, a favor del JUEGO LIMPIO en la vida y en el deporte.

Se les reparte un folio/cartulina y harán un collage con su slogan. Luego lo presentarán al grupo y lo explicarán.

Al finalizar, se hará una votación para ver cuál es el slogan ganador. Todos los collages se colocarán por las instalaciones para recordar la importancia del JUEGO LIMPIO en todos los ámbitos de la vida.

Al terminar, como en todas las técnicas, sentados/as en círculo, revisamos nuestras emociones, y nuestros pensamientos.

Puntos clave

¿Qué es el juego limpio?

¿El juego limpio no siempre trae consecuencias positivas a corto plazo?

¿El fin justifica los medios?

¿Sabe igual el triunfo o la consecución de un objetivo en la vida cuando no se ha conseguido de forma “limpia”?

¿Qué tipo de reconocimiento vale más en la vida? La honestidad en todo aquello que hacemos.

Valor:

En la vida,
como en el
deporte.
Bizitzan,
kirolean
bezala.

RESPETO
_BEGIRUNEA

Nafarroako Gobernua
Gobierno
Gubernua Euzko Legebiltzariaren
Euzko Legebiltzariaren

45
min

3. EL BOSQUE

Descripción

Caminar con los ojos cerrados por un espacio en el que se encuentra el grupo, siguiendo las indicaciones dadas por la persona responsable. Cada PASO es una elección y a la vez es un rechazo a otras opciones. Respetar nuestras decisiones sin juzgarlas y respetar las de las demás personas, es la mejor manera de caminar por ese bosque que llamamos mundo.

**“EL RESPETO ES LA MEJOR VENTANA PARA MIRAR EL MUNDO
Y PARA MIRARSE A CADA CUAL”**

Objetivos

- Reconocer el valor del RESPETO personal, entre el grupo y el entorno.
- Identificar que las decisiones que tomamos en cada momento generan un cambio en mí y en mi entorno.
- Reconocer el mundo y las relaciones entre las personas como algo cambiante, dinámico, donde debemos respetar, sin juzgar, las decisiones de cada cual.
- Observar qué nos impulsa a cada persona a dar pasos en la vida (en el plano personal, familiar, social, escolar...).
- Sentir las emociones y escuchar los pensamientos que me llevan a actuar.

Materiales e instalaciones

- Espacio cerrado libre de obstáculos y de ruidos. Puede estar acotado por paredes para recoger algo más al grupo. Para un grupo de unas 30 personas se recomienda unas dimensiones de unos 20×15.

Desarrollo

En grupo, en un espacio libre de obstáculos, cada persona elige un lugar y una forma (en el suelo, en una silla, de pie...) donde comenzar la actividad.

La persona responsable de la actividad comienza a guiar la actividad.
(Se recomienda una lectura pausada, serena, con espacio tras cada pregunta).

Es fundamental recordar el RESPETO a las normas en cualquier técnica de este tipo, para que la actividad se desarrolle de forma adecuada.

Lectura del anexo (Anexo 4).

Al terminar, pedimos al grupo que se sienten en círculo y les dejamos un par de minutos en silencio para reflexionar. Sólo en ese momento podrán hablar de nuevo.

Al terminar, como en todas las técnicas, sentados/as en círculo, revisamos nuestras emociones, y nuestros pensamientos.

Puntos clave

Recordar las normas de la actividad.

La importancia del RESPETO a lo que sentimos y pensamos.

¿Cómo nos hemos sentido durante el ejercicio?

¿Qué emociones nos han ido acompañando?

¿Qué he sentido al encontrarme con alguien?

¿Qué he sentido y pensado cada vez que abría los ojos?

¿A qué me ha llevado, recuerdos, situaciones, pensamientos,... esta técnica?

4. BOTE SALVAVIDAS

Descripción

Poner al grupo en una situación complicada en la que para sobrevivir deben encontrar y exponer cualidades personales para reconocer y potenciar las de otros/as compañeros/as. El respeto a los argumentos del grupo, sus puntos de vista y los propios a la hora de tomar decisiones de grupo.

“EL RESPETO COMIENZA POR UNO/A MISMO/A. CUANTO MAYOR ES NUESTRA AUTOESTIMA, MEJOR TRATAMOS AL RESTO DE LAS PERSONAS”

Objetivos

- Reconocer el RESPETO como punto de partida para una relación adecuada dentro de un grupo.
- Comprender que puedo defender quién y cómo soy, sin necesidad de señalar los defectos ajenos.
- Respetar los miedos y las motivaciones que nos llevan a actuar, tomando consciencia de ellas.
- Identificar aspectos positivos y diferenciadores en las otras personas del grupo.

Materiales e instalaciones

- Una cuartilla de papel por participante.
- Un bolígrafo o lápiz por participante.
- Cuerdas/tizas para simular un bote salvavidas en el suelo (opcional).

Desarrollo

Equipos de 8-10. La persona responsable de la actividad les hace subir en una “barca” sentándoles muy cerca en el suelo. Luego en cada equipo se deberá resolver la siguiente situación.

Caso:

“Se encuentran en un curso de vela, y una gran tormenta arremete contra el barco y lo parte en dos. Todo el grupo debe subir al bote salvavidas. El problema es que el bote salvavidas sólo aguanta el peso de 2 personas menos del número de miembros del grupo. (Ej: si somos 9 en el grupo solo aguanta a 7 personas). Si en 15 minutos no saltan 2 personas, el bote se hundirá. Dos personas del grupo deben sacrificarse para salvar al resto. La decisión de quién abandona el bote debe ser tomada por el grupo o de manera individual. Cada persona dispone de 15 minutos para dar razones de por qué deben mantenerse en el barco. Sólo podemos dar argumentos positivos por los que creemos que debemos seguir en el barco (argumentar la importancia de nuestra presencia por aptitudes en cuanto a navegación, relación con el grupo, liderazgo, supervivencia...)”

Habrán 15 minutos para que JUSTO EN EL MOMENTO QUE EL TIEMPO TERMINE y sin poder hablar con nadie, tendremos que haber escrito DE FORMA ANÓNIMA el nombre de 5 personas que pensamos que deben quedarse en el barco. ¡NO PODEMOS PONER NUESTRO PROPIO NOMBRE!

En ese momento dejaremos el papel tapado y la persona responsable de la actividad lo recogerá.

La actividad queda ahí... no hace falta leer los nombres ni hacer “saltar” a nadie del bote.

Al terminar, como en todas las técnicas, sentados/as en círculo, revisamos nuestras emociones, y nuestros pensamientos.

Puntos clave

¿Hubo tiempo para que todos/as expresaran las razones por las que debían permanecer? ¿Cómo os habéis sentido sabiendo que teníais que elegir sólo a 5?
¿Qué elementos valoramos más a la hora de decidir?
¿Cómo respetamos los argumentos del resto? ¿Y a nosotros/as mismos/as?
¿Qué cualidades solemos ver en otras personas del grupo? ¿Somos capaces de ver cualidades positivas propias? ¿Cuáles?
¿Cómo te has sentido durante la actividad? ¿Te has visto alguna vez en alguna situación parecida? ¿Cómo actuaste? ¿Respetaste otras opiniones?

Valor:

En la vida,
como en el
deporte,
Bizitzan,
kirolean
bezala.

IGUALDAD
BERDINTASUNA

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

45
min

5. EQUIPO RICO EQUIPO POBRE

Descripción

Partido o juego de gran grupo entre dos equipos, donde uno de ellos (Equipo pobre) tendrá un montón de restricciones en sus condiciones de juego.

“LA IGUALDAD NO ES LO MISMO QUE LA EQUIDAD”

Objetivos

- Conocer la diferencia entre IGUALDAD y EQUIDAD.
- Generar espacios y contextos donde todos y todas tengan la posibilidad de éxito (entendiendo éxito como la posibilidad de conseguir un OBJETIVO que se persigue).
- Empatizar con las personas que tienen menos igualdad de oportunidades por género, raza, nivel socioeconómico, nacionalidad, religión...
- Reflexionar sobre los objetivos de la práctica deportiva en función del contexto en el que se realiza.

Materiales e instalaciones

- Zona de juego cerrada o al aire libre /pista polideportiva.
- Petos de colores para identificar equipos.
- Balones de fútbol/balonmano/baloncesto/rugby.
- Bancos, sillas.
- Botellas de agua.

Desarrollo

Dos grupos al azar. (Utilizar cualquier técnica para hacer equipos que sea al azar).

Ej: Coger una papeleta o peto de un color determinado de una bolsa opaca. Dar números y luego jugar pares contra impares.

El equipo RICO (por sorteo):

- Tendrá material específico (petos para jugar unificados, bancos para el banquillo, podrán usar abrigo para estar sentados, agua, guantes para el portero).
- Empezarán con 3 goles de ventaja.
- Podrán hacer los cambios que quieran.
- Sus goles valdrán doble.
- Juegan sin restricción.

El equipo POBRE (el resto):

- No tendrá material específico (sin petos, sin bancos para el banquillo, no podrán usar abrigo para estar sentados, sin agua, sin guantes para el portero).
- Empezarán con 3 goles de desventaja.
- La persona que ocupa la portería tendrá que jugar de rodillas (regímenes políticos menos democráticos).
- Dos jugadores/as jugarán sin brazos (menos recursos sanitarios).
- No se podrá hablar (falta de educación/idiomas).
- No tendrá agua (menos recursos alimenticios).

Jugaremos un partido de unos 20 minutos antes de hacer la reflexión.

Al terminar, como en todas las técnicas, sentados/as en círculo, revisamos nuestras emociones, y nuestros pensamientos (podemos poner al equipo RICO sentado en sillas y abrigados y al equipo POBRE en el suelo).

Puntos clave

¿Qué ha pasado? ¿Quién ha ganado? Puede ser que gane el equipo con menos recursos y que partía con más desigualdad pero...

Aunque el objetivo era el mismo y la forma de conseguirlo también (IGUALDAD)

¿Tenían las mismas posibilidades de éxito?

¿Cómo os habéis sentido?

¿En qué otras situaciones de la vida encontráis situaciones parecidas a la hora de competir por un objetivo? ¿Qué pensáis que representa cada una de las restricciones que tenía el equipo POBRE? (Ir nombrando una a una)

Valor:

En la vida,
como en el
deporte,
Bizitzan,
kirolean
bezala.

IGUALDAD
BERDINTASUNA

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

45
min

6. EL ÁRBOL de la IGUALDAD

Descripción

Decorar un árbol de la igualdad, real o creado de manera simbólica, lleno de tarjetas con palabras y acciones que favorezcan la igualdad de oportunidades.

“EL MUNDO EN EL QUE VIVIMOS ES UN FRUTO QUE DEPENDERÁ DE NUESTRO CUIDADO”

Objetivos

- Reconocer nuestro papel a la hora de conseguir implantar valores en la sociedad.
- Potenciar las actitudes proactivas a favor de la IGUALDAD de derechos y oportunidades.
- Reflexionar sobre los contextos que favorecen la desigualdad.
- Identificar situaciones cotidianas que existen en nuestro entorno que van en contra de la igualdad entre las personas.

Materiales e instalaciones

- Papeletas rojas y papeletas de otros colores.
- Bolígrafo por grupo.
- Lana/ cinta adhesiva/celo.
- Árbol real o simbólico (mural, dibujo, perchero...).

Desarrollo

En grupos de 4-6 personas. La persona responsable de la actividad habla de la IGUALDAD como valor fundamental en el deporte y en la vida.

Se reparten 5 papeletas rojas (metáfora de la tarjeta roja del deporte) y se les pide que escriban 5 situaciones cotidianas que favorezcan la DESIGUALDAD en el entorno en el que viven (aula, centro, ciudad, país, mundo). Pueden ser desigualdades en el DEPORTE por género, capacidad, nivel socioeconómico, nacionalidad... o en otros contextos (10-15 min).

Sobre un árbol real o simbólico, la persona responsable de cada grupo, irá colocándolas tarjetas rojas con palabras, actos, ideas que generen desigualdad en el mundo. (A las tarjetas se les coloca una lana para poder colgarlas o un poco de cinta adhesiva)

La persona responsable deja un tiempo para observar y reflexionar sobre lo que se ha dicho y la imagen del árbol que representa lo que estamos sembrando, como sociedad.

A continuación en grupos de 4-5 personas iremos buscando soluciones a esas ideas que han aparecido así como acciones, contextos y propuestas que favorezcan la IGUALDAD dentro y fuera del DEPORTE. (A nivel de aula, centro, ciudad, país y mundo) y las escribiremos en las tarjetas de colores (excepto azul).

Otro/a representante de cada grupo irá saliendo y colgando papeletas blancas o de colores con esas ideas que favorecen la igualdad. Se pueden poner al lado de las rojas o quitarlas si es una propuesta que da solución al problema de la tarjeta roja.

Para terminar, repartimos 3 papeletas azules, que van a simbolizar LOS VALORES que van a regar ese árbol. Cada grupo escribirá 3 valores que entiende fundamentales para ese cambio.

Otro persona representante de cada grupo irá saliendo y colocando las tarjetas azules en la base del árbol (raíces).

Para terminar, como siempre, realizamos la tarea de reflexión a nivel emocional y a nivel de pensamientos que nos han surgido durante y después de la técnica.

Puntos clave

¿Qué papel tenemos en la sociedad a la que pertenecemos?

¿Somos conscientes de espacios, actitudes y lenguajes que utilizamos y generan o pueden generar desigualdad?

¿Qué árbol creéis que representa mejor vuestro aula/centro/ciudad/país... actualmente? ¿Cómo os imagináis este árbol dentro de 10 años? ¿Cómo os gustaría que fuera?

¿Ha existido igualdad en la forma de trabajar durante la técnica dentro de vuestro grupo? ¿En qué te basas para decir eso?

Valor:

En la vida,
como en el
deporte.
Bizitzan,
kirolean
bezala.

INCLUSIÓN
_GIZARTERATZEA

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

45
min

7. UNA MIRADA DIFERENTE

Descripción

Realizar un circuito por parejas recorriendo la instalación o por el entorno más cercano por parejas simulando que una de las personas tiene una discapacidad visual. La otra persona hará de guía y después los roles cambiarán.

“LA INCLUSIÓN NO ES UNA SIMPLE ADAPTACIÓN DE REGLAMENTO, DE INSTALACIONES O DE MATERIALES; ES UNA FORMA DE MIRAR EL MUNDO QUE NOS RODEA”

Objetivos

- Reconocer el valor de la INCLUSIÓN como una actitud hacia la vida.
- Conocer los 6 valores sobre los que la campaña quiere incidir entendiendo que son parte fundamental de ésta.
- Identificar la diferencia como una riqueza y comprender el valor de la variedad.
- Reflexionar acerca de nuestras propias dificultades y los contextos en los que nos sentimos o nos hacen sentir excluidos.
- Empatizar con las personas en situación de exclusión.

Materiales e instalaciones

- Antifaces/petos/pañuelos/sudaderas.
- Espacio cerrado o espacio abierto con diferentes alturas, obstáculos, caminos

Desarrollo

La persona responsable pedirá que se coloquen por parejas. Una vez que estén hechas, repartirá a cada una de ellas, un antifaz, pañuelo o utilizar alguna prenda propia de ropa.

Uno/a de la pareja, se tapará los ojos de tal manera que no vea nada. ¡NO PODRÁ DECIR NADA durante la primera parte del ejercicio!

La persona que no tiene los ojos tapados, deberá guiar a su compañero/a por el espacio o hacia un objetivo, libremente o en función de las órdenes de la persona que dinamiza.

Ej: Vamos andando, torcemos a la derecha/izquierda, saltamos, corremos, etc.

1. Podrán agarrarse como estimen oportuno. (5-8 minutos)
2. Después pararán y podrán hablar de las necesidades que han tenido para sentirse con más seguridad (tanto la persona que guía como la guiada). Al comenzar continúan sin poder hablar. (5 minutos)
3. En esta última ocasión podrán poner en común las necesidades y la pareja podrá ir hablando mientras caminan. (5 minutos)

Pasado un tiempo, se cambian los roles. Y se repite la actividad en el mismo lugar o en un espacio diferente si fuera posible.

Reflexión final. Como en todas las técnicas, el grupo sentado en círculo, expresarán cómo se han sentido en los diferentes papeles y si han confiado en su pareja.

Puntos clave

- ¿Qué es entendéis por EMPATÍA? ¿Empatizar ayuda a INCLUIR a las personas en la sociedad? ¿La escuela potencia la INCLUSIÓN? ¿Cómo?
- ¿Cómo ayuda la comunicación entre personas a la hora de poder acompañar?
- ¿Solemos preguntar cómo se sienten las personas antes de ayudarles?
- ¿Por qué pensáis que en la última propuesta hay más confianza entre la pareja?
- ¿Qué suele ocurrir cuando preguntamos antes de ayudar? ¿Mejora o empeora la calidad de la ayuda?

Valor:



45 min

8. EL OBJETO

Descripción

Una personificación en un OBJETO. Buscar un objeto de la naturaleza o una pieza/parte de un barco de vela que me identifique o me parezca especial y compartir con el grupo las características que lo hacen especial y en las que nos reconocemos. Buscar qué nos conecta con ese objeto a nivel emocional, físico, o metafórico.

“Soy una persona ÚNICA, ESPECIAL y NECESARIA”

Objetivos

- Reconocer el valor de la INCLUSIÓN como una actitud hacia la vida.
- Entender la diferencia como riqueza y comprender que no existe en la naturaleza dos objetos iguales aunque algunos puedan parecerse.
- Utilizar figuras literarias como la personificación y la metáfora como herramienta para conocernos, tanto personalmente como a los/as demás.
- Desarrollar la escucha activa y conocer más a todo el grupo, reconociendo las características que se atribuyen.

Materiales e instalaciones

- Objetos recogidos de la naturaleza sin dañarla (que se puedan coger como una piedra, una hoja, un fruto caído...).
- Hoja con los dibujos de las partes que componen un barco de vela y sus nombres. (Anexo 5).
- Espacio libre de obstáculos donde entre el grupo en círculo.

Desarrollo

Sentados en círculo. La persona responsable de la técnica comienza explicando:

“En la naturaleza como en el mar NO existen dos objetos, dos gotas de agua exactamente iguales.

La naturaleza, como el mundo, es especialmente bonita gracias a esas diferencias. Colores, formas, sonidos, texturas, olores diferentes.”

Se les pide que se pongan de pie y se les deja 10-15 minutos para buscar de manera individual puedan buscar por el entorno cercano un objeto con el que conecten por alguna razón de manera especial. En el que encuentren características especiales que les gustan o características que creen compartir o les gustaría tener. También puede ser que les conecten por algún recuerdo o sentimiento que les despierte. (Se puede hacer también con los objetos del barco de vela).

Después, otra vez sentados/as, individualmente, van contando el motivo por el que han elegido ese objeto.

La persona responsable de la actividad o algún profesor/a pueden empezar por compartir su objeto y explicar el motivo de su elección.

Al terminar, como en todas las técnicas, sentados/as en círculo, revisamos nuestras emociones, y nuestros pensamientos.

Puntos clave

Reforzar la idea de que lo diferente es riqueza y que no existen dos cosas ni dos personas iguales.

¿Te ha costado encontrar el objeto? ¿Ha sido sencillo reconocer algo que te una a él? ¿Cómo te has sentido al compartir eso que te hace especial ante tus compañeros? ¿Cómo te has sentido al escuchar al resto del grupo?

¿Has descubierto cosas nuevas de las otras personas?

Valor:

En la vida,
como en el
deporte.
Bizitzan,
kirolean
bezala.

SUPERACIÓN
HOBETZEKO GRINA

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

45
min

9. LA TELA de ARAÑA

Descripción

Pasar en grupo a través de una “telaraña” de cuerdas, lana o gomas sin tocarlas en un tiempo determinado.

“CADA FRACASO NOS ENSEÑA ALGO QUE NECESITABAMOS APRENDER”

Objetivos

- Reconocer la SUPERACIÓN y el TRABAJO en EQUIPO como valores fundamentales en la vida y en el deporte.
- Desarrollar la capacidad colectiva de tomar decisiones y resolver conflictos.
- Fomentar la necesidad de cooperar.
- Desarrollar la confianza del grupo.
- Identificar los diferentes roles dentro de los equipos y diferenciar los favorecedores de los que no favorecen el trabajo en equipo.

Materiales e instalaciones

- Una cuerda larga o varias cuerdas cortas o una goma elástica. (También se puede hacer con lana).
- Espacio que tenga dos postes, dos árboles,... entre los que se pueda construir la telaraña. (Colchonetas o zonas blandas, no abrasivas para la zona de seguridad).

Desarrollo

El grupo completo debe pasar por la telaraña sin tocarla en un tiempo de entre 3-5 minutos (dependiendo del número de miembros del grupo y de la edad). Podemos explicar al grupo que la tela de araña tiene un veneno que mata al contacto.

El grupo comienza a un lado de la telaraña y sucesivamente deben pasar al otro lado. Se puede pasar con ayuda del resto de los miembros del grupo.

No se puede repetir el hueco por el que se ha pasado. Si un hueco es utilizado no se puede volver a utilizar hasta que se haya pasado por los demás. Es decir, cuando se utilice uno de los agujeros es como si se quedara cerrado automáticamente.

CONSIGNAS:

- No se puede repetir hueco hasta haber utilizado todos los demás (o los que el responsable considere que son aptos).
- Si se toca la red el grupo completo vuelve a comenzar.

Si se consigue el objetivo se puede aumentar el reto de varias maneras:

- Ir disminuyendo el tiempo cada vez que lo consigan.
- Quitar algunos de los huecos más sencillos para pasar.

Al terminar, como en todas las técnicas, sentados/as en círculo, revisamos nuestras emociones, y nuestros pensamientos.

Puntos clave

¿Cómo os habéis sentido?

¿Cómo nos ha afectado la presión del tiempo? ¿Ha sido positivo o negativo?

¿Por qué? ¿Hemos culpabilizado a otras personas? ¿Hemos asumido el éxito y el fracaso como algo común?

¿Qué os ha evocado esta actividad? ¿Qué os ha traído a la cabeza esta actividad?

¿Qué tipo de roles habéis observado en el grupo? ¿Cuáles de esos roles han favorecido a conseguir el objetivo grupal? ¿Habéis trabajado como grupo?

¿Qué ha pasado por nuestra cabeza cuando teníamos que volver a empezar?

Valor:

En la vida,
como en el
deporte.
Bizitzan,
kirolean
bezala.

SUPERACIÓN
HOBETZEKO GRINA

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

45
min

10. LA CONSTRUCCIÓN

Descripción

En grupos realizar la construcción más alta y estable posible en un tiempo y con unos materiales determinados.

“CADA FRACASO NOS ENSEÑA ALGO QUE NECESITABAMOS APRENDER”

Objetivos

- Reconocer la SUPERACIÓN y el TRABAJO en EQUIPO como valores fundamentales en la vida y en el deporte.
- Desarrollar la capacidad colectiva de tomar decisiones y resolver conflictos.
- Fomentar la necesidad de cooperar.
- Desarrollar la confianza del grupo.
- Identificar los diferentes roles dentro de los equipos y diferenciar los favorecedores de los que no favorecen el trabajo en equipo.
- Favorecer la escucha activa a todos los miembros del grupo y a todas las ideas.

Materiales e instalaciones

Por grupo 2 opciones:

OPCIÓN A:

- 20 espaguetis
- Cinta adhesiva o plastilina
- Lana

OPCIÓN B:

- 10 hojas de periódico.
- 1 tijeras
- Un rollo de cinta adhesiva o celo.
- 1 cartulina

Desarrollo

En grupos de 4-6 personas. A cada grupo se le reparte el material. Deben construir sobre la mesa o el suelo (según tengamos o no mesas para hacer la actividad).

Ganará la construcción más alta que soporte las fuerzas de la naturaleza tales como los vendavales y los terremotos.

CONSIGNAS:

- Tenéis 15 minutos.
- Sólo se puede utilizar el material entregado.
- La construcción debe sostenerse sola.

Al finalizar los 15 minutos en círculo iremos observando las construcciones de cada grupo.

Un miembro de cada grupo se levantará y pasará a formar parte del grupo que hará las pruebas de estabilidad de la construcción.

Se colocarán alrededor de cada construcción y a un metro de distancia tendrán 15 segundos para saltar junto a la construcción y soplar para intentar tirarla.

Ganará la construcción más alta de las que se mantengan en pie.

Al terminar, como en todas las técnicas, sentados/as en círculo, revisamos nuestras emociones, y nuestros pensamientos.

Puntos clave

¿Cómo os habéis sentido?

¿Qué os ha evocado esta actividad? ¿Qué os ha traído a la cabeza esta actividad?

¿Qué tipo de roles habéis observado en el grupo? ¿Cuáles de esos roles han favorecido a conseguir el objetivo grupal? ¿Habéis trabajado como grupo?

¿Cómo os habéis organizado? ¿Cómo ha funcionado la comunicación dentro del grupo?

11. SUPERVIVIENTES

Descripción

Se plantea a grupos de 5-6 personas una situación de extrema supervivencia en el desierto tras un accidente aéreo. Deben decidir el orden de elección de objetos para salvar del avión, del más importante al menos importante, según cada participante. Tras la elección individual se hará otra lista en grupo. ¿Sobrevivirán más cuando lo hacen individualmente o el trabajo en equipo les acercará a la salvación?

“SOLO SE LLEGA ANTES, PERO EN EQUIPO LLEGAMOS MÁS LEJOS”

Objetivos

- Reconocer el valor de la COMPañERISMO y del TRABAJO EN EQUIPO como una actitud en la vida y en el deporte.
- Identificar los diferentes roles dentro del grupo y la necesidad de funcionar en relación a lo que el grupo necesita y espera de cada uno.
- Comprender que el trabajo en equipo algunas veces es más lento y complejo pero a la larga suele dar mejores resultados y favorece al conjunto.

Materiales e instalaciones

- Hoja de respuestas para la dinámica.
- Un bolígrafo por persona.

Puntos clave

Seguir los tiempos marcados para cada tarea para ir a la par en la actividad. Observar el funcionamiento de los grupos y recoger comentarios y actitudes de compañerismo.

¿Hemos mejorado como grupo? ¿Cómo me siento al saber que mi numeración individual era más baja (mejor) pero he conseguido que el grupo mejore?

¿Cómo me he sentido a la hora de trabajar en grupo? ¿Me siento bien por el éxito del grupo?

Desarrollo

En grupos homogéneos de 4-6 personas. La persona responsable de la actividad les entrega “el caso” para que lo lean en grupo. Se les entrega una hoja de respuestas individual a cada participante.

Caso:

“Viajabais en un avión que ha aterrizado de manera forzosa en el desierto de Sonora. Sólo vosotros/as habéis sobrevivido, puesto que quienes lo pilotaron han ardidado junto con el avión. Os encontráis en una llanura sin vegetación, a 130 km al suroeste de un campo minero que es el lugar habitado más próximo. El lugar de aterrizaje se encuentra desviado unos 120 km de la ruta de viaje. La temperatura alcanza 40 grados. Vestís con ropa ligera y tenéis pañuelos; además juntáis entre todos unos 2 euros en monedas y 40 euros en billetes; un paquete de cigarrillos y un bolígrafo.

Antes de que el avión se incendiase, pudisteis salvar: una linterna, un espejo pequeño, una botella de vodka de 2 litros, una brújula, un abrigo por persona, un par de gafas de sol por persona, un paquete de gasas, un tarro de tabletas de sal, 1 litro de agua por persona, una navaja, un mapa aéreo de la zona, un impermeable, una pistola del calibre 45, un paracaídas rojo y blanco, un libro titulado “Animales comestibles del desierto”. Todos los objetos están en buen estado y el grupo ha decidido permanecer unido”

1. DE MANERA INDIVIDUAL Y SIN HABLAR CON NADIE DEL GRUPO. Ordenar los 15 OBJETOS de acuerdo a su importancia para poder sobrevivir. Colocar en la hoja de respuestas el número 1 en el objeto que se considere más importante, el número 2 en el siguiente, etc., y el número 15 en el menos importante. (10 minutos).

2. EN GRUPO. Deberán tomar una decisión en equipo, es decir, en colaboración. Por lo tanto, la elección de cada uno de los 15 objetos deberá ser acordada por el grupo, antes de tomar la decisión definitiva. (15 minutos).

Una vez completadas las dos columnas (individual y grupal) la persona responsable dará el orden de los OBJETOS (Ver ANEXO 7) que está realizado por personas expertas en supervivencia para completar la tercera columna de la hoja de respuestas.

Las columna 4 será la diferencia entre lo puesto individualmente y lo dicho por las personas expertas.

La columna 5 será la diferencia entre lo puesto de manera grupal y lo dicho por las personas expertas.

Se suman los resultados de la columna 4. El resultado es lo que marcaría la supervivencia individual.

Se suman después los resultados de la columna 5. Ese es el resultado grupal. Si es menor que el individual significa que gracias al grupo ha estado más cerca de sobrevivir.

Al terminar, como en todas las técnicas, y en círculo, revisamos nuestras emociones, y nuestros pensamientos.

Valor:

En la vida,
como en el
deporte.
Bizitzan,
kirelean
bezala.

COMPañERISMO
LAGUNTASUNA

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

50
min

12. SALTO AL VACÍO

Descripción

Dejarse caer con los ojos cerrados, confiando en una o varias personas del grupo.

“MÁS QUE NUNCA NECESITAMOS QUE NOS IMPORTEN LAS PERSONAS”

Objetivos

- Comprender que el COMPañERISMO va más allá de la amistad y es necesario dentro de los grupos.
- Confiar en todo el grupo.
- Diferenciar AMISTAD de COMPañERISMO.
- Reconocer los objetivos comunes que nos unen.
- Aumentar la confianza en el grupo y la autoestima de los que lo conforman.

Materiales e instalaciones

- Zona libre de obstáculos.
- Zona blanca o colchonetas.
- Bancos, sillas o mesas (como zona de salto).

Desarrollo

La persona responsable de la actividad comienza hablando de la importancia del COMPAÑERISMO.

“Sentir que no estamos solos/as y que somos capaces de estar pendientes de las necesidades del resto. No hace falta tener amistad con todo el grupo, pero el compañerismo va más allá. Es reconocer al que camina a nuestro lado como persona y poner la mirada en los objetivos comunes”.

1. Comenzamos trabajando por parejas de una altura/peso similares. Bien repartidos por el espacio. Una persona detrás de la otra. Como a un metro de distancia. Quién está delante se deja caer con el cuerpo recto, rígido y los brazos en cruz. La persona que está detrás le da el aviso antes de dejarse caer “ESTOY LISTO, PUEDES CONFIAR EN MÍ”. Cambio de ROL. (5 minutos)

2. Por cuartetos (unimos las parejas de antes). Una persona en el centro. Las otras 3 personas forman un triángulo alrededor de ella como a 30-50 cm de la persona que se encuentra en el centro. Con los ojos cerrados la persona del centro deja los pies fijos y se deja caer hacia cualquier lado. El resto del grupo suavemente con las manos abiertas le vuelve a colocar en el centro. Todos/as cambian de rol y van pasando por el centro. (8 minutos)

3. En grupos de 8-10 personas. Alguien del grupo se sube a una silla, otro sujeta la silla para que no se mueva. El resto del grupo se coloca alrededor de la silla, donde se va a dejar caer quien está en la silla. La mitad a un lado, la mitad al otro con los brazos entrelazados formando una especie de red/cama/colchoneta. Alguien del grupo se coloca al final y será responsable de sujetar la zona de la cabeza. De uno en uno las personas que confíen en el grupo subirán a la silla de espaldas al grupo. Cerrarán los ojos y se dejarán caer rectos y rígidos a la red humana que ha hecho el resto del grupo. Antes de saltar la persona que está sujetando la silla mirando a los ojos dirá “EL GRUPO ESTÁ LISTO, PUEDES CONFIAR” para dar confianza y cuando observe al grupo preparado.

Al terminar, como en todas las técnicas, sentados en círculo, revisamos nuestras emociones, y nuestros pensamientos durante la técnica.

Puntos clave

- ¿Cómo me he sentido durante las diferentes propuestas?
- ¿Qué he sentido al percibir que había alguien detrás en quien confiar?
- ¿Qué me ha traído a la cabeza esta actividad?
- ¿En qué situaciones se han podido sentir así personas de mi entorno?

CONTRATO PARA UNA BUENA CONVIVENCIA

Con la firma de este documento me comprometo a:

1. **RESPETAR** A MIS COMPAÑEROS/AS, PROFESORADO Y MONITORADO Y A TODO EL PERSONAL DE LA ACTIVIDAD, ASÍ COMO LOS MATERIALES E INSTALACIONES Y DE MANERA MUY ESPECIAL A MI MISMO Y AL ENTORNO EN EL QUE SE VAN A LLEVAR A CABO LAS ACTIVIDADES DE ESTA CAMPAÑA.
2. LEER Y CUMPLIR LAS **NORMATIVAS** y **PASOS A SEGUIR** QUE EXISTEN PARA CASOS DE EMERGENCIA (EVACUACIÓN, ACOSO, USO INSTALACIONES) EN BENEFICIO DEL GRUPO Y DE LA ACTIVIDAD.
3. MOSTRAR UNA **ACTITUD INCLUSIVA Y DE IGUALDAD** HACIA TODO EL GRUPO Y PERSONAL DE LA ACTIVIDAD DURANTE TODOS Y CADA UNO DE LOS MOMENTOS Y CONTEXTOS DONDE SE LLEVE A CABO LA CAMPAÑA.
4. PARTICIPAR DE FORMA ACTIVA EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS DENTRO DE LAS POSIBILIDADES DE CADA PERSONA FAVORECIENDO EL SENTIMIENTO DE **EQUIPO Y DE COMPAÑERISMO** POR ENCIMA DE LOS OBJETIVOS INDIVIDUALES.
5. A RESPETAR LOS CUATRO PUNTOS ANTERIORES ASUMIENDO CON **ACTITUD DEPORTIVA Y JUEGO LIMPIO** LAS POSIBLES CONSECUENCIAS DEL INCUMPLIMIENTO DE ESTE CONTRATO.



Firma

ANEXO 2: PROTOCOLO ACOSO

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE SITUACIONES DE ACOSO EN CONTEXTOS DEPORTIVOS DE NAVARRA.

Se considera acoso deportivo el comportamiento prolongado de agresión o intimidación física, verbal o social intencionada, de uno o varios miembros de un equipo o entidad deportiva hacia una compañera o compañero más débil.

Este acoso puede ser ejercido en el propio club y/o en el exterior, así como empleando las nuevas tecnologías, y en él pueden participar personas del propio club o de varios.

Cualquier persona que tenga sospechas o evidencias de que un/una deportista u otro agente deportivo está siendo objeto de maltrato físico, psicológico o social, está obligada a notificar el caso a los/las responsables de la entidad deportiva (que informarán a la familia), o a las autoridades competentes, sin perjuicio de las actuaciones que procedan en casos de urgencia.

Los responsables deportivos deberán garantizar siempre y en todo lugar los principios siguientes:

- **Protección:** El objetivo primero es que las ofensas o agresión cesen y no rebroten.
- **Intervención eficaz, rápida y no precipitada:** Ante hechos violentos detectados se debe intervenir siempre, de forma eficaz y rápida pero no precipitada. La respuesta contemplará los dos tipos de medidas: las reparadoras y, si procede, las disciplinarias.
- **Discreción y confidencialidad,** lo que significa que sólo las personas implicadas en la intervención tendrán conocimiento de los hechos, circunstancias y actuaciones al respecto.
- **Intervención con todo el equipo:** La intervención se extenderá a todas las y los deportistas implicados: víctimas, participantes en el acoso y testigos.
- **Prudencia y sensibilidad** en las intervenciones, teniendo en cuenta que este problema genera mucho sufrimiento, tanto en las víctimas como en las familias. La discreción de las personas que lo observan, de las familias y su colaboración, son también requisitos fundamentales.

Enlace para descargar el protocolo completo:

<https://www.deporteyjuventudnavarra.es/imagenes/documentos/protocolo-de-actuacion-ante-situaciones-de-acoso-128-es.pdf>

ANEXO 3: SLOGAN

Partido de fútbol: Se está jugando un partido de fútbol, y en un momento del partido se produce una falta y quien arbitra no la ha podido ver porque había alguien delante pero ha sido falta clara:

1. *El equipo que ha recuperado el balón, aun sabiendo que ha sido falta continua la jugada y termina metiendo gol.*
2. *El otro equipo tira la pelota fuera del campo y el público aplaude el juego limpio del otro equipo.*

Partido de tenis de dobles: en el último punto del partido, se produce un punto, pero quien arbitra indica que ha sido fuera y le da el punto al otro equipo, sin embargo el/la contrincante, ha visto que en realidad el punto era para el otro equipo:

1. *Aún así celebra el punto como si hubiera sido bueno y el otro equipo va a quejarse al quien arbitra, intentando explicar que era fuera. Terminan enfadados/as y no quieren dar la mano al equipo ganador por tramposo.*
2. *El equipo que ha perdido el punto va a quejarse a quien arbitra, porque se ha equivocado, desde el otro equipo que lo han visto se lo dicen y quien arbitra rectifica. El público aplaude esta acción de juego limpio.*

Carrera de relevos en los juegos olímpicos: en un momento de la carrera el/la participante que corre por la calle 5 se cae y vemos que sufre un ataque cardíaco:

1. *Continúo corriendo para llegar en primer lugar y luego ya le ayudaré o dejaré que el resto le ayude.*
2. *Entonces lo que hacemos el resto de participantes, es pararnos y ayudarle hasta que llegue el cuerpo médico, el público nos ovaciona por la acción realizada.*

Vuelta ciclista: vamos en el pelotón, y en un momento de la carrera hay una escapada, donde van cinco ciclistas que cooperarán todos juntos para que la escapada fructifique. Una persona del público se cruza y tira a un/a ciclista:

1. *Uno/a ciclista viendo la caída aprovecha para escaparse y sacarle más tiempo. Así hay alguien menos para el final de etapa.*
2. *Deciden esperar porque no es justo que no pueda optar a ganar la etapa con ellos y le ha tirado un aficionado. Priorizan el bien del grupo escapado en ese momento y que la escapada llegue lo más lejos posible. Después ya se verá quien gana.*

ANEXO 4: EL BOSQUE

Cerrar los ojos, respirar profundo y relajaos. Estad derechos y ser conscientes de vuestro cuerpo, centrándose en vosotros/as mismos/as. Ser conscientes de estar en este lugar y en el presente. Con los **ojos cerrados** por favor escuchar mientras os digo las **reglas** de este ejercicio:

1. Cuando empecemos este ejercicio estaréis de pie y podéis dar un paso a la vez. Aún con los ojos cerrados podéis dar un paso en cualquier dirección – hacia adelante, atrás, izquierda o derecha. Cada vez que deis un paso daos cuenta de cómo os sentís y dónde estáis en esta habitación en relación al grupo. Habrá frecuentes pausas. Usadlas para estar en contacto con vosotros/as mismos/as.

2. Tenéis la opción de hacer algún contacto físico con otras personas de esta habitación. Hacer aquello que os haga sentir bien. No tenéis que tocar a nadie ni responder a nadie más. Haced lo que os sea más cómodo RESPETANDO VUESTRA VOLUNTAD y la de LA OTRA PERSONA.

Las primeras dos reglas otra vez: 1: podéis dar un paso en cualquier dirección. Cada vez que des un paso reflexiona acerca de tu posición en la habitación. 2: tenéis la opción de tener contacto físico con otra persona hasta el punto en que os sea cómodo.(Un abrazo, un gesto de cariño, CON RESPETO. También se puede hacer un gesto para rechazar el contacto, para poner límite...también CON RESPETO 3. La tercera regla, y la más importante, es que no debemos hablar.

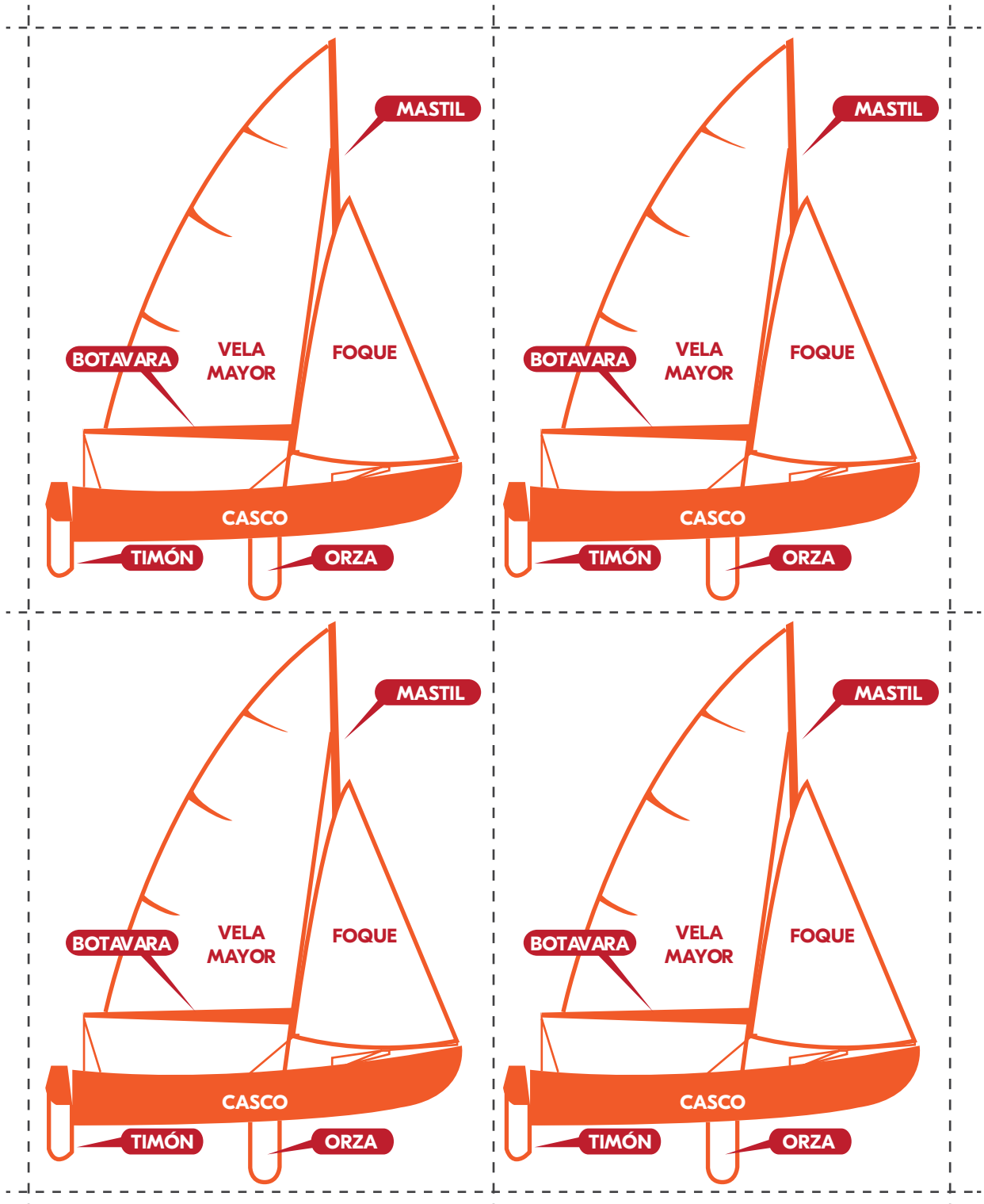
Podéis querer susurrar. Por favor resistiros a esta tentación. Ello no quiere decir que el ejercicio tenga que ser triste. Podéis sonreír y hacer sonidos, pero no uséis palabras. Comenzamos:

1. Abrir los ojos, poneos de pie y busca un sitio en la habitación donde estés bien y ponte allí, cerrad los ojos y damos el primer paso a lo desconocido. ¿Qué tal? ¿Quién está a tu lado?
2. Ahora damos el segundo paso. Cada vez que se da un paso, hacemos una elección que tiene una consecuencia.
3. Damos el tercer paso. Cada persona tiene su propio patrón de movimiento en este mundo. Estos tres pasos revelan de alguna manera algo característico tuyo. Piensa en esto por un momento...
4. Otro paso. No hay forma de que tengamos todo lo que deseamos. Tenemos que elegir. Cada paso es una elección. Piensa en ello por un momento...
5. Otro paso. Recuerda, un paso a la vez en cualquier dirección y puede haber contacto físico.
6. Otro paso. Abre los ojos y mira a tu alrededor. ¿Qué te parece esta nueva posición? Antes de dar el próximo paso intenta tomar una decisión deliberada. Cuando des un paso contacta con tu voluntad – tu voluntad puesta en acción. Cierra los ojos.
7. Otro paso. Cada persona tiene su propio patrón de evitación. ¿Te das cuenta de haber estado evitando a alguien hasta ahora?
8. Otro paso. Abre los ojos. Mira a tu alrededor. ¿Qué te parece lo que ves?. Cierra los ojos.
9. Otro paso... ¿Estás haciendo lo que de verdad quieres? ¿O lo que crees que se espera de ti? ¿O lo que te han enseñado?
10. Otro paso... Algunos/as estáis más en el centro y otros/as más en la periferia. ¿Esta observación significa algo personalmente para ti?... Otro paso... Otro paso más... Pregúntate sobre tu grado de satisfacción sobre los pasos dados hasta ahora. Hay pasos que puedas dar ahora que fueran más satisfactorios...
11. Otro paso... Otro paso más. Algunas personas tienden a tomar iniciativas y otras tienden a seguir. ¿Esta observación significa algo para ti personalmente? Otro paso.
12. Abre los ojos. Observa tu sitio. Este es el sitio en el que te has colocado. ¿Puedes hacerte responsable por la posición en la que te encuentras? Lo más importante que una persona debe hacer es aquello que haga para sí misma... Cierra los ojos... Otro paso. Cada persona es vulnerable a su manera. ¿Los pasos que has dado reflejan esto?... Otro paso...
13. Cada persona tiene un número de pasos limitados en este mundo. Tenemos solo cinco pasos más. ¿Qué quieres hacer con estos cinco pasos que te quedan?... Vamos a dar el primero... El segundo... Nos quedan sólo tres. Otro paso. Solo quedan dos.
14. Piensa acerca de los pasos dados. ¿Hay algunos por los cuales te sientas bien de haberlos dado? Vamos a dar el penúltimo. Piensa bien lo que quieres hacer. ¿Hay pasos de los cuales te arrepientas? ¿Te perdonas por pasos dados o por aquellos que no diste?
15. Vamos a dar el último paso. Permítete vivirlo. ¿Dónde estás con respecto a los demás?... ¿Dónde estás con respecto a ti mismo/a?

ANEXO 5: EL OBJETO



Recortar para **REPARTIR**



ANEXO 6: SUPERVIVIENTE

HOJA RESPUESTAS ¹

Artículos	ETAPA 1 (Individual)	ETAPA 2 Equipo	ETAPA 3 Expertos	ETAPA 4 Diferencia 1-3	ETAPA 5 Diferencia 2-3
Linterna (4 pilas)					
Navaja plegable					
Mapa del sector aéreo de la zona					
Impermeable de plástico grande					
Brújula					
Botiquín urgencia con gasas					
Pistola del calibre 45 cargada					
Paracaídas (rojo y blanco)					
Botella y tabletas de sal (1000 tabletas)					
1 litro de agua por persona					
Libro "Animales comestibles del desierto"					
Un par de gafas de sol por persona					
Dos litros de vodka de 80°					
Un abrigo por persona					
Un espejito de señora					
TOTALES					

¹ <https://es.slideshare.net/vhcastro/dinamica-estadistica-toma-de-decisiones>

RESPUESTAS EXPERTO SUPERVIVIENTES²

1. ESPEJO DE COSMÉTICOS

Entre todos los artículos, el espejo es absolutamente crítico. Es el instrumento más indispensable para comunicar la presencia del grupo. A la luz del día, un espejo puede generar un reflejo de 5 a 7 millones del poder de la luz. Además el reflejo puede ser visto más allá del horizonte. Con él tiene usted una oportunidad del 80% de ser encontrado y recogido.

2. ABRIGO

Una vez que se ha establecido el sistema para comunicar dónde está el grupo, el siguiente problema es detener la deshidratación de los cuerpos. El 40% de la humedad del cuerpo que se pierde en la deshidratación, se pierde por la respiración y la transpiración. Sin el abrigo, el tiempo de vida se reducirá cuando menos en un día.

3. UN LITRO DE AGUA

Usted puede sobrevivir 3 días, con sólo los artículos anteriores. Aunque el litro de agua no extenderá significativamente el tiempo de vida, sí puede ser útil para detener la deshidratación. Sería conveniente beberla cuando surja la sed, con el fin de mantener la lucidez necesaria para el primer día en que hay que tomar decisiones y levantar un refugio. Comenzada la deshidratación, es imposible hacerla retroceder con el agua.

4. LINTERNA (4 BATERIAS)

Es el único recurso rápido y confiable para señalar durante la noche. Con la lámpara y el espejo usted tiene una capacidad de señalamiento de 24 hrs. también puede tener usos múltiples durante el día. El cono reflector y la lente pueden usarse como señal, así como para prender el fuego. El cilindro de las baterías puede usarse para cavar o como recipiente en un alambique improvisado con el impermeable.

5. PARACAÍDAS (ROJO Y BLANCO)

El paracaídas puede utilizarse tanto como señal o como refugio. Los cactus pueden servir como soporte de una tienda; los tirantes como cuerdas y la tela —doblada varias veces— puede proporcionar sombra para reducir cuando menos en 20% la temperatura.

6. CUCHILLO (TIPO NAVAJA)

Aunque no tan crítico como los artículos anteriores, puede servir para armar la tienda, cortar cactus para extraer la humedad. Otros múltiples usos le dan éste rango.

² <https://es.slideshare.net/vhcastro/dinamica-estadistica-toma-de-decisiones>

ANEXO 7: SUPERVIVIENTES

7. IMPERMEABLE DE PLÁSTICO (GRANDE)

Con él se puede hacer un alambique solar. Primero habría que cavar un hoyo y colocar ahí pedazos de cactus. Colocando el plástico sobre el hoyo y con una piedra regular en medio para que tenga una forma cónica, se puede colocar una diferencia de temperaturas, que haga que la humedad en el hoyo se condense por debajo del plástico.

8. PISTOLA CALIBRE 45 (CARGADA)

Al final del segundo día, usted ha perdido el habla y no puede caminar. La pistola puede ser entonces útil para señalar por medio del sonido. Tres tiros en rápida sucesión (...) es la señal internacional de auxilio.

9. UN PAR DE LENTES PARA EL SOL POR PERSONA

La retinitis puede ser un serio problema. De los restos del avión, se puede obtener hollín para usarse alrededor de los ojos; se puede conseguir material para confeccionarse también una visera. Los lentes, sin embargo pueden facilitar las cosas. Además la tienda del paracaídas está proporcionando ya cierta sombra.

10. BOTIQUÍN

Los materiales del botiquín pueden servir para alguna herida y prender algo de fuego.

11. BRÚJULA

Fuera de la posibilidad de utilizar partes de su superficie como reflectores de luz, el compás tiene poco uso.

12. MAPA AÉREO SECCIONAL DEL ÁREA

Puede ser útil para prender fuego o como papel de baño. Puede usarse para cubrir la cabeza o confeccionar una visera.

13. LIBRO TITULADO “ANIMALES COMESTIBLES DEL DESIERTO”

Puede tener diferentes usos, por ejemplo prender fuego, elaborar objetos para tomar líquidos, etc.

14. DOS LITROS DE VODKA 180°

Si se ingiere alcohol el cuerpo requiere de mayor cantidad de agua, pudiéndose provocar deshidratación.

15. PASTILLAS DE SAL

La sal, en climas calurosos, no retiene el agua del cuerpo; por el contrario, se expira más fácilmente y se provoca una deshidratación inmediata.

ANEXO 8: TARJETAS-VALORES

Estas tarjetas representan los 6 valores elegidos para esta Campaña. Al terminar la jornada, en algún momento en el que el grupo esté completo, de una manera dinámica y sin ocupar mucho tiempo, repartáis estas tarjetas entre las personas del grupo que hayan mostrado alguna actitud y/o comportamiento en relación a alguno de estos valores. Podéis pedir que se las coloquen (tipo colgante, medalla, chapa, pin...) hasta el siguiente reparto (al día siguiente, en la siguiente velada...)

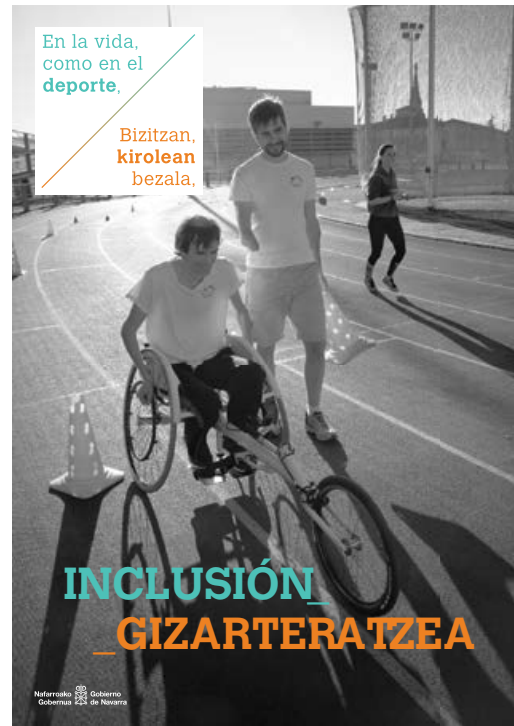
La idea es poner el foco en acciones positivas y concretas que hayan ocurrido a lo largo del día. Puede ser tanto durante la actividad específica como en otros momentos (comedor, en las instalaciones, desplazamientos, recogida de material...), y ponerlos en valor ante el grupo otorgando esa tarjeta a la persona o personas elegidas.

Cada día esas mismas tarjetas irán pasando a otras personas del grupo (podemos incluir a docentes, responsables de las actividades...) que puedan servir como referentes.

La elección la pueden hacer las personas responsables de la actividad o pedir al grupo que proponga personas candidatas para recibir las tarjetas explicando lo que han observado. Uno de los objetivos es que durante los días de la campaña las personas participantes tengan la mirada puesta en actitudes que potencien estos valores elegidos.



ANEXO 8: TARJETAS-VALORES



En la vida,
como en el
deporte