

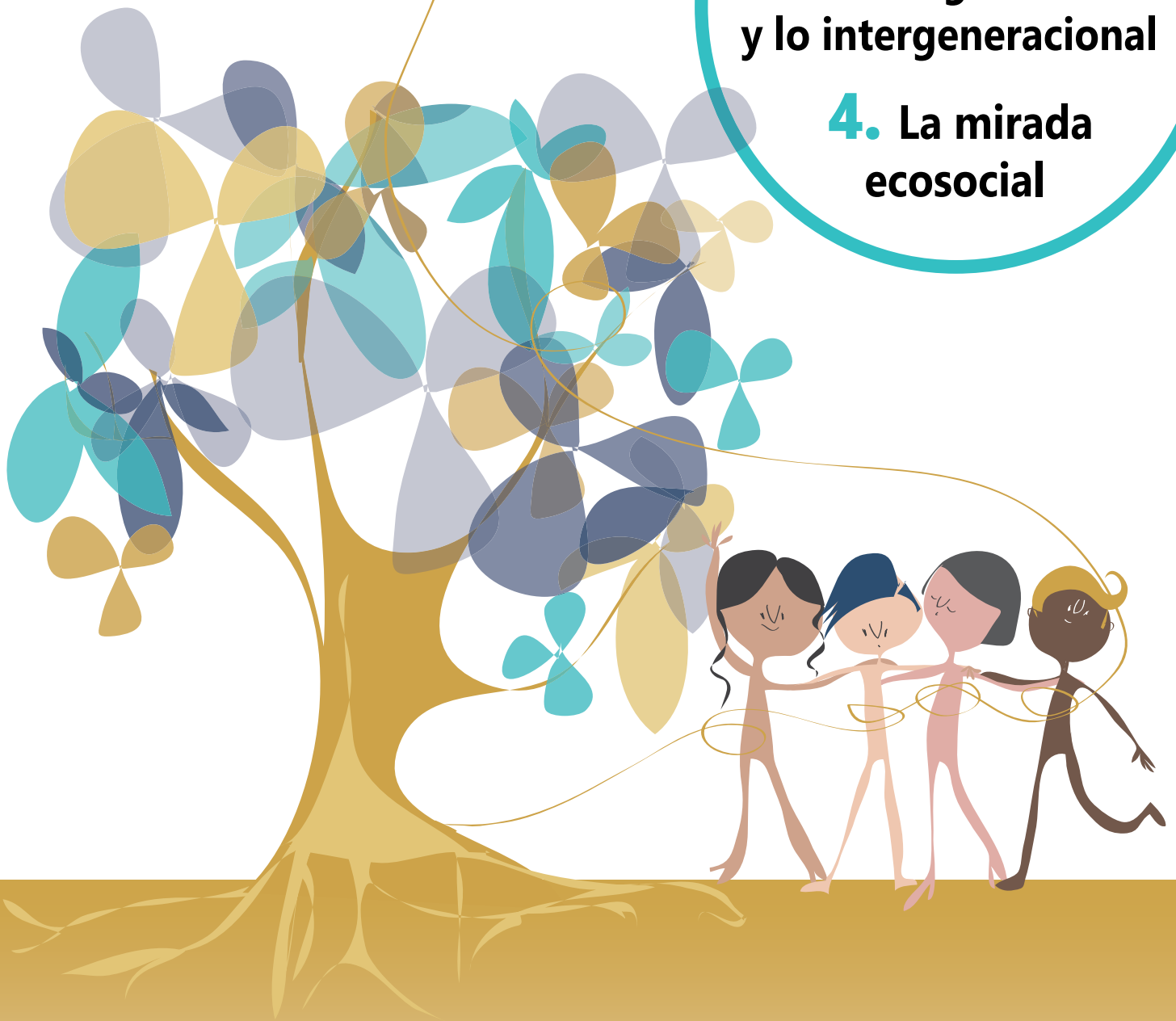
# VIAJE EMOCIONAL A MI COSMOS VITAL

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL  
Y BUEN TRATO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

MALETÍN DE  
HERRAMIENTAS

**3.** Lo transgeneracional  
y lo intergeneracional

**4.** La mirada  
ecosocial



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

**Textos: Eva Bach. Káeru**

**Ilustraciones: Mercedes Corretge**

**© Gobierno de Navarra. Departamento de Educación**

**Diseño y maquetación: Mercedes Corretge**

**Impresión: Gráficas Arga**

# Índice

<b>1. Introducción</b>	▶	<b>4</b>
<b>2. Guía para el profesorado</b>	▶	<b>5-15</b>
▶ ¿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
<b>3. Objetivos del programa</b>	▶	<b>16-17</b>
▶ 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
<b>4. Maletín de herramientas</b>	▶	<b>18-19</b>
<b>5. Sesión de inicio y encuadre del programa</b>	▶	<b>20-24</b>
<b>6. Eje 3. LO TRANSGENERACIONAL Y LO INTERGENERACIONAL: Con mis raíces ¿como quién soy?</b>	▶	<b>24-112</b>
▶ Introducción .....		25
▶ Relación de actividades del eje .....		27
▶ Actividades comunes .....		28
▶ Actividades para 1º y 2º de ESO .....		67
▶ Actividades para 3º y 4º de ESO .....		92
<b>7. Eje 4. LA MIRADA ECOSOCIAL: Con el entorno ¿para qué soy?</b>	▶	<b>114-202</b>
▶ Introducción .....		115
▶ Relación de actividades del eje .....		117
▶ Actividades comunes .....		118
▶ Actividades para 1º y 2º de ESO .....		164
▶ Actividades para 3º y 4º de ESO .....		184
<b>8. Bibliografía y webgrafía</b>	▶	<b>203</b>

# 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

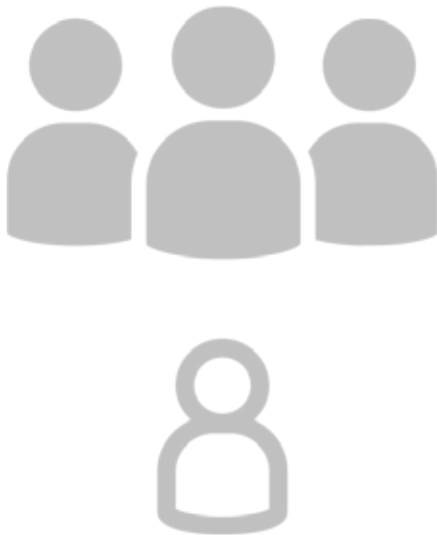
Las dinámicas están pensadas y diseñadas para ser realizadas con el grupo-clase al completo y éste tiene su propia vida singular. Por ello, cada grupo es diferente, porque no solo es la suma de las personas que lo integran: el grupo es un ser más con su propia idiosincrasia.

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

También será bueno prestar atención a las resistencias de éste 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 a cerca de la diversidad sexual, relaciones sexo-afectivas, 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 contábamos 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, desarrollo y 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.

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 (Trailer) pero está especificada para cada uno de manera diferenciada.

Además, la dinámica del Trailer 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 a cada eje 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”<sup>1</sup>.

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 niños/as, adolescentes adultos “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”.<sup>2</sup>

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

## ■ 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 acompañen 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. Éstas, 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 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 perturbadores 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.



*ICONOS: Local guide by icon 54 from - Target by Hrbon - Care by Oksana Latysheva - Bullying by Matt Wasser - Diary book solid by Cahya Kurniawan - Accompanied by priyanka- Cogs by Gregor Cresnar - Calendar by Sarote Impheng. From the Noun Project.*

# M

## apa del maletín

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

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

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

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

## S

# Sesión de inicio y encuadre del programa

## OBJETIVOS

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

## SECUENCIA

- Explicar el programa y 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 a cerca 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, materiales y 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 1)

## ■ 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.

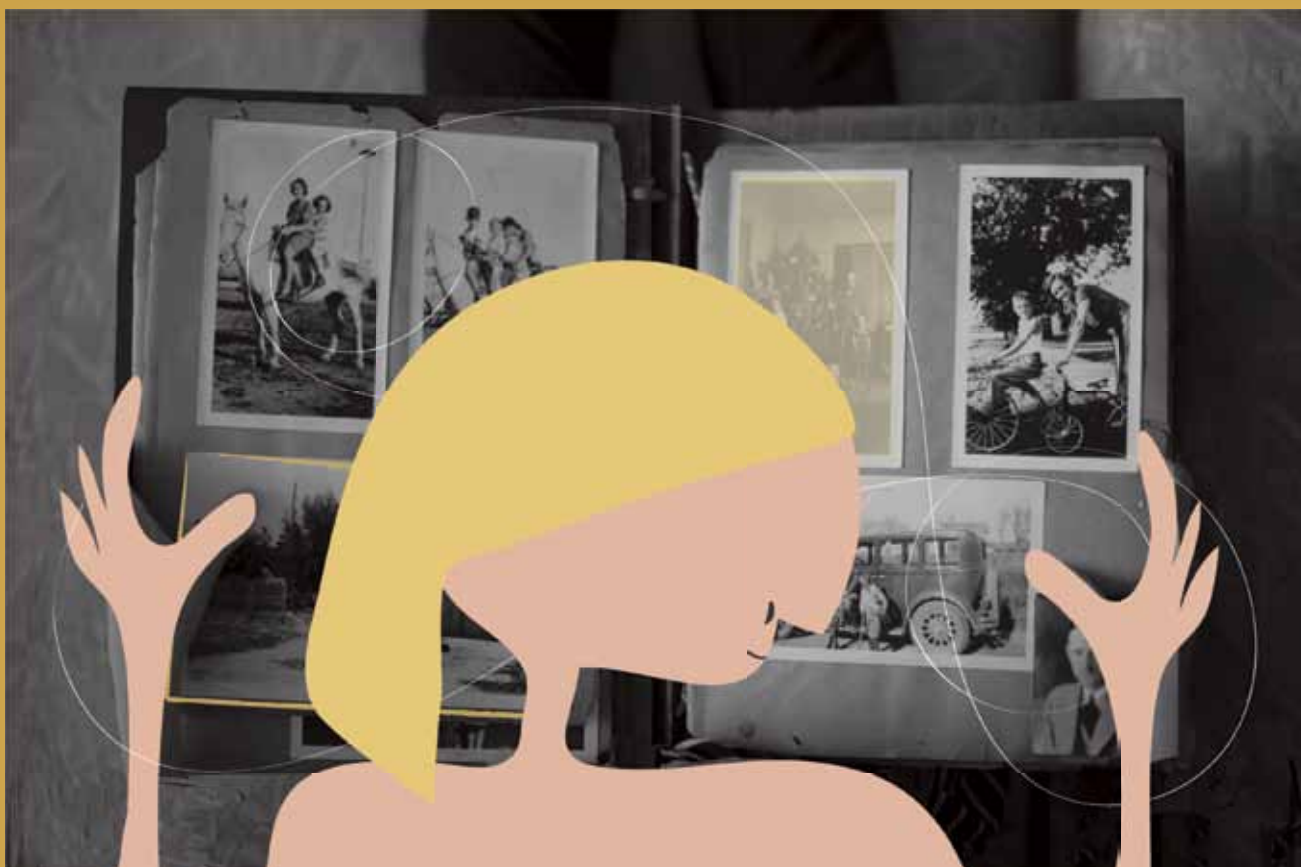
En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ .

Firmado:

EJE

3

# LO TRANSGENERACIONAL Y LO INTERGENERACIONAL



¿Como quién soy?



# Introducción

**Y** llegamos a este punto del viaje, donde abrimos una puerta en este eje para que las chicas y los chicos dediquen un tiempo a preguntarse por su origen: de dónde vienen, de quiénes están hechos, qué lugares, sonidos e historias habitan en cada cual.

También es una invitación a tomar conciencia de cómo el concepto de familia ha cambiado en las últimas décadas, planteando así la cuestión de la diversidad familiar. Para esto, hay propuesta una dinámica con este nombre como introducción y marco de este eje.

Somos conscientes de que con este bloque se abren cuestiones sensibles en muchas chicas y muchos chicos, y será el profesorado quien, sabiendo las realidades familiares de su grupo, pueda acompañar mejor el planteamiento de las diferentes dinámicas.

La apuesta de introducir este tema de lo transgeneracional en el proyecto, parte de nuestra experiencia acompañando a chicos y chicas y sus diferentes realidades familiares. Porque para poder construir mi vida y hacerla propia, todo el mundo necesitamos estar en paz con nuestro origen.

Y estar en paz no significa que todo esté bien y nos amemos incondicionalmente. Significa aceptar lo que ha habido y lo que hay, tal cual ha sido y es.

Por tanto, este eje es una primera toma de contacto muy leve de cómo mis raíces condicionan y, a la vez, cimientan mi vida y de cómo comprenderla ayuda a dar sentido a mi presente.

Otra cuestión que planteamos planteamos, a lo largo de este viaje, es el concepto de **“Figuras de referencia materna y/o paterna”**, que son aquellas personas que hacen la función materna y/o paterna, más allá de ser la madre o padre biológicos.

Esto incluye, por tanto, al padre y a la madre biológicos, padre y madre de adopción o acogimiento, parejas de uno u otro progenitor, otros familiares que lleven a cabo estas funciones (abuelo/abuela, tío/tía...), educadores o educadoras, personas tutoras.

Según las diferentes realidades que coexistan en un grupo, el profesorado deberá adaptar la manera de presentar las dinámicas, y creemos que el concepto “Figuras de referencia” es una opción para facilitar la inclusión de la diversidad familiar.

## Contenidos que vamos a explorar:

### **¿De dónde vengo?**

- La mirada del no juicio.
- Integrar los dos linajes.

### **¿Qué tomo y qué dejo de lo que me han dado y de lo que no me han podido dar?**

- Los valores familiares: respeto, gratitud, honra.
- Los introyectos familiares.
- El lema familiar.

### **Emanciparme de mis figuras materna y paterna**

# Actividades del EJE 3

## LO TRANSGENERACIONAL Y LO INTERGENERACIONAL

### 1. Comunes

- Diversidad familiar.
- Historia de mi nombre.
- Mis antepasados/as.
- El lema familiar.
- Mi alegato final.
- Carta al padre o a la madre.
- Trailer.

### 2. 1º y 2º de ESO

- Los escudos familiares (1ª parte).
- Los escudos familiares (2ª parte).
- Cómo se siente...
- Los nombres de mi familia.

### 3. 3º y 4º de ESO

- La foto de mi familia.
- Los derechos emocionales.
- Cómo se siente.
- Los introyectos.

# Actividades comunes



# Diversidad Familiar

## DE DÓNDE VENGO

*“He aprendido que estar con aquellos a los que amas es suficiente”.*

*Walt Whitman*

<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Visualización de un documental sobre diversidad familiar y la reflexión personal acerca de la tipología de cada familia.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar recursos para la comprensión y aceptación de nuestros orígenes, así como herramientas para la inclusión y reconocimiento de la diversidad familiar.</li> <li>• Promover el análisis y comprensión de nuestros propios orígenes.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<b>Inicio</b> - Ver documental sobre diversidad familiar.
	<b>Desarrollo</b> - Repartir esquema de tipologías de familia. - Lectura y subrayado individual del esquema para identificar a mi familia.
	<b>Cierre</b> - Reflexión grupal con preguntas de apoyo.
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	- Promover el autodescubrimiento y la exploración de la propia identidad, así como de nuestros orígenes.





## Antes de empezar...

Esta actividad se plantea como una introducción al bloque de trabajo Transgeneracional e Intergeneracional.

Desde la perspectiva sistémica, “La familia es un conjunto organizado e interdependiente de personas en constante interacción, que se regula por unas reglas y por funciones dinámicas que existen entre sí y con el exterior”, **(Minuchín, 1986, Andolfi, 1993; Musitu et al., 1994, Rodrigo y Palacios, 1998)**.

A lo largo de este bloque, vamos a trabajar sobre el concepto de familia y su importancia en nuestro desarrollo a lo largo de la vida. Es importante, antes de comenzar este trabajo, que podamos observar y reconocer la gran diversidad familiar que existe en la sociedad actual y entre las familias de nuestros alumnos/as.

La diversidad familiar depende de múltiples factores. Entre los muchos ejemplos de familias que podemos encontrar, éstos son algunos de los más comunes:

- Familia nuclear clásica, compuesta por un padre, una madre y uno/a o varios/as hijos/as.
- Familia homoparental, formada por dos personas del mismo género y uno/a o varios/as hijos/as.
- Familia monoparental, formada por un/a único/a progenitor/a y uno/a o varios/as hijos/as.
- Familia reconstituida o binuclear, en la que uno o ambos miembros de la pareja aportan hijos/as de relaciones anteriores.
- Familia de padres separados, donde los padres están separados, pero siguen ejerciendo su rol de padres con sus hijos/as.
- Familias de acogida y adopción, donde el/la niño/a convive y establece vínculos familiares con personas que no son sus padres biológicos.

Estos son solo algunos de los ejemplos de familia que encontramos, actualmente, y que nos aportan la hermosa diversidad desde el amor, desde el vínculo y la unión de las personas con otras personas para crecer a lo largo de la vida.

Acercándonos a esta realidad diversa, vamos a poder comprender mejor nuestra propia familia.

En esta actividad, vamos a hacer un recorrido por la diversidad familiar que existe y nos rodea, con el objetivo de entenderla, respetarla e identificar nuestro modelo familiar.

Entendiendo las distintas tipologías familiares que encontraremos en el aula, cada persona del grupo podrá sentir más unión con las realidades de sus compañeras/os y más capacidad para establecer vínculos emocionalmente saludables.

Debemos tener en cuenta que, en el esquema de las tipologías, aparecen ciertas realidades sociales y familiares que, en algunos casos, pueden ser difíciles de reconocer o nombrar por los/as adolescentes.

Es importante que el alumnado tenga un espacio de intimidad para analizar y rellenar el esquema y que puedan preguntar dudas al profesorado. Conviene, si el alumnado lo necesitara, brindar un espacio de seguridad e intimidad para plantear sus dudas.

No es necesario rellenar todos los apartados ni corregirlo. El esquema sirve para realizar un acercamiento a las distintas realidades familiares y poner palabras a situaciones que, en ocasiones, son difíciles de nombrar o identificar.

#### **Fuentes consultadas:**

El esquema de las tipologías es el propuesto por el médico y psicoterapeuta **Eduardo Brik** en "*Las familias actuales, tipología familiar sistémica*", salvo alguna pequeña modificación añadida para la actividad. Recuperado de:

<https://eduardobrik.com/>

**Espinal, I. , Gimeno, A.y González, F.** "*El Enfoque Sistémico En Los Estudios Sobre La Familia*" Recuperado de:

[https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Sala/publication/266050972\\_El\\_Enfoque\\_Sistémico\\_En\\_Los\\_Estudios\\_Sobre\\_La\\_Familia/links/583bfa4708aed5c6148cb762/El-Enfoque-Sistémico-En-Los-Estudios-Sobre-La-Familia.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Sala/publication/266050972_El_Enfoque_Sistémico_En_Los_Estudios_Sobre_La_Familia/links/583bfa4708aed5c6148cb762/El-Enfoque-Sistémico-En-Los-Estudios-Sobre-La-Familia.pdf)

## ¿Qué y para qué?

La actividad consiste en la visualización de un documental sobre diversidad familiar y la reflexión personal acerca de la tipología de nuestra familia.

Mediante esta dinámica, desarrollamos recursos para la comprensión y aceptación de nuestros orígenes, así como herramientas para la inclusión y reconoci-





miento de la diversidad familiar. Paralelamente, promovemos el análisis y comprensión de nuestros propios orígenes.

## Metodología

### INICIO

Visualizamos el video documental "Somos amor" (ver enlace en recursos) como introducción a la diversidad familiar, en la actualidad, desde una visión inclusiva y amorosa.

### DESARROLLO

Repartimos entre el alumnado el esquema de las tipologías familiares.

Cada persona lee el esquema con detenimiento y subraya, en cada apartado, qué categoría corresponde con su familia. Este proceso es individual y cuidadoso. Se da la opción, al grupo, de consultar con el profesorado si surgen dudas durante el proceso.

El esquema está diseñado para que el alumnado lo rellene a modo reflexivo. Es importante que sientan comodidad al hacerlo y puedan reservarse el derecho a no compartirlo o comentarlo con sus compañeras/os.

### CIERRE

Se plantea una reflexión grupal con las siguientes preguntas:

- 1. ¿Qué os ha parecido el documental?**
- 2. ¿Cuál de las familias os ha gustado más?, ¿Por qué?**
- 3. ¿Tienen esas familias características comunes entre sí?, ¿y con las vuestras?**
- 4. ¿Sabíais que existen tantos tipos de familias diversas entre sí?**



**DURACIÓN:** Una hora: 30 minutos para la primera parte, 15 minutos para la segunda parte. 15 minutos para la tercera parte.

**RECURSOS NECESARIOS:**

Enlace documental "Somos amor" <https://www.youtube.com/watch?v=IsXRloLSVO0>



Ficha del esquema "tipologías familiares" (anexo 1)

Ficha preguntas reflexión final (anexo 2)



ICONOS: Computer by Studio365 - Document by IcoMoon. From the Noun Project.





# Anexo I

## Esquema de tipologías familiares

### 1. SEGÚN SU ESTRUCTURA:

- Familia Nuclear.
- Familia Extensa (embarazo adolescente, familiar, agrícola, etc.)
- Postnuclear:
  - Monoparental (elección, separación, divorcio, viudedad).
  - Reconstituida, Ensamblada, Adopción.
  - Post-divorcio, Acogida, Familias de Hecho, Juntos sin convivencias.
  - Transnacional, Transcultural y Periódicas.

### 2. SEGÚN EL TIPO DE MATRIMONIO:

- Monogamia y Trigamia.
- Poligamia (no reconocido legalmente).
- Bigamia (no reconocido legalmente).

### 3. SEGÚN EL LUGAR DE RESIDENCIA (urbana, suburbana, rural o agrícola, fija).

### 4. SEGÚN LA MOVILIDAD (desplazamientos periódicos y desplazamiento de uno de los miembros).

### 5. SEGÚN EL SISTEMA DE AUTORIDAD:

- Patriarcal.
- Matriarcal.
- Igualitaria.

### 6. SEGÚN LA ORIENTACIÓN SEXUAL:

- Heterosexual.
- Homosexual.

**7. SEGÚN LA CLASE** (alta, media, baja) y **SITUACIÓN SOCIAL** (exclusión)

**8. SEGÚN LA OCUPACIÓN LABORAL Y SU SATISFACCIÓN**

- Ambos miembros de la pareja trabajan.
- Solamente uno trabaja.
- Uno o ambos están en paro.

**9. SEGÚN FAMILIAS CON ENFERMEDAD CRÓNICA Y DEPENDENCIA Y PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

**10. SEGÚN LA CULTURA DE ORIGEN** (inmigrantes, extranjeros/as, multiculturales, refugiados/as, solicitantes de asilo, etc.)

**11. SEGÚN LA EDAD DE LOS MIEMBROS DE LA PAREJA**

- Homogéneas (edades aproximadas).
- Heterogéneas (edades significativamente diferentes).

**12. SEGÚN EL NÚMERO DE HIJOS**

- 1.
- 2-3.
- 4 o más.

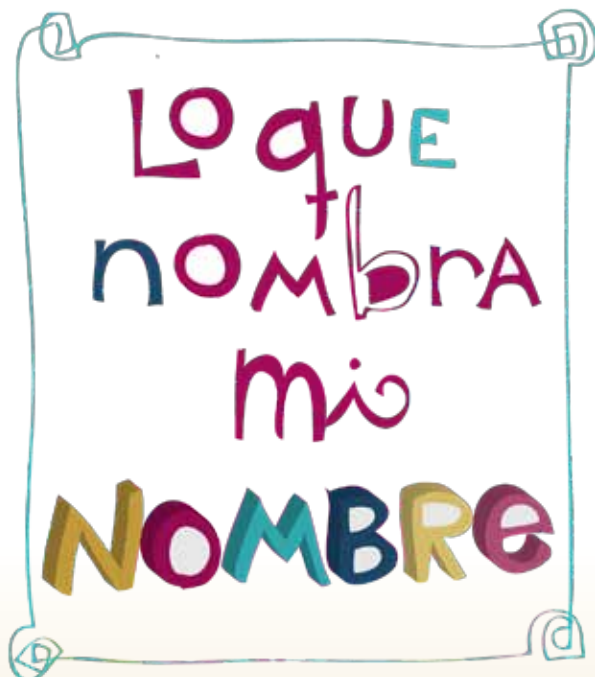




## Anexo 2

### Preguntas reflexión grupal

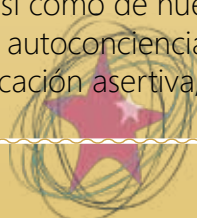
- 1. ¿Qué os ha parecido el documental?**
- 2. ¿Cuál de las familias os ha gustado más?, ¿Por qué?**
- 3. ¿Tienen esas familias características comunes entre sí?, ¿y con las vuestras?**
- 4. ¿Sabíais que existen tantos tipos de familias diversas entre sí?**



# Historia de mi nombre

DE DÓNDE VENGO

<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Explorar cuánto sabemos acerca de nuestro nombre, su significado y por qué lo eligieron para nosotros/as.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar herramientas y procedimientos para la comprensión y elaboración de nuestra historia personal y de los vínculos que nos unen a nuestra familia.</li> <li>• Conectar con resonancias emocionales de nuestra historia familiar, concepción y nacimiento, así como las expectativas, deseos y valores paternos/maternos y familiares, en general, que deja entrever o, pone de manifiesto, la historia de nuestro nombre.</li> <li>• Fomentar el autoconocimiento, el desarrollo integral de la persona y su crecimiento, a lo largo de la vida, en relación con sígo y con su sistema familiar.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve explicación de la dinámica, con indicaciones propuestas..</li> <li>- Lanzar dos preguntas al grupo sobre el origen de su nombre.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repartir y rellenar individualmente una ficha para analizar el origen, significado, etc... del nombre de cada chico y chica.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <p>Cada persona escribe en un papel uno de los aspectos que ha explorado sobre su nombre (sin que se descubra su nombre). El profesor/a recoge las frases y se leen y tratan de adivinar de quién se trata. Una vez que se sabe la identidad, el alumnado dice, al unísono, el nombre del compañero/a.</p> <p>Reflexión final individual con apoyo de preguntas.</p> <p><i>* Recordar que se lleven la ficha a casa y contrasten o indaguen todo aquello que necesiten y quieran saber sobre su nombre.</i></p>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover el autodescubrimiento y la exploración de la propia identidad, así como de nuestros orígenes.</li> <li>- Favorecer la autoconciencia emocional, la autoestima, la empatía y la comunicación asertiva, indispensable para fomentar el buen trato.</li> </ul>





## Antes de empezar...

Como comentamos en otras actividades de este mismo eje, es necesario tener en cuenta las distintas realidades de cada alumna y alumno, con respecto a la unidad familiar.

Puede haber casos en los que el alumnado no pueda preguntar sobre sus orígenes en casa, ya que no convive con familiares de sangre o personas que conozcan su historia, al detalle, desde el nacimiento. Como en otras ocasiones, abordaremos esta situación desde la inclusión. La mayoría de los puntos de esta actividad se pueden realizar independientemente de la situación familiar. Los puntos en los que se habla de la familia, o de preguntar información en casa, no son imprescindibles y conviene tener en cuenta las realidades del alumnado, a la hora de plantearlo. Si fuera necesario, debido a las características del grupo, se recomienda prestar especial atención a la hora de tratar el tema familiar, a lo largo de la actividad, y abordarlo con la mayor sensibilidad, contemplando todas las diversas realidades familiares.

Una opción para quienes no tengan la posibilidad de acceder a informaciones concretas, a partir de consultar a familiares directos o personas allegadas, es que traten de imaginar quién se lo debió poner, por qué, pueden "crear-inventar" historia, con toques de veracidad, con la que se sientan identificadas/os y/o les dé fuerza y les haga sentir comodidad. Pueden, incluso, consultar a alguna persona adulta de referencia que les aprecie, cómo sienten ellos/as su nombre.

## ¿Qué y para qué?

Exploraremos cuánto sabemos acerca de nuestro nombre, su significado y por qué lo eligieron para nosotros/as.

Mediante esta actividad, promovemos el autodescubrimiento y la exploración de la propia identidad, así como de nuestros orígenes.

Facilitamos herramientas y procedimientos para la comprensión y elaboración de nuestra historia personal y de los vínculos que nos unen a nuestra familia.

También, las resonancias emocionales de nuestra historia familiar, concepción y nacimiento, así como las expectativas, deseos y valores paternos/maternos y familiares, en general, que deja entrever o pone de manifiesto la historia de nuestro nombre.

## Metodología

### INICIO

Comenzamos la actividad lanzando al grupo las siguientes preguntas:

- **¿Alguna vez os habéis preguntado el origen de vuestro nombre?**
- **¿Sabéis por qué lo eligieron para vosotros/as?**

Probablemente, haya personas, en el grupo, que conozcan la historia de por qué les pusieron su nombre y, también, habrá personas que nunca hayan investigado sobre esto.

Explicamos que, mediante esta actividad, cada persona va a analizar su nombre, su significado, por qué lo eligieron para él/ella, con qué aspectos de su nombre se identifica y con cuáles no.

Cuando terminen la actividad y hayan explorado, individualmente, la ficha que realicen a lo largo de la sesión, se llevarán la ficha a sus casas. De este modo, podrán seguir profundizando en esta investigación, y preguntar a sus familias qué más datos pueden aportar.

### DESARROLLO

Repartimos la ficha que el alumnado tendrá que completar para el desarrollo de la actividad.

En la ficha, sobre el análisis del nombre, hay varios apartados para explorar.

Son los siguientes:

En el centro de la ficha, cada alumno/a escribirá su nombre, con pinturas o rotuladores de colores, de manera artística y creativa.

A continuación, rellenará, en los distintos apartados de la ficha, la información indicada:

- **¿Qué significa su nombre?, ¿Cuáles son sus orígenes?, ¿En qué idioma está?**

Para rellenar esta sección, podemos recurrir a internet y buscar distintos significados de nuestro nombre.

- **¿Saben por qué les pusieron este nombre?**





Significado	Historia	
Qué me gusta de mi nombre	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> <b>MI NOMBRE</b> </div>	Qué no me gusta de mi nombre
Motes o apodos	El nombre que me pondría	

Cada nombre tiene una historia, cada persona elige el nombre de su hijo/a por un motivo concreto. Muchas veces, este motivo está íntimamente relacionado con la historia familiar o personal de quien elige el nombre. Si conocen esta historia de su nombre, pueden rellenar este apartado. De lo contrario, pueden dejarlo en blanco y buscar esta información entre sus familiares o personas allegadas.

A continuación, reflexionan acerca de los aspectos que les gustan de su nombre y los que no les gustan, y lo escriben en las dos tablas. ¿Qué les gusta de su nombre? ¿Les gusta cómo suena? ¿Su significado? ¿Qué aspectos no les gustan? ¿Suena como alguna palabra que no les gusta?

**- ¿Hay alguien más que se llama y/o se llamó igual en su familia? ¿qué saben de esas personas? en caso afirmativo, ¿les gusta llevar su nombre?**

También, pensaremos en aquellos nombres por los que les conocen las personas de su entorno pero que no son su nombre de nacimiento. Es posible que haya personas que les llamen por algún apodo, o mote, o por el diminutivo de su nombre, en el colegio, en casa, o en otros contextos sociales.

Escriben en una lista todos los apodos por los que les llaman, tanto si les agradan como si no. Después de escribir esta lista, reflexionan un instante: ¿qué personas utilizan ese apodo? ¿Por qué? ¿Cómo me siento cuando me llaman de alguna de esa/s manera/s?

Por último, reflexionan acerca del nombre que les hubiera gustado tener, de haberlo podido elegir. Es una invitación a un ejercicio imaginativo en el cual, antes de nacer, cada persona puede elegir su propio nombre.



## CIERRE

Cada persona escribe en un papel uno de los aspectos que ha explorado sobre su nombre: alguna curiosidad o, algún dato, que le haya hecho reflexionar o conectarse con su identidad, de manera significativa.

Puede ser un aspecto relacionado con la historia de su nombre, con el origen de éste, con su significado, algo que les guste mucho de su nombre, o algo que no les guste nada.

Debe ser algo que no descubra su nombre, ya que mediante esa frase el grupo adivinará, a continuación, de qué nombre se trata. Por ejemplo: "Me pusieron mi nombre porque mi madre hizo, de joven, un viaje a Italia y le fascinó un lago que se llama igual que yo", o "Algo que me molesta es que la gente hace rimas con mi nombre para burlarse de mí".

A continuación, entregan el papel al profesor o profesora.

Cuando todo el grupo haya entregado sus papeles, el profesor o la profesora los lee en voz alta, de manera aleatoria.

Cuando el grupo adivine de quién se trata, todas las personas del grupo dicen, al unísono y en voz alta, 3 veces el nombre de su compañero/a. Por ejemplo "¡Irati, Irati, Irati!".

De esta manera, al final de la actividad, cada alumna/o habrá escuchado su nombre expresado en las voces de todo el grupo.

Es importante, en esta última parte, que todo el grupo ponga su intención en decir el nombre de la persona de manera enérgica y al unísono.

Por último, de manera individual, reflexionaremos acerca de las siguientes cuestiones:

- 1. ¿Cómo me he sentido explorando la historia de mi nombre?**
- 2. ¿Qué emociones me genera pensar en el significado de mi nombre?**
- 3. ¿De qué manera me parece que me puede afectar mi nombre en mi vida?**
- 4. ¿Considero que mi nombre se corresponde con mi identidad?**
- 5. ¿A qué persona o personas de mi familia puedo preguntar acerca del origen de mi nombre y de su historia?**
- 6. ¿Cómo me he sentido al escuchar mi nombre, dicho en voz alta a coro, a coro por todos mis compañeros y compañeras?**





No es necesario escribir las respuestas, pero sí se recomienda repartirlas entre los/las alumnos/as y que se tomen un momento para reflexionarlas o que las puedan llevar a casa junto con la ficha para reflexionar con sus familias. Podemos encontrarlas en el anexo 2 en caso de querer fotocopiarlas.

**DURACIÓN:** 1 hora.

10 minutos para el inicio.

25 minutos para el desarrollo.

25 minutos para el cierre.

**RECURSOS NECESARIOS:**

Pinturas y rotuladores de colores  
para pintar el nombre



Ficha con características de mi nombre (anexo 1)

# Anexo I

<p>Significado</p>	<p>Historia</p>
<p>Qué me gusta de mi nombre</p>	<p>Qué no me gusta de mi nombre</p>
<p><b>MI NOMBRE</b></p>	
<p>Motes o apodos</p>	<p>El nombre que me pondría</p>





## Anexo 2

### Preguntas reflexión individual

- 1.** ¿Cómo me he sentido explorando la historia de mi nombre?
- 2.** ¿Qué emociones me genera pensar en el significado de mi nombre?
- 3.** ¿De qué manera me parece que me puede afectar mi nombre en mi vida?
- 4.** ¿Considero que mi nombre se corresponde con mi identidad?
- 5.** ¿A qué persona, o personas de mi familia, puedo preguntar acerca del origen de mi nombre y de su historia?
- 6.** ¿Cómo me he sentido al escuchar mi nombre, dicho en voz alta o a coro, por todos mis compañeros y compañeras?



# Mis antepasados/as

## DE DÓNDE VENGO

*“El encuentro de dos personas es como el contacto de dos sustancias químicas: si hay alguna reacción, ambas se transforman”.*

*Carl Jung*

<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Recordar y nombrar a las personas de los dos linajes de los que procedemos, incluyéndonos en ellos.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la reflexión sobre nuestros orígenes y cómo estos influyen en el desarrollo emocional y social.</li> <li>• Comprender mejor de dónde venimos.</li> <li>• Promover la integración de los dos linajes familiares.</li> <li>• Potenciar la exploración familiar sistémica, sus repercusiones en el sentido de la propia identidad y en nuestras emociones, así como el pensamiento complejo, inclusivo e integrador.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentarse en círculo grande y repartir un folio o el cuaderno.</li> <li>- Reflexionar sobre sus orígenes con indicaciones de apoyo.</li> <li>- Anotar en el folio o cuaderno los pensamientos, emociones y conclusiones.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombrar y anotar linaje materno o de la persona que haga de esta figura.</li> <li>- Nombrar y anotar linaje paterno o de la persona que haga de esta figura.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión grupal con preguntas de apoyo.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar herramientas de comunicación positiva con el grupo y de escucha activa hacia los/las compañeros/as.</li> <li>- Favorecer la autoconciencia familiar sistémica, sus repercusiones en el sentido de la propia identidad y en nuestras emociones, así como el pensamiento complejo, inclusivo e integrador.</li> </ul>





## ¿Qué y para qué?

Mediante esta actividad vamos a recordar y nombrar a las personas de los dos linajes de los que procedemos, incluyéndonos en ellos.

Fomentamos la reflexión sobre nuestros orígenes y cómo estos influyen en el desarrollo emocional y social. Desarrollamos herramientas de comunicación positiva con el grupo y, de escucha activa, hacia los/las compañeros/as.

## Metodología

### INICIO

Nos sentamos en círculo. Pedimos al grupo que piense de dónde vienen, a qué personas de su familia conocen, que recuerden los nombres de sus padres/madres, abuelos/as, bisabuelos/as y hasta dónde puedan llegar.

A continuación, deben dirigir su pensamiento a la familia de su madre, es decir: el nombre de su madre, abuela, bisabuela. . . Les pedimos que los anoten en un folio.

### DESARROLLO

Explicamos que vamos a nombrar a todas las mujeres que vinieron antes que su madre, en su familia. Ellas son nuestro linaje femenino por parte de madre. Una/ o por una/o, nos presentamos con la siguiente estructura: "Soy Andrea, hija de Marta, que era hija de María, que era hija de Ana, que era hija de otras personas".

Debemos llegar hasta el último nombre que conozcamos, y acabar diciendo "que era hija de otras personas" cuando desconozcamos el siguiente nombre.

Cuando acabemos la ronda haremos otra ronda pero, esta vez, nombrando al linaje paterno.

### CIERRE

Para finalizar la actividad, lanzaremos una reflexión grupal con las siguientes preguntas:

**- ¿Cómo nos hemos sentido al nombrar a las personas de nuestros dos linajes?**

- **¿Hemos sentido mayor comodidad al nombrar uno de los dos? Si es así, ¿cuál es?**
- **¿Qué sentimientos nos genera darnos cuenta de que venimos de una sucesión de personas tan larga que ni podemos nombrarla completamente?**
- **Proponemos que puedan investigar más, en casa, a cerca de sus dos linajes, preguntando a su familia más datos y tratando de continuar con las líneas, tanto materna como paterna.**

**DURACIÓN:** Una hora.  
15 minutos para la primera parte.  
30 minutos para la segunda parte.  
15 minutos para la tercera parte.



---

*Fuente: Esta actividad se utiliza en grupos de formación sistémica familiar para nombrar los dos linajes.*





# El lema familiar

## DE DÓNDE VENGO

*“Los acontecimientos anteriores en un grupo y los sentimientos ligados con ellos están almacenados en una memoria colectiva”.*

*Bert Hellinger*

<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Reflexionar sobre el lema motor de cada familia y plasmarlo en una pancarta individual y en una colectiva.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar la comprensión, expresión y elaboración de nuestras relaciones familiares y su influencia en nuestro desarrollo integral, como personas, a lo largo de la vida.</li> <li>• Fomentar el autoconocimiento, el desarrollo integral de la persona y su crecimiento, a lo largo de la vida, en relación consigo, y con su sistema familiar.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar papel continuo para pancarta grupal.</li> <li>- Breve explicación del significado del lema familiar.</li> <li>- Dejar un pequeño tiempo de reflexión individual para pensar en las frases/lemas de cada familia.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repartir cartulina DIN A3 y realizar pancarta individual con lema familiar, siguiendo indicaciones.</li> <li>- Añadir en la pancarta colectiva cada lema individual.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión final con preguntas de apoyo.</li> <li>- Colgar la pancarta en el pasillo del centro educativo, con las de los demás cursos, para que sean vistas por el resto del alumnado.</li> </ul> <p><i>* Se sugiere al grupo que, quien quiera, puede hablar del lema familiar en su propia casa</i></p>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover el autodescubrimiento, la salud emocional y la exploración de la propia identidad, así como de nuestros orígenes.</li> <li>- Favorecer la autoconciencia emocional, la autoestima, la empatía y la comunicación asertiva, indispensable para fomentar el buen trato.</li> </ul>





## Antes de empezar...

Cada familia tiene su lema que funciona como motor de arranque, como brújula, y como potenciador a la hora de tomar muchas de las decisiones fundamentales, como sistema.

Este lema, en muchas ocasiones, viene heredado de historias familiares, sucesos pasados y actitudes que se han quedado grabadas en el sistema familiar y, de las cuales, las personas que lo componen no son necesariamente conscientes.

Todos son legítimos, y aportan información e identidad a la familia. Sin embargo, tal vez haya algunos de estos lemas que tengan que actualizarse o, evolucionar, para adaptarse a las necesidades de la familia y del contexto actual en el que se desarrollan sus miembros.

Mediante esta actividad, en modo de pancarta, vamos a tratar de identificar cuál es el lema de nuestra familia y vamos a representarlo de manera artística.

Se trata de revisar si dicho lema tiene sentido para nosotros/as, si es válido y bueno para nuestras vidas, si nos da fuerza o nos limita, si nos encamina a la alegría, a la tranquilidad, a la confianza.... o, más bien, a la tristeza, al sufrimiento, a la desconfianza... etc.

El lema familiar no siempre es fácil de identificar. Por ello, planteamos una actividad en la cual, a modo de introducción a este tema, el alumnado puede escribir en su propia pancarta aquellas frases o ideas que piensen que representan más su sistema familiar, poniendo énfasis en uno que será el que más represente a su familia.

Sin embargo, no es necesario que encuentren el lema concreto y definitivo, ni de que tengan cien por cien seguridad de que han dado con él. Es importante recordar al grupo que solamente se trata de una primera toma de contacto y que toda información es bienvenida, sin necesidad de que sea concluyente y sabiendo que siempre podemos revisar, más adelante, las conclusiones a las que lleguemos hoy.

## ¿Qué y para qué?

Reflexionaremos sobre el lema motor de nuestra familia y lo plasmaremos en una pancarta individual y en una colectiva.

Mediante esta dinámica promovemos el autoconocimiento y la salud emocional. Así mismo, es una herramienta para facilitar la comprensión, expresión y elabora-





ción de nuestras relaciones familiares y su influencia en nuestro desarrollo integral, como personas, a lo largo de la vida.

## Metodología

### INICIO

Hacemos una pequeña introducción explicativa de qué es el lema familiar y dejamos algo de tiempo para que cada alumno/a piense en qué frases recurrentes existen en su familia y cuáles de ellas son representativas de su lema familiar. También colgamos en la pared de la clase la pancarta general para escribir los lemas de toda la clase.

### DESARROLLO

Repartimos una cartulina tamaño DIN A3 para cada alumno/a donde representar, de manera artística, su pancarta con el lema familiar. En la parte central, escribimos el lema principal y, alrededor de éste, aquellas frases que nos parezcan representativas del mismo. La idea es hacer una pancarta divertida, podemos usar para ello distintos materiales plásticos y dibujar personas hablando a modo de cómic. Esta pancarta es individual y es importante que cada persona la pueda realizar con total libertad y tenga la opción de mostrarla o no mostrarla al grupo.

Durante el proceso de realización de la pancarta individual, cada alumno/a se irá levantando y escribiendo, en el mural general, el lema central de su familia.

### CIERRE

Entre todo el grupo, leen la pancarta general donde están escritos los lemas de todas las familias del aula. La pancarta permanecerá colgada en el pasillo durante una semana. De ese modo, el resto de los grupos que estén trabajando el bloque transgeneracional podrán colgar la pancarta de su clase y todo el alumnado podrá observar las pancartas de las otras aulas.

Se propone una reflexión final acerca de la actividad. Podemos utilizar alguna de las siguientes preguntas para orientarla (Anexo 1)

- **¿Cómo nos hemos sentido realizando la pancarta individual?, ¿Y la grupal?**
- **¿Nos ha resultado fácil o difícil encontrar el lema de nuestra familia?**
- **¿Crees que el lema de tu familia te representa?**

- **¿Encuentras similitudes entre el lema que has escrito en la pancarta general y el que han escrito tus compañeros/as?**
- **¿Qué sentimientos te genera ese lema?**
- **¿Es válido para ti y para tu etapa actual?**
- **¿Te ayuda en tu día a día?**
- **¿Te influye positivamente?**
- **¿Te da fuerza?**
- **¿Te gustaría cambiarlo? ¿Qué lema nuevo inventarías?**
- **Te gustaría compartir con tu familia esta reflexión?**

Proponemos, al alumnado que lo considere grato, que lo consideren grato, hablar en casa sobre este lema y traer al grupo reflexiones sobre el mismo para la próxima sesión.

**DURACIÓN:** 10 minutos para la primera parte.  
40 minutos para la segunda parte.  
10 minutos para la tercera parte.

**RECURSOS NECESARIOS:**

Pancarta grande para la pared (dos metros por uno aproximadamente).



Cartulinas DIN A3 para la realización de las pancartas individuales.

Material plástico para la realización de las pancartas (rotuladores, pinturas, acrílicos y pinceles etc.)





# Mi alegato final

## QUÉ TOMO Y QUÉ DEJO

*“Nadie puede traerte paz sino tú mismo”.*

*Ralph Waldo Emerson*

<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Escribir carta a un juez o jueza imaginaria expresando quejas sobre mi familia.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar la relación entre el concepto de queja y el concepto de necesidad, tratando de transformar esas quejas en mensajes asertivos que expresen nuestras necesidades.</li> <li>• Desarrollar herramientas para la gestión emocionalmente saludable, en las relaciones con nuestra familia y con nosotros/as mismos/as.</li> <li>• Fomentar el autoconocimiento, el desarrollo integral de la persona y su crecimiento, a lo largo de la vida, en relación consigo y con su sistema familiar.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<b>Inicio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar la dinámica e incidir en la confidencialidad del espacio.</li> <li>- Redactar la carta al juez/a imaginario/a.</li> <li>- Dividir al grupo por parejas.</li> </ul>
	<b>Desarrollo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intercambiar la carta con la pareja.</li> <li>- Lectura de la carta del compañero desde mi rol de juez/a.</li> <li>- Reflexión, por parejas, con preguntas de apoyo.</li> </ul>
	<b>Cierre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lectura individual de la propia carta.</li> <li>- Reflexión grupal sobre quejas y necesidades.</li> <li>- Breve espacio para transformar 2 quejas en 2 necesidades.</li> <li>- Reflexión final con preguntas de apoyo.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	- Promover la autoconciencia emocional, la autoestima, la empatía y la comunicación asertiva, indispensable para fomentar el buen trato.



## ¿Qué y para qué?

Escribimos una carta a un juez/a imaginario/a donde podremos quejarnos de todas las cosas que nos molestan de nuestra familia. A continuación, analizaremos la relación entre el concepto de queja y el concepto de necesidad, tratando de transformar esas quejas en mensajes asertivos que expresen nuestras necesidades.

Mediante esta actividad, desarrollamos herramientas para la gestión emocionalmente saludable en las relaciones con nuestra familia y con nosotros/as mismos/as.

Así mismo, fomentamos el autoconocimiento, el desarrollo integral de la persona y su crecimiento, a lo largo de la vida, de la vida en relación consigo y con su sistema familiar.

Como competencias, promovemos la autoconciencia emocional, la autoestima, la empatía y la comunicación asertiva, indispensable para fomentar el buen trato.

## Metodología

### INICIO

Proponemos al alumnado que escriban una carta un/a juez/a imaginario/a, donde puedan poner todas las cosas que les molestan, y exponer todas las quejas que tengan con su familia.

Para fomentar sinceridad, en esta carta, aclaramos que se trata de un ejercicio y que vamos a trabajar por parejas, de manera que la única persona que va a leer esa carta será su compañero/a de ejercicio. También acordamos confidencialidad, antes de iniciar el ejercicio, para que todas las personas que participan se sientan cómodas a la hora de expresarse.

En la carta, redactan por puntos quejas recurrentes que se les ocurran. Tras redactar su carta al juez o jueza, les pedimos que se pongan por parejas.

### DESARROLLO

Por parejas, intercambian la carta con su compañero/a. Una de las dos personas de la pareja, desempeña el rol de juez y lee en voz alta las quejas que la compañera/o ha escrito. Recomendamos que lean la carta despacio y que se metan en el papel de juez o jueza lo máximo posible.





A continuación, cambiarán los roles y la otra persona leerá la carta de su compañero o compañera con las quejas de su familia, desempeñando el papel de juez o jueza.

Tras leer ambas cartas, reflexionarán sobre las siguientes cuestiones:

- **¿Cómo me he sentido mientras mi compañera/o leía, en voz alta, mis quejas?**
- **¿Qué emociones me han generado?**
- **Las quejas que he escrito hacia mi familia, leídas por mi compañero o compañera, ¿me han resultado igual de importantes o graves que cuando las escribía?**
- **¿Son similares las quejas de mi compañero o compañera a las mías?**
- **¿Cómo creo que se sentiría mi familia si pudiera leer esta carta?**

## CIERRE

Tras reflexionar en parejas sobre estas cuestiones, vuelven a intercambiar las cartas y cada persona lee individualmente, de manera reflexiva, su propia carta.

A continuación, generamos un pequeño espacio de reflexión con el grupo explicando cómo las quejas, en ocasiones, son útiles para conectar con las propias necesidades.

Mencionamos que una queja, en un momento determinado, puede representar una necesidad que estamos sintiendo y se nos hace difícil expresar. Podemos ilustrar esta idea con algún ejemplo.

Si por ejemplo una de las quejas es que mi madre, cuando se pone nerviosa porque llegamos tarde a algún lugar habla casi a gritos, es posible que una necesidad mía, en este momento, es que me hablen de manera calmada y con más cariño, ya que de lo contrario lo paso mal y me enfado.

O si la queja es, "mis padres me hacen volver a casa siempre antes que mis amigos/as y me pierdo siempre lo mejor de las fiestas porque no se fían de mí", la necesidad puede ser que mis padres confíen más en mí y negociar unos horarios más flexibles que me permitan vivir más tranquila/o y compartir los espacios con mis amigos/as, de manera relajada, y con las mismas oportunidades que ellos/as.

A continuación, indicamos al alumnado que elija dos de sus quejas y las transformen en una necesidad. Escribirán en la misma carta dos frases que denotan esas dos necesidades, tratando de utilizar un lenguaje asertivo.

Una vez que todas las personas hayan podido transformar dos de sus quejas en necesidades, abrimos un espacio de reflexión grupal guiado por algunas de las siguientes preguntas:

- **¿Cómo nos hemos sentido escribiendo las quejas a la carta al juez?**
- **¿Cómo nos hemos sentido al transformar estas quejas en necesidades?**
- **¿Creemos que en muchas ocasiones las quejas esconden necesidades que son difíciles de expresar?**
- **¿Qué cambia, en concreto, cuando somos capaces de expresarlo en forma de necesidad?**
- **¿Qué es lo que hace que, en ocasiones, nos resulte más fácil quejarnos en lugar de expresar necesidades?**
- **¿Qué nos ayudaría a conectar con la necesidad?**
- **¿Con qué emociones te conecta expresar una necesidad?**
- **¿Creemos que, si en lugar de expresar únicamente las quejas, expresamos también nuestras necesidades, nuestras relaciones interpersonales podrían mejorar?**
- **¿Podrías poner algún ejemplo? (puede ser un ejemplo de la queja de su carta transformada en necesidad u otro cualquiera que se les ocurra).**

**DURACIÓN:** 1 hora.

25 minutos vale al inicio.

25 minutos para el desarrollo.

10 minutos para el cierre.

**RECURSOS NECESARIOS:**

Preguntas de reflexión por parejas (Anexo 1, en caso de quererlas imprimir).

Preguntas de reflexión grupal (Anexo 2, en caso de quererlas imprimir).





# Anexo I

Tras leer ambas cartas reflexionarán, sobre las siguientes cuestiones, con su compañero/a:

- 1. ¿Cómo me he sentido mientras mi compañera/o leía, en voz alta, mis quejas?**
- 2. ¿Qué emociones me han generado?**
- 3. Las quejas que he escrito hacia mi familia, leídas por mi compañero o compañera, ¿me han resultado igual de importantes o graves que cuando las escribía?**
- 4. ¿Son similares las quejas de mi compañero o compañera a las mías?**
- 5. ¿Cómo creo que se sentiría mi familia si pudiera leer esta carta?**

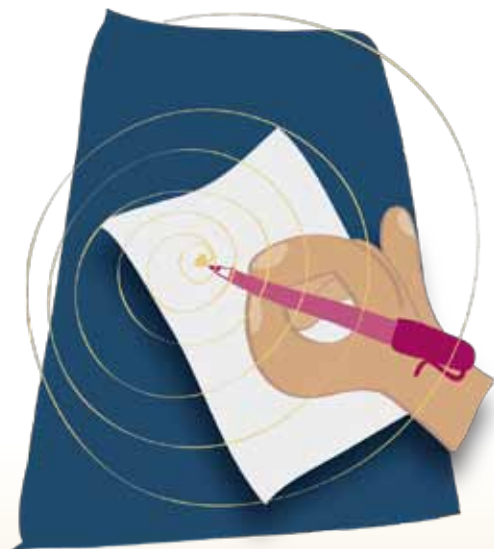


# Anexo 2

Abrimos un espacio, de reflexión grupal, guiado por algunas de las siguientes preguntas:

- 1.** ¿Cómo nos hemos sentido escribiendo las quejas a la carta al juez/a?
- 2.** ¿Cómo nos hemos sentido al transformar estas quejas en necesidades?
- 3.** ¿Creemos que, en muchas ocasiones, las quejas esconden necesidades que son difíciles de expresar?
- 4.** ¿Qué cambia, en concreto, cuando somos capaces de expresarlo en forma de necesidad?
- 5.** ¿Qué es lo que hace que, en ocasiones, nos resulte más fácil quejarnos en lugar de expresar necesidades?
- 6.** ¿Qué nos ayudaría a conectar con la necesidad?
- 7.** ¿Con qué emociones te conecta expresar una necesidad?
- 8.** ¿Creemos que, si en lugar de expresar únicamente las quejas, expresamos también nuestras necesidades, nuestras relaciones interpersonales podrían mejorar?
- 9.** ¿Podrías poner algún ejemplo? (puede ser un ejemplo de la queja de su carta transformada en necesidad u otro cualquiera que se les ocurra).





# Carta al padre y/o a la madre

## EMANCIPARME DE MIS FIGURAS MATERNA Y PATERNA

<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Cada persona escribe una carta a su figura de referencia materna y/o paterna.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorecer la autoexploración emocional y expresión y análisis.</li> <li>• Potenciar el cuidado de la interioridad y de las dimensiones emocionales.</li> <li>• Entrenar estrategias y habilidades de relación y comunicación emocionalmente resonantes, empáticas y asertivas.</li> <li>• Favorecer la reflexión acerca de la relación con nuestras figuras de referencia y con nosotros/as.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve explicación de la dinámica.</li> <li>- Aclarar el término "persona de referencia" por las diferentes figuras que la pueden desempeñar.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Redacción de la carta individualmente.</li> <li>- Lectura de la carta de la psicóloga <b>Gretchen Schmelzar</b>.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión final individual con apoyo de preguntas.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	- Fomentar la autoconciencia, autorregulación y expresión emocional y, también, la empatía.



## ¿Qué y para qué?

Cada persona escribe una carta a su figura de referencia materna o paterna, no para mostrársela, sino como ejercicio de autoexploración emocional y expresión y análisis.

A continuación, leeremos la carta que la psicóloga **Gretchen Schmelze** escribió de un adolescente a sus padres, y reflexionaremos grupalmente.

Mediante esta actividad, potenciamos el cuidado de la interioridad y de las dimensiones emocionales. Entrenamos estrategias y habilidades de relación y comunicación emocionalmente resonantes, empáticas y asertivas. Favorecemos la reflexión acerca de la relación con nuestras figuras de referencia y con nosotros/os.

Como competencias, fomentaremos la autoconciencia, autorregulación y expresión emocional y, también, la empatía.

## Metodología

### INICIO

Comenzamos la actividad explicando al grupo que, en la sesión de hoy, cada persona, de manera individual, escribirá una carta a su padre o a su madre (aquí podemos incluir todas las realidades familiares del aula y explicitar que se trata de escribir la carta a la persona que desempeñe ese rol en nuestra vida, como figura de referencia).

Explicamos que esta carta la vamos a escribir desde la reflexión individual. No es una carta que vayamos a entregar ni a mostrar a la persona a la que va dirigida, solamente la escribiremos a modo de autoexpresión. También aclaramos que esta carta la guardaremos nosotros/as y no es necesario compartirla con el grupo, en ningún momento de la actividad. El enfoque del ejercicio es la autorregulación y expresión emocionalmente saludable, ya que en esta carta vamos a poder explayarnos en cuanto a cómo nos sentimos sin miedo a ser juzgadas/os, o a generar controversia con la persona destinataria de la carta.

Para redactarla, nos conectaremos con esas emociones que nos genera la posibilidad de poder expresar libremente lo que queramos a esa persona.

En esta parte previa a la redacción de la carta, evitamos estructurar demasiado el pensamiento para fomentar que su redacción sea lo más espontánea. Para redactarla, conectarse con sus propias emociones, deseos y necesidades. El contenido de la carta representa esa relación individual que cada uno/a establece con la persona a la que escribe la carta.





Para conseguir estos objetivos, tratamos de paso, de manera ágil, a la redacción de la carta.

## DESARROLLO

Cada persona, de manera individual, redacta la carta tomándose el tiempo necesario para reflexionar, redactar, releer y añadir, o modificar el texto, hasta que quede satisfecha con el resultado.

Cuando todo el alumnado haya acabado de redactar la carta, proponemos al grupo general leer la carta de la psicóloga Gretchen Schmelzar (se puede encontrar en el Anexo 1, en caso de quererla imprimir).

La carta es la siguiente:

*" Querido padre/madre:  
Esta es la carta que quisiera poder escribirte.*

*En este momento, estamos en una lucha. Lo necesito. Necesito esta pelea. No puedo explicarte las razones porque no tengo el idioma para ello y, de todos modos, no tendría sentido. Pero necesito esta pelea. Mal. Necesito odiarte ahora y necesito que sobrevivas. Necesito que sobrevivas a que te odie y que me odies a mí. Necesito esta pelea, aunque también la odie. No importa de qué se trate esta vez: por la hora de volver a casa, por no haber hecho una tarea, por la lavandería, mi habitación desordenada, salir, quedarme, irme, no irme, novio, novia, no amigos, malos amigos. No importa. Necesito pelear contigo y necesito que pelees conmigo.*

*Necesito, desesperadamente, que sostengas el otro extremo de la cuerda. Aferirme con fuerza mientras golpeo el otro extremo, mientras encuentro los asideros y los puntos de apoyo en este nuevo mundo. Solía saber quién era, quién eras, quiénes éramos. Pero en este momento no. En este momento estoy buscando mis límites y, a veces, solo puedo encontrarlos cuando estoy provocándote. Cuando llevo todo hasta el límite. Entonces siento que existo y, por un minuto, puedo respirar. Sé que anhelas el niño dulce que fui porque también anhelo a ese niño, y algo de ese anhelo es lo que me duele tanto en este momento.*

*Necesito esta pelea y necesito ver que no importa cuán malos o grandes sean mis sentimientos. No nos destruirán ni a ti ni a mí. Necesito que me quieras incluso en mi peor momento, incluso cuando parece que no te quiero. Necesito que te quieras a ti y a mí por los dos en este momento. Sé que apesta ser rechazado y etiquetado como el malo. Por dentro siento lo mismo, pero necesito que lo toleres y que otros adultos te ayuden. Porque yo no puedo hacerlo en este momento. Si quieres reunir a todos tus amigos adultos y tener un 'festival de ira-grupo-apoyo-para-sobrevivir-*

*tu-adolescente', me parece bien. O hablar de mí a mis espaldas, no me importa. Solo no te rindas. No te rindas en esta pelea. Te necesito.*

*Esta es la pelea que me enseñará que mi sombra no es más grande que mi luz. Esta es la pelea que me enseñará que los malos sentimientos no significan el final de una relación. Esta es la pelea que me enseñará a escucharme a mí mismo, incluso cuando pueda decepcionar a otros.*

*Y esta lucha en particular terminará. Como cualquier tormenta, estallará. Y lo olvidaré y tú también. Y luego volverá. Y necesitaré que te aferres a la cuerda otra vez. Necesitaré esto, una y otra vez, durante unos años.*

*Sé que no hay nada satisfactorio en este trabajo para ti. Sé que, probablemente, nunca te lo agradeceré y ni siquiera reconoceré tu apoyo. De hecho, probablemente te criticaré por todo este arduo trabajo. Parecerá que nada de lo que hagas será suficiente. Y, sin embargo, confío completamente en tu habilidad para permanecer en esta pelea. No importa cuánto discuta. No importa cuánto me enfurruñe. No importa lo silencioso que sea.*

*Por favor, agárrate al otro extremo de la cuerda. Así sabré que estás haciendo el trabajo más importante que alguien podría estar haciendo por mí en este momento.*

Con amor, tu adolescente".

## CIERRE

Tras la lectura general, pasamos a reflexionar sobre las siguientes cuestiones (Anexo 2, en caso en caso de quererlas imprimir)

- **¿Qué emociones te genera leer la carta de Gretchen Schmelzar?**
- **¿Te gustaría compartir, con el grupo, alguna reflexión acerca de las emociones que te ha generado la lectura de esta carta?**
- **¿Se parece en algo a la tuya?**
- **Tras leer la carta ¿añadirías o eliminarías algo de tu propia carta? Si es así, hazlo.**
- **¿Qué sentimientos te ha generado escribirla?**
- **¿Te gustaría compartir, con el grupo, alguna reflexión acerca de tu propia carta?**
- **De los aspectos que has expuesto, ¿te gustaría compartir alguno con la persona a la que va dirigida?**





- Si la respuesta es afirmativa, reflexiona acerca de cuál sería la manera más empática de poder compartir estos aspectos con la persona destinataria de la carta.
- Si lo sientes adecuado, puedes compartir con el grupo cualquier duda que te surja, en este aspecto, y buscar, entre todo el grupo, maneras asertivas y empáticas para poder expresar esos mensajes que, en ocasiones, se nos hace difícil comunicar a nuestras familias.

**DURACIÓN:** 1 hora.

10 minutos para el inicio.

30 minutos para el desarrollo.

20 minutos para el cierre.

**RECURSOS NECESARIOS:**

Carta de la psicóloga Gretchen Schmelzer (anexo 1).

Preguntas reflexión grupal (en el caso de quererlas imprimir, las encontramos en el anexo 2).

## Información adicional

Añadimos, a modo de recurso adicional, un enlace de YouTube donde el terapeuta y escritor **Jorge Bucay**, si narra una carta de un adolescente a sus padres, escrita por el autor.

Esta otra carta, también es un bonito ejemplo de referencia y el profesorado puede usarlo como recurso complementario, o bien sustituir la carta de **Gretchen Schmelzer** que proponemos en la actividad por la de Jorge Bucay si le parece más apropiada para el grupo.

El enlace es el siguiente:

[https://www.youtube.com/watch?v=u40bhyz\\_RNc](https://www.youtube.com/watch?v=u40bhyz_RNc)

También adjuntamos un link, con una noticia sobre la carta de Gretchen Schmelzar, y que puede servir como elemento de reflexión complementaria para el grupo.

En esta noticia, se analiza la carta haciendo mención a las pedagogas y escritoras Montse Jiménez y Eva Bach.

El enlace es el siguiente:

**[https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-carta-viral-adolescente-padres-necesito-pelear-sobrevivais-odier-y-no-rindais-202003010215\\_noticia.html](https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-carta-viral-adolescente-padres-necesito-pelear-sobrevivais-odier-y-no-rindais-202003010215_noticia.html)**





## Anexo I: carta

*"Querido padre/madre:*

*Esta es la carta que quisiera poder escribirte.*

*En este momento, estamos en una lucha. Lo necesito. Necesito esta pelea. No puedo explicarte las razones porque no tengo el idioma para ello y, de todos modos, no tendría sentido. Pero necesito esta pelea. Mal. Necesito odiarte ahora y necesito que sobrevivas. Necesito que sobrevivas a que te odie y que me odies a mí. Necesito esta pelea, aunque también la odie. No importa de qué se trate esta vez: por la hora de volver a casa, por no haber hecho una tarea, por la lavandería, mi habitación desordenada, salir, quedarme, irme, no irme, novio, novia, no amigos, malos amigos. No importa. Necesito pelear contigo y necesito que pelees conmigo.*

*Necesito, desesperadamente, que sostengas el otro extremo de la cuerda. Aferrarme con fuerza mientras golpeo el otro extremo, mientras encuentro los asideros y los puntos de apoyo en este nuevo mundo. Solía saber quién era, quién eras, quiénes éramos. Pero, en este momento, no. En este momento, estoy buscando mis límites y a veces solo puedo encontrarlos cuando estoy provocándote. Cuando llevo todo hasta el límite. Entonces siento que existo y, por un minuto, puedo respirar. Sé que anhelas el niño dulce que fui porque también anhelo a ese niño, y algo de ese anhelo es lo que me duele tanto, en este momento.*

*Necesito esta pelea y necesito ver que no importa cuán malos o grandes sean mis sentimientos. No nos destruirán ni a ti ni a mí. Necesito que me quieras incluso en mi peor momento, incluso cuando parece que no te quiero. Necesito que te quieras a ti y a mí por los dos, en este momento. Sé que apesta ser rechazado y etiquetado como el malo. Por dentro siento lo mismo, pero necesito que lo toleres y que otros adultos te ayuden. Porque yo no puedo hacerlo en este momento. Si quieres reunir a todos tus amigos adultos y tener un 'festival de ira-grupo-apoyo-para-sobrevivir-tu-adolescente', me parece bien. O hablar de mí a mis espaldas, no me importa. Solo no te rindas. No te rindas en esta pelea. Te necesito.*

*Esta es la pelea que me enseñará que mi sombra no es más grande que mi luz. Esta es la pelea que me enseñará que los malos sentimientos no significan el final de una relación. Esta es la pelea que me enseñará a escucharme a mí mismo, incluso cuando pueda decepcionar a otros.*

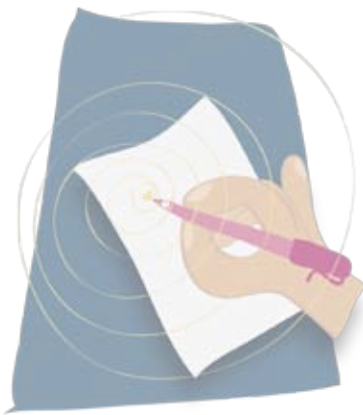


*Y esta lucha en particular terminará. Como cualquier tormenta, estallará. Y lo olvidaré y tú también. Y luego volverá. Y necesitare que te aferres a la cuerda otra vez. Necesitare esto, una y otra vez, durante unos años.*

*Sé que no hay nada satisfactorio en este trabajo para ti. Sé qque, probablemente, nunca te lo agradeceré y ni siquiera reconoceré tu apoyo. De hecho, probablemente te criticaré por todo este arduo trabajo. Parecerá que nada de lo que hagas será suficiente. Y, sin embargo, confío completamente en tu habilidad para permanecer en esta pelea. No importa cuánto discuta. No importa cuánto me enfurruñe. No importa lo silencioso que sea.*

*Por favor, agárrate al otro extremo de la cuerda. Así sabré que estás haciendo el trabajo más importante que alguien podría estar haciendo por mí en este momento.*

*Con amor, tu adolescente”.*





## Anexo 2

### Preguntas reflexión grupal

- 1. ¿Qué emociones te genera leer la carta de Gretchen Schmelzar?**
- 2. ¿Te gustaría compartir con el grupo alguna reflexión acerca de las emociones que te ha generado la lectura de esta carta?**
- 3. ¿Se parece en algo a la tuya?**
- 4. Tras leer la carta ¿añadirías o eliminarías algo de tu propia carta? Si es así, hazlo.**
- 5. ¿Qué sentimientos te ha generado escribirla?**
- 6. ¿Te gustaría compartir, con el grupo, alguna reflexión acerca de tu propia carta?**
- 7. De los aspectos que has expuesto ¿te gustaría compartir alguno con la persona a la que va dirigida?**
- 8. Si la respuesta es afirmativa, reflexiona acerca de cuál sería la manera más empática de poder compartir, estos aspectos, con la persona destinataria.**
- 9. Si lo sientes adecuado, puedes compartir, con el grupo, cualquier duda que te surja, en este aspecto, y buscar entre el grupo maneras asertivas y empáticas para poder expresar esos mensajes que, en ocasiones, se nos hace difícil comunicar a nuestras familias.**

# Actividades 1º y 2º ESO



# Los escudos familiares (I)

## DE DÓNDE VENGO

*“Me sostengo con el amor de mi familia”.*

*Maya Angelou*

<b>CURSO</b>	1º y 2º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	Investigar sobre sus apellidos y dibujar, de manera intuitiva, su escudo familiar (primera parte).
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender mejor de dónde venimos.</li> <li>• Promover la integración de los dos linajes familiares.</li> <li>• Favorecer el desarrollo integral de la persona facilitando herramientas para la comprensión, expresión y elaboración de sus orígenes familiares.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repartir preguntas de reflexión y plantilla para hacer los escudos.</li> <li>- Hacer grupos de 5 para compartir y reflexionar.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pintar los escudos con la información que poseen y desde la intuición y creatividad.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar indicaciones para que investiguen, en casa, sobre el origen y significado de sus apellidos para terminar la dinámica en la siguiente sesión.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	- Promover la autoconciencia familiar sistémica, sus repercusiones en el sentido de la propia identidad y en nuestras emociones, así como el pensamiento complejo, inclusivo e integrador.



## Antes de empezar...

Se recomienda, para esta primera fase de la actividad, que el alumnado pueda dejar que fluya su imaginación e intuición y traten de descubrir información, de este modo. Es importante remarcar que el proceso es lo interesante y que, el escudo que dibujemos, debe representar nuestra idea previa a la investigación.

Es posible que, en la investigación, haya alumnado que encuentre menos información que otro. Esto va a depender de factores familiares ajenos a nosotros/as y que no podemos controlar. Para evitar que esta situación pueda generar sentimientos de frustración, es bueno remarcar que toda la información es valiosa, al margen de si tenemos mucha o poca, e independientemente de la fuente en la que la hemos encontrado. En cada proceso personal contamos con la información que se nos brinda, y lo importante es saber valorarla y apreciarla.

En esta actividad, que se desarrolla a lo largo de dos sesiones, vamos a introducirnos en el descubrimiento de nuestros dos linajes familiares y a investigarlos. En la primera sesión, vamos a ver qué conocemos de cada estirpe familiar, hasta donde hemos llegado a investigar y qué nos cuenta nuestra intuición.

A continuación, haremos investigación, en casa, con ayuda de nuestra familia. En el caso de familias acogedoras o adoptivas, conviene informar, previamente de alguna manera, sobre la actividad.

En la segunda parte de la actividad, compararemos lo que ya sabíamos con la investigación que hemos realizado, y podremos utilizar nuestra imaginación e intuición para crear algo nuevo con esa información que ya tenemos. Para ello, cada persona profundizará un poco más en los aspectos que conoce y desconoce de su historia familiar.

Cada persona pertenece a su sistema familiar, y este sistema está compuesto por los dos linajes que lo forman, así como por toda la historia de sus antepasados/as.

Introduciremos, en esta actividad, estos linajes, estas dos ramas del árbol genealógico. Entender mejor cuáles son las características de estas dos ramas y cómo nos afectan en la vida, nos ayuda a comprender de dónde venimos, qué heredamos de nuestra historia familiar y cómo queremos orientar nuestro futuro.

Cada apellido esconde una historia, un lugar, un oficio, unas costumbres, un pasado. Tiene un significado y una procedencia que, muchas veces, nos da pistas sobre nuestros orígenes, sobre nuestra historia familiar, sobre la vida de nuestros antepasados.





Esta actividad es una introducción al concepto de linaje, así como una invitación a explorar la herencia familiar con la que venimos al mundo y de dónde viene históricamente.

## ¿Qué y para qué?

Haremos una investigación sobre nuestros apellidos y dibujaremos, de manera intuitiva, nuestro escudo familiar para comprender mejor de dónde venimos y promover la integración de los dos linajes familiares.

Mediante esta actividad, y su segunda parte, promovemos el desarrollo integral de la persona facilitando herramientas para la comprensión, expresión y elaboración de sus orígenes familiares.

Las competencias que se pretenden abordar, con esta dinámica, son la autoconciencia familiar sistémica, sus repercusiones en el sentido de la propia identidad y en nuestras emociones, así como el pensamiento complejo, inclusivo e integrador.

## Metodología

La actividad completa se realiza a lo largo de dos sesiones. Aquí explicamos el desarrollo de la primera sesión.

## INICIO

Repartimos la ficha con las preguntas que cada alumna/o debe responder previamente (Anexo 1), así como la ficha con el marco donde deben dibujar sus escudos familiares, de manera intuitiva, utilizando la imaginación (ver anexo 2).

Las preguntas son las siguientes:

- **¿Cuál es el significado de mis apellidos?**
- **¿En qué idioma están?**
- **¿Conozco de dónde provienen?**
- **¿Conozco más personas con el mismo apellido, al margen de mis familiares?**

Una vez leída la ficha y contestadas las preguntas, se hacen grupos de cinco para compartir las respuestas individuales con los compañeros/as y ver si, entre todos/as, encuentran más información útil (por ejemplo, el origen de uno de los apellidos puede ser toponímico y puede ser que alguno/a de sus compañeros/as haya visitado el lugar del que proviene y pueda aportar información sobre este sitio).

## DESARROLLO

Tras compartir con el grupo la información, cada alumna/o individualmente, pasa a dibujar en las plantillas el escudo de cada uno de sus apellidos (Anexo 2).

El proceso de dibujar cada uno de los escudos debe ser relajado e intuitivo.

No es necesario que se asemejen a los escudos reales (en muchos casos, el alumnado no lo conoce). Más bien, se trata de representar, con la información con la que cuentan en ese momento, antes de hacer la investigación en casa, cómo se imaginan que son estos escudos.

## CIERRE

Cuando terminan con los dos dibujos, le damos al alumnado las indicaciones para su investigación en casa:

Se trata de que contrasten la información de la ficha que rellenaron al inicio de la actividad con su familia, intentando recopilar más información sobre el origen de sus apellidos y de su historia familiar. Deberán apuntar esta nueva información que encuentren para utilizarla en la segunda sesión.

Así mismo, deben buscar el escudo real en internet (se adjunta el enlace de una página específica para buscarlo en el apartado recursos), imprimirlo y traerlo a clase para la siguiente sesión. También, pueden buscar información en internet sobre sus orígenes.

Con estas indicaciones, daremos por finalizada la primera sesión de la actividad "Los escudos familiares", que continuará con una segunda parte y un cierre, en la siguiente sesión, de una hora de duración.





**DURACIÓN:** La actividad completa está estructurada en dos sesiones de 1 hora cada una. La duración orientativa prevista para esta primera sesión es la siguiente:

15 minutos para el inicio.

50 minutos para el desarrollo.

5 minutos para el cierre.

**RECURSOS NECESARIOS:**

Ficha con preguntas previas a la investigación (anexo 1).

Ficha para dibujar los escudos (anexo 2)



Materiales plásticos como pinturas y rotuladores para dibujar los escudos.

Enlace página web para buscar los escudos familiares:

<https://www.plusesmas.com/escudos/>



# Anexo I

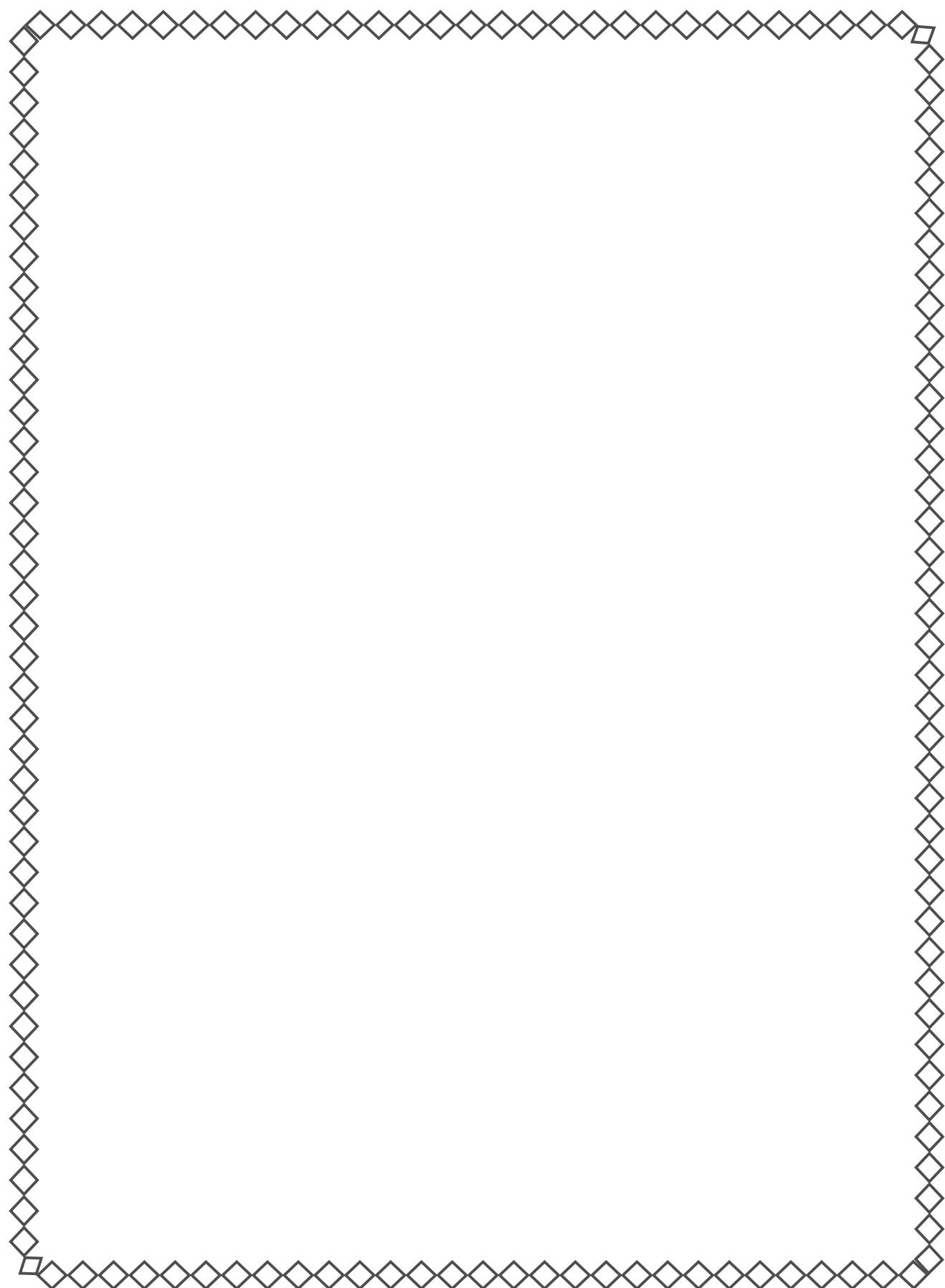
## Preguntas investigación linajes familiares

- 1.** ¿Cuál es el significado de mis apellidos?
- 2.** ¿En qué idioma están?
- 3.** ¿Conozco de dónde provienen?
- 4.** ¿Conozco más personas con el mismo apellido, al margen de mis familiares?





# Anexo 2: plantilla





# Los escudos familiares (2)

## DE DÓNDE VENGO

*“Me sostengo con el amor de mi familia”.*

*Maya Angelou*

<b>CURSO</b>	1º y 2º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	Investigar sobre sus apellidos y dibujar, de manera intuitiva, su escudo familiar (segunda parte).
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender mejor de dónde venimos.</li> <li>• Promover la integración de los dos linajes familiares.</li> <li>• Potenciar la exploración familiar sistémica, sus repercusiones en el sentido de la propia identidad y en nuestras emociones, así como el pensamiento complejo, inclusivo e integrador.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordar la sesión anterior y abrir un pequeño diálogo grupal con apoyo de preguntas.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio de reflexión individual con sus escudos:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Observar y comparar los creados y los reales.</li> <li>b) Preguntas de apoyo.</li> </ol> </li> <li>- Repartir plantilla para dibujar un escudo que integre los dos linajes con preguntas y música de apoyo.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Círculo general y presentación de escudos con esquema de apoyo.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la autoconciencia familiar sistémica, sus repercusiones en el sentido de la propia identidad y en nuestras emociones, así como el pensamiento complejo, inclusivo e integrador.</li> </ul>





## ¿Qué y para qué?

Tras investigar en casa los aspectos observados en la primera parte de la actividad, diseñaremos un escudo familiar propio para promover la integración de los dos linajes familiares.

Mediante esta actividad, y su primera parte, promovemos el desarrollo integral de la persona facilitando herramientas para la comprensión, expresión y elaboración de sus orígenes familiares.

Potenciamos la exploración familiar sistémica, sus repercusiones en el sentido de la propia identidad y en nuestras emociones, así como el pensamiento complejo, inclusivo e integrador.

Desarrollamos competencias como el autoconocimiento, la mirada y el pensamiento inclusivo.

## Metodología

La actividad completa se realiza a lo largo de dos sesiones. Aquí explicamos el desarrollo de la segunda sesión.

### INICIO

Recordamos al grupo las indicaciones que les dimos en la anterior sesión, en la que realizamos la primera parte de la actividad. Las indicaciones eran las siguientes:

Se trata de que contrasten la información de la ficha que rellenaron al inicio de la actividad con su familia, intentando recopilar más información sobre el origen de sus apellidos y de su historia familiar. Deberán apuntar esta nueva información que encuentren para utilizarla en la segunda sesión. Así mismo, deben buscar el escudo real en internet (se adjunta el enlace de página para buscarlo en el apartado recursos), imprimirlo y traerlo a clase para la siguiente sesión. También pueden buscar información en internet sobre sus orígenes.

Iniciamos la sesión abriendo un pequeño espacio de diálogo con el grupo general, orientado con algunas de las siguientes cuestiones:

- **¿Cómo os habéis sentido hablando con nuestros familiares sobre la historia de vuestros dos linajes?**
- **¿Habéis encontrado los escudos originales? ¿cómo lo habéis hecho? ¿En internet o alguien de vuestra familia los conocía y os los ha podido mostrar?**
- **¿A qué personas habéis recurrido para recopilar la información?**

- **¿Cómo han reaccionado vuestros familiares?**
- **¿Hay alguna información interesante que hayáis descubierto y quieras compartir con el grupo?**

## DESARROLLO

Tras compartir con el grupo la información, cada persona individualmente, reflexiona sobre la información que ha traído a clase.

Pedimos que observen los dos escudos que han traído de casa impresos y contrasten la información que han obtenido de cada rama de la familia.

A continuación, les pedimos que comparen los escudos que han traído de casa con los que ellos/as imaginaron en la anterior sesión.

- **¿Cuáles son las similitudes entre ambos?**
- **¿Cuáles son las diferencias?**
- **¿Qué emociones les genera mirar el escudo real de su familia materna? ¿Y el escudo de su familia paterna?**

Después de reflexionar individualmente sobre estas cuestiones, les pedimos que dibujen, en la plantilla que les entregamos (anexo 1), un escudo que represente la integración de los dos linajes familiares.

Para ello, reflexionarán sobre las siguientes cuestiones:

- **¿Qué tomo de los escudos y de las historias familiares que he descubierto? ¿Qué símbolos, anécdotas o sensaciones quiero rescatar para mi nuevo escudo inventado?**
- **¿Qué cosas me gustaría dejar atrás? ¿Qué símbolos, figuras, sensaciones o historias de las que he descubierto no quiero añadir a mi nuevo escudo?**

Explicamos al grupo la importancia de que lo que se deja atrás, sea dejado con comprensión, y respeto, sin juicios, como algo perteneciente a otra etapa, situación y circunstancias familiares. Que la intención sea poder superar dichas circunstancias o patrones, en adelante, y evolucionar como familia, para mayor bien y/o felicidad propia, de los que vendrán e incluso de los anteriores.

Por otro lado, también conviene dejarlo atrás con gratitud por lo que hayamos podido extraer de ello, personal y familiarmente, como resiliencia, transformación, evolución, reflexión, enseñanzas o aprendizajes, retos de futuro, etc.





Tras esta reflexión, cada persona dibuja su nuevo escudo que representará la interpretación y adaptación, desde el criterio personal, de los dos escudos familiares investigados previamente.

El nuevo escudo representa lo que cada persona decide tomar y dejar de sus dos linajes, así como su nueva aportación al sistema familiar.

Podemos acompañar la reflexión con música que fomente la relajación y la concentración.

Se sugiere la siguiente lista de reproducción, o similares:

<https://www.youtube.com/watch?v=ITRiuFIWV54>

## CIERRE

Cuando cada persona haya terminado de diseñar el nuevo escudo, hacemos un círculo general.

Por turnos, cada alumno/a muestra al resto del grupo su escudo y lo describe brevemente.

Puede seguir un esquema similar a el siguiente:

He creado este escudo teniendo en cuenta los aspectos de mis dos ramas familiares que quiero incluir, así como los aspectos que he decidido dejar atrás. También he incluido estos nuevos aspectos que me representan aquí y ahora”.

Cuando todos/as hayan terminado de presentar sus escudos, proponemos al grupo colgarlos en una pared, corcho o similar para observar la imagen que se genera con el conjunto de los nuevos escudos de cada persona.

Una vez estén todos colgados, el profesor o profesora saca una foto de todos los escudos juntos que hará llegar al grupo para que puedan guardarla de recuerdo, o mostrarla en su casa, si lo desean.

Se recomienda que los escudos permanezcan expuestos unos días para que el alumnado tenga oportunidad de observarlos, en distintos momentos, o comentarlos con sus compañeras/os o con el profesorado.

Otra opción de cierre:

Pueden exponer su escudo por parejas, dentro del círculo grupal, y luego terminar brevemente con esa ronda diciendo una palabra en voz alta que represente su escudo.

**DURACIÓN:** La actividad completa está estructurada en dos sesiones de una hora cada una.

La duración orientativa prevista para esta primera sesión es la siguiente:

15 minutos para el inicio.

40 minutos para el desarrollo.

15 minutos para el cierre .

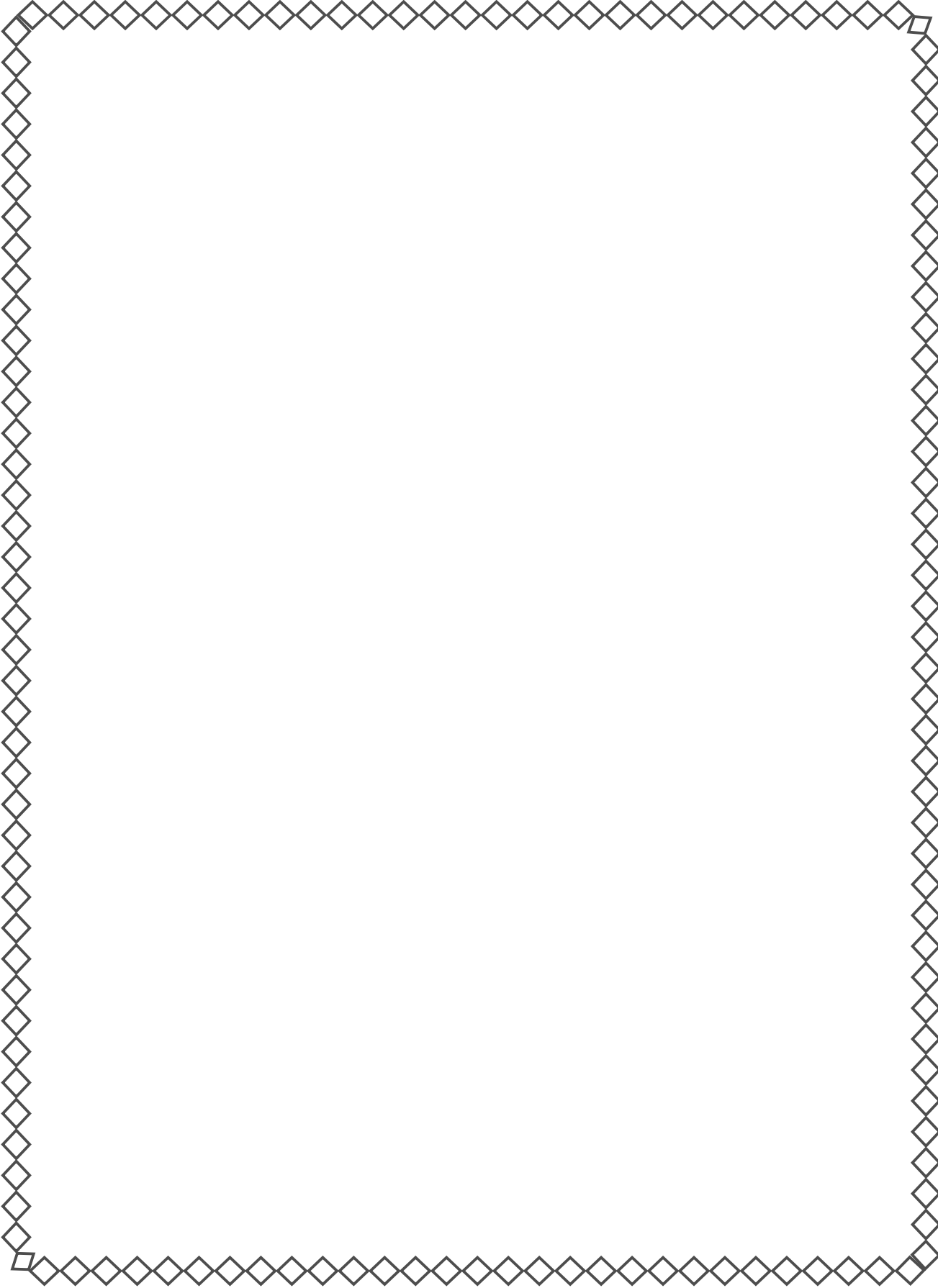
**RECURSOS NECESARIOS:**

Plantilla escudo (anexo 1)





# Anexo: plantilla







# Cómo se siente...

## EMANCIPARME DE MIS FIGURAS MATERNA Y PATERNA

*“Todos tenemos una reserva de fuerza interior insospechada, que surge cuando la vida nos pone a prueba”.*

*Isabel Allende*

<b>CURSO</b>	1º y 2º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	Lectura de una situación basada en una discusión real entre una hija y su madre y se pedirá al grupo que empatice con ambos personajes).
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover una gestión emocionalmente saludable de las vivencias en el contexto familiar.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<b>Inicio</b> - Lectura y exposición al grupo de la discusión real entre la madre y la hija.
	<b>Desarrollo</b> - Reflexión grupal sobre la situación con preguntas de apoyo. - Dividir el grupo en dos (madre e hija) y poner en común, dentro del grupo, la visión del conflicto. Desde la persona que les ha tocado “argumentar”, empatizar con el personaje, centrarse en las emociones que están sintiendo las personas implicadas en el conflicto, en ese momento concreto, y cómo esas emociones influyen en el rumbo de los acontecimientos. - Elegir portavoz y apuntar, en la pizarra, conclusiones y argumentos.
	<b>Cierre</b> - Sentados/as en círculo: lectura de las frases de la pizarra. Reflexión final apoyada con preguntas.
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	- Experimentar competencias socioemocionales concretas como la empatía, la escucha activa y la asertividad. - Favorecer la resolución positiva de conflictos y la habilidad de evitar algunos o frenar su escalada, a partir de un lenguaje emocionalmente honesto, apreciativo y respetuoso.



## ¿Qué y para qué?

Leeremos una situación basada en una discusión real entre una hija y su madre y pediremos al grupo que empaticen con ambos personajes para, posteriormente, compartir con sus compañeros y compañeras qué emociones llevan a cada personaje a actuar, de ese modo, en situaciones concretas de conflicto.

Promovemos mediante, esta actividad, una gestión emocionalmente saludable de las vivencias en el contexto familiar, así como el entrenamiento y experimentación de competencias socioemocionales concretas como la empatía, la escucha activa y la asertividad.

## Metodología

### INICIO

Comenzamos la actividad explicando al grupo que vamos a exponer una situación basada en un conflicto real entre una madre y su hija. Relatamos la situación ante el grupo, que es la siguiente:

Es sábado, Nuria está comiendo con su familia y le suena el teléfono. Es un mensaje de WhatsApp. Aun sabiendo que, a su madre, Andrea, no le gusta que conteste mensajes a la hora de comer, Nuria coge el móvil y, al abrir el mensaje, su madre ve de lejos la conversación y ve una fotografía de Nuria.

La madre le pregunta a Nuria por la foto. Ella se niega a enseñársela, pero tras la insistencia de Andrea, termina mostrándosela. Es una fotografía en la que Nuria sale en el espejo posando, lleva puesta la parte de arriba del bikini y unos vaqueros.

La madre, en tono de enfado, le pregunta por qué comparte fotografías de ese tipo por las redes. Nuria le dice que ése no es su problema y que, además, la fotografía es normal.

Comienza una discusión en la que la madre quiere leer la conversación entera y Nuria se niega. Después, Andrea le dice a su hija que sólo tiene 14 años y que no es edad para mandar fotos de ese estilo a nadie. Nuria le dice que eso forma parte de su intimidad y que la madre no tiene nada que opinar. Además, dice, se la ha enviado a su amiga Sandra y es algo que hacen entre ellas normalmente. La conversación va subiendo de tono y comienzan a discutir.

Andrea termina exigiendo a Nuria que borre esa foto y todas las fotos similares que haya compartido, le da igual con quién. Nuria se enfada porque su madre ha

mirado su teléfono, sin permiso, y eso no tendría que haber ocurrido y cree que, por ese motivo, están discutiendo.

Andrea siente que su hija no la entiende y que no sabe cuidarse por sí misma, cree que debe protegerla y es lo que está intentando hacer.

Nuria siente que su madre no la entiende y que no respeta su intimidad ni sus decisiones. Cree que no ha hecho nada malo ni peligroso.

## DESARROLLO

Tras leer la situación entre Nuria y Andrea, preguntamos al grupo si esa situación les resulta familiar.

- **¿Han vivido alguna vez situaciones de ese tipo en casa? Pueden ser situaciones relacionadas con las redes sociales o con cualquier otro tema que haya generado conflicto?**
- **¿Quiere alguien compartir alguna situación similar con el grupo?**
- **¿Cómo se han sentido en esas situaciones?**

Proponemos hacer un debate sobre la situación expuesta al inicio, o, si el grupo lo prefiere, podemos elegir alguna de las situaciones que hayan salido en la conversación grupal.

Dividimos al grupo en dos subgrupos. Les explicamos que éste no es un debate en el que tengamos que hacer argumentos racionales, no se trata de ver quién tiene razón.

En este debate vamos a basarnos en las emociones que sienten las protagonistas de la historia para tratar de entenderlas en profundidad. Se trata de empatizar con los personajes para poder comprender mejor su forma de interactuar.

A cada grupo, se le asigna uno de los dos personajes. Dejamos un rato a cada grupo para que pongan en común la visión de la situación, desde el personaje, con el que les toca empatizar.

Recordamos que deben evitar argumentos como: "es bueno o malo, es positivo o negativo, es correcto o incorrecto". Han de centrarse en las emociones que están sintiendo las personas implicadas en el conflicto, en ese momento concreto, y cómo esas emociones influyen en el rumbo de los acontecimientos.





Cada grupo elige a una persona que apuntará en la pizarra las frases relevantes que van nombrando. Esta persona también podrá participar en el debate.

Cuando el profesorado dé la entrada, los grupos se turnan para dar sus argumentos.

Cada grupo tiene 3 minutos para hablar y, a continuación, pasa el turno al siguiente grupo. Se recomienda que el/la profesor/a controle los tiempos y modere el debate.

Pasados unos doce minutos (unos dos turnos por grupo), cambiaremos las posiciones y cada grupo deberá empatizar con el personaje opuesto. El tiempo de duración es flexible, y el/la profesor/a determina si el debate está siendo fructífero, pudiendo alargar o acortar su duración.

## CIERRE

La actividad termina con una reflexión final, para la cual, el grupo se sienta en un círculo general. La persona elegida en cada grupo para escribir las frases en la pizarra las lee en voz alta para todos/as.

Tras la lectura, iniciamos la reflexión grupal. Podemos utilizar alguna de las siguientes preguntas:

- **¿Es fácil empatizar con el personaje que nos han asignado inicialmente?**
- **¿Nos ha resultado fácil o difícil cambiar de personaje en la segunda parte de la actividad y empatizar con este?**
- **Tras defender a los dos personajes y tratar de empatizar con ambos ¿cómo nos sentimos?**
- **¿Podemos encontrar algún ejemplo de la vida real en la que hayamos tenido que empatizar con dos personas en conflicto?**
- **En la vida real, ¿cambiaría nuestra forma de actuar en ciertos conflictos si nos paráramos a pensar unos minutos en cómo nos sentimos y en cómo se está sintiendo la otra persona?**
- **¿Cambia la visión del conflicto si en lugar de centrarnos en tener razón tratamos de conectarnos con cómo nos sentimos ambas partes?**
- **Tras escuchar los argumentos de ambos lados:**
  - ¿Cuál crees que sería la manera óptima de resolver el conflicto?
  - ¿Se te ocurren alternativas a la situación inicial? ¿De qué otra manera se hubiera podido abarcar la conversación desde un principio?

**¿De qué manera te gustaría que te dijeran algo así en casa?**

Partiendo de que los conflictos son naturales, en este caso, **¿qué frases o actitudes crees que refuerzan el conflicto por ambas partes?**

Y, **¿qué frases o actitudes crees que podrían suavizarlo?**

**DURACIÓN:** La 1 hora.

10 minutos para el inicio.

30 minutos para el desarrollo.

20 minutos para el cierre.

**RECURSOS NECESARIOS:**

Situación inicial de conflicto (en el caso de quererla imprimir la encontramos en el Anexo 1).

Preguntas reflexión grupal (en el caso de quererla imprimir la encontramos en el Anexo 2).





## Anexo I

Es sábado, Nuria está comiendo con su familia y le suena el teléfono. Es un mensaje de WhatsApp. Aun sabiendo que, a su madre, Andrea, no le gusta que conteste mensajes a la hora de comer, Nuria coge el móvil y, al abrir el mensaje, su madre ve de lejos la conversación y ve una fotografía de Nuria.

La madre le pregunta a Nuria por la foto. Ella se niega a enseñársela pero tras la insistencia de Andrea, termina mostrándosela. Es una fotografía en la que Nuria sale en el espejo posando, lleva puesta la parte de arriba del bikini y unos vaqueros.

La madre, en tono de enfado, le pregunta por qué comparte fotografías de ese tipo por las redes. Nuria le dice que ése no es su problema y que, además, la fotografía es normal.

Comienza una discusión en la que la madre quiere leer la conversación entera y Nuria se niega. Después, Andrea le dice a su hija que sólo tiene 14 años y que no es edad para mandar fotos de ese estilo a nadie. Nuria le dice que eso forma parte de su intimidad y que la madre no tiene nada que opinar. Además, dice, se la ha enviado a su amiga Sandra y es algo que hacen entre ellas normalmente. La conversación va subiendo de tono y comienzan a discutir.

Andrea termina exigiendo a Nuria que borre esa foto y todas las fotos similares que haya compartido, le da igual con quién. Nuria se enfada porque su madre ha mirado su teléfono sin permiso y eso no tendría que haber ocurrido y cree que, por ese motivo, están discutiendo.

Andrea siente que su hija no la entiende y que no sabe cuidarse por sí misma, cree que debe protegerla y es lo que está intentando hacer.

Nuria siente que su madre no la entiende y que no respeta su intimidad ni sus decisiones. Cree que no ha hecho nada malo ni peligroso.



# Anexo 2

- 1.** ¿Es fácil empatizar con el personaje que nos han asignado inicialmente?
- 2.** ¿Nos ha resultado fácil o difícil cambiar de personaje, en la segunda parte de la actividad, y empatizar con éste?
- 3.** Tras defender a los dos personajes y tratar de empatizar con ambos ¿cómo nos sentimos?
- 4.** ¿Podemos encontrar algún ejemplo, de la vida real, en la que hayamos tenido que empatizar con dos personas en conflicto?
- 5.** En la vida real, ¿cambiaría nuestra forma de actuar, en ciertos conflictos, si nos paráramos a pensar unos minutos en cómo nos sentimos y en cómo se está sintiendo la otra persona?
- 6.** ¿Cambia la visión del conflicto si, en lugar de centrarnos en tener razón, tratamos de conectarnos con cómo nos sentimos ambas partes?
- 7.** Tras escuchar los argumentos de ambos lados:
  - ¿Cuál crees que sería la manera óptima de resolver el conflicto?
  - ¿Se te ocurren alternativas a la situación inicial? ¿De qué otra manera se hubiera podido abarcar la conversación desde un principio?
  - ¿De qué manera te gustaría que te dijeran algo así en casa?
  - Partiendo de que los conflictos son naturales, en este caso, ¿qué frases o actitudes crees que refuerzan el conflicto por ambas partes?
  - Y, ¿qué frases o actitudes crees que podrían suavizarlo?





# Los nombres de mi familia

## EMANCIPARME DE MIS FIGURAS MATERNA Y PATERNA

*“El afecto es como la luz del mediodía y no necesita la presencia del otro para manifestarse. La separación entre los seres también es ilusoria, puesto que todo está unido en el universo”.*

*Isabel Allende*

<b>CURSO</b>	1º y 2º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	Collage artístico inspirado en los nombres de nuestras figuras de referencia.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer a nuestras figuras de referencia y lo que representan en su universo emocional.</li> <li>• Favorecer el desarrollo integral de la persona facilitando herramientas para la comprensión, expresión y elaboración de sus orígenes familiares.</li> <li>• Comprender mejor de dónde venimos.</li> <li>• Fomentar la creatividad e imaginación.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repartir dos folios a cada chica y chico.</li> <li>- Escribir en cada uno, de forma vertical, el nombre de las figuras de referencia paterna y/o materna.</li> <li>- Añadir, en cada letra, una característica de la relación con esa figura (ejemplo aclaratorio).</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar la vuelta al folio y realizar el collage con las emociones que les suscita lo que han escrito en cada folio, y poner un título.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión grupal guiada con preguntas de apoyo.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	- Desarrollar habilidades para el análisis, comprensión y expresión de nuestros vínculos afectivos con nuestra familia, y su influencia en nuestro desarrollo integral.





## ¿Qué y para qué?

Crearemos un collage artístico inspirado en los nombres de nuestras figuras de referencia y en lo que estas personas representan en nuestro universo emocional.

Desarrollaremos habilidades para el análisis, comprensión y expresión de nuestros vínculos afectivos, con nuestra familia, y su influencia en nuestro desarrollo integral.

## Metodología

### INICIO

Repartimos dos folios entre el alumnado. En el primer folio, van a escribir en vertical el nombre de su figura de referencia paterna y, en el otro, el nombre de su figura de referencia materna. Deben escribir el nombre con el que se dirigen de manera familiar a esa persona (no necesariamente el nombre oficial). Por ejemplo:

**M**  
**E**  
**R**  
**C**  
**H**  
**E**

Al lado de cada letra, escriben características de la relación que tengan con esa figura de referencia y que empiecen por la misma letra. La redacción es rápida y espontánea, y se deben escribir tantas palabras como vengan a la cabeza en ese momento. Pueden ser frases que se nos ocurran, cosas que nos gustaría decirle.

Por ejemplo:

**M** melancólica, mimosa cuando está de buen humor, malos entendidos cuando se enfada

**E** estabilidad, estoy contenta de tenerla cerca, entendimiento

**R** razonable, rabia en ocasiones hacia cosas que me dice que debo hacer, respeto

**C** corazón gigante, cantarina, cariñosa, compasiva

**H** Haría cualquier cosa por ayudarme, hay cosas que no le digo para no discutir

**E** Estoy cansada de discutir por la hora de llegada a casa, entiendo que lo hace porque se preocupa por mí

Se hace el mismo proceso, en otro folio, con nuestra otra figura de referencia.





## DESARROLLO

Dando la vuelta al folio, van a crear un collage que representa la emoción que les genera esa relación de palabras que han hecho con el nombre de su padre y de su madre (o las figuras de referencia correspondientes en cada caso).

Cuando esté terminado, le pondrán un título.

## CIERRE

Por último, se plantea una reflexión grupal guiada. Se pueden utilizar las siguientes preguntas para orientar al grupo hacia la reflexión. No es necesario que todos/as contesten, pero sí es bueno que puedan escucharlas y reflexionar sobre ellas.

- **¿Cómo nos hemos sentido haciendo la actividad?**
- **¿Qué sentimientos predominan en las frases que hemos escrito?**
- **¿Nos gustaría transmitir alguno de estos mensajes a nuestra familia?**
- **¿Cómo nos haría sentir el hecho de que mi figura de referencia leyera esas frases?**
- **¿Qué representa el collage para ti?**
- **¿Te ha resultado fácil encontrarle un título?**

**DURACIÓN:** 1 hora.

20 minutos para la primera parte.

20 minutos para la segunda parte.

20 minutos para la tercera parte.

**RECURSOS NECESARIOS:**



Folios.

Material para hacer el collage: folios, revistas o periódicos donde encontrar imágenes para recortar, tijeras, pegamento, pinturas y rotuladores.



## Información adicional

Fuente: actividad basada en las sesiones de terapia descritas con adolescentes en *"Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes"* de la psicoterapeuta **Loretta Cornejo**. **3º y 4º ESOActividades**



# Actividades 3º y 4º ESO



# La foto de mi familia

## QUÉ TOMO Y QUÉ DEJO

*“Creo en mi corazón, el que yo exprimo para teñir el lienzo de la vida...”*

*Gabriela Mistral*

<b>CURSO</b>	3º y 4º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	Reconstruir una fotografía familiar con personas de nuestra clase.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar y analizar algunos de los patrones familiares que influyen en nuestro desarrollo personal, así como de los sentimientos que estos patrones generan.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer un círculo grupal, con ojos cerrados, y música de apoyo.</li> <li>- La persona que acompaña la dinámica lanza una directriz: recordar fotografías familiares.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dividir en grupos de 5.</li> <li>- Cada miembro del grupo reproduce una foto familiar contando con los compañeros/as del grupo.</li> <li>- Sacar foto de la imagen creadas, si es posible, y si no guardar una imagen mental.</li> <li>- La persona protagonista se coloca en la foto donde considera que es su lugar.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Círculo grande y reflexión con apoyo de preguntas.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover el trabajo en equipo y la empatía.</li> <li>- Impulsar la gestión emocionalmente saludable de las vivencias familiares, desde el amor.</li> </ul>





## Antes de empezar...

Esta actividad es muy divertida y, al mismo tiempo profunda, ya que, nos permite observar y descubrir cosas sobre nuestra familia y nuestro papel en ella que, tal vez, anteriormente no habíamos podido apreciar.

Así pues, se debe trabajar con delicadeza y respeto ante la situación familiar de cada persona. Es importante que, antes de comenzar la actividad, se pida discreción y respeto hacia los sentimientos y situaciones particulares de nuestro/as compañeros/as.

El objetivo no es comparar a las familias o las fotografías entre ellas, sino tomar conciencia de cómo perciben a la propia familia, de cómo se sienten en el lugar que ocupan y, de si hay algo que pueden hacer o cambiar, para sentirse mejor.

## ¿Qué y para qué?

En esta dinámica vamos a reconstruir una fotografía familiar con personas de nuestra clase.

La representación de la fotografía es una herramienta para observar y analizar algunos de los patrones familiares que nos influyen en nuestro desarrollo personal, así como de los sentimientos que estos patrones nos generan.

Promovemos, también, competencias socioemocionales como el trabajo en equipo y la empatía.

Impulsamos la gestión emocionalmente saludable de las vivencias familiares, desde el amor.

## Metodología

### INICIO

Sentados y sentadas en círculo, indicamos al alumnado que cierre los ojos y recuerde fotografías de su familia. Podemos utilizar la siguiente canción para acompañar la visualización, o similares. <https://www.youtube.com/watch?v=zgwdQVHpAR0>

## DESARROLLO

Nos dividimos en grupos de 5. Cada persona va a representar una foto de su familia, sirviéndose de la ayuda de sus compañeros/as.

La persona que está haciendo su fotografía elige entre sus compañeros/as quién va a representar a cada miembro de la familia, y los coloca en el lugar y en el orden que representan en la foto.

Por ejemplo, podremos indicar a la persona que representa a la hermana “por favor, siéntate aquí, pon la espalda un poco más recta y sonríe” o, tal vez, a la persona que representa a la madre”, pon una expresión más seria y acércate un poco más a la hermana mayor”. Podemos ayudarnos moviendo directamente a las personas, o colocando en la postura que nos parezca más adecuada, al personaje que están representando.

Cuando estén todos/as colocados/as en sus lugares, se da un momento para observar la fotografía finalizada y le saca una foto con el móvil a la imagen creada. (En caso de que la política del centro permita sacar fotos dentro del aula, o se hayan pedido los permisos pertinentes para ello. De lo contrario, sacamos una “fotografía mental”, es decir, observamos con atención esa imagen y tratamos de retenerla).

A continuación, la persona debe encontrar su propio lugar en la fotografía y colocarse en él. Cada persona del grupo hará este mismo proceso con ayuda del resto de sus compañeras/os.

## CIERRE

De vuelta al círculo general, dedicaremos unos momentos a que cada una/o reflexione sobre la fotografía resultante en su ejercicio. A continuación, se propone una reflexión grupal orientada por algunas de las siguientes preguntas.

- **Cómo nos hemos sentido al ver la fotografía familiar?**
- **¿Nos ha sido fácil o difícil encontrar entre nuestros compañeros/as a la persona adecuada para representar a cada miembro de la familia?**
- **¿A qué miembros de mi familia me he sentido más cercano/a?**
- **¿Cómo me he sentido encontrando mi propio lugar en la fotografía?**
- **¿Me gusta ese lugar o me sentiría mejor si lo cambiara?**
- **¿Cómo me he sentido al representar a personas de otra familia?**
- **¿Crees que estás en un buen lugar en la foto?**





- ¿Es el lugar que te corresponde?
- ¿Te sientes bien en ese lugar?

Vamos a imaginarnos que muestras la foto en casa:

- ¿A quién se la mostrarías?
- ¿Con quién crees que puedes comentarlo?
- ¿Con quién no?

Se propone a quien se sienta cómodo/a con la idea, que pueda mostrar la foto en casa, o contar la experiencia, y reflexionar, junto a su familia, sobre las siguientes cuestiones:

- Qué os parece la foto?
- ¿Y el lugar que ocupa cada miembro en la foto?
- ¿Y la posición?

**DURACIÓN:** La actividad está programada para durar 1 hora aproximadamente: 10 minutos para el inicio; 40 minutos para el desarrollo; 10 minutos para el cierre.

**RECURSOS NECESARIOS:**

Preguntas reflexión grupal (anexo 1).



Móviles (opcional)





# Anexo

- **¿Cómo nos hemos sentido al ver la fotografía familiar?**
- **¿Nos ha sido fácil o difícil encontrar, entre nuestras compañeras/os a la persona adecuada para representar a cada miembro de la familia?**
- **¿A qué miembros de mi familia me he sentido más cercano/a?**
- **¿Cómo me he sentido encontrando mi propio lugar en la fotografía?**
- **¿Me gusta ese lugar o me sentiría mejor si lo cambiara?**
- **¿Cómo me he sentido al representar a personas de otra familia?**
- **¿Crees que estás en un buen lugar en la foto?**
- **¿Es el lugar que te corresponde?**
- **¿Te sientes bien en ese lugar?**

Vamos a imaginarnos que muestras la foto en casa:

- **¿A quién se la mostrarías?**
- **¿Con quién crees que puedes comentarlo?**
- **¿Con quién no?**

Se propone a quien sienta comodidad con la idea que pueda mostrar la foto en casa, o contar la experiencia, y reflexionar, junto con su familia, sobre las siguientes cuestiones:

- **¿Qué os parece la foto?**
- **¿Y el lugar que ocupa cada miembro en la foto?**
- **¿Y la posición?**



# Los derechos emocionales

## EMANCIPARME DE MIS FIGURAS MATERNA Y PATERNA

<b>CURSO</b>	3º y 4º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	Reflexionar acerca de cómo transmitir nuestras necesidades de manera asertiva y empática a nuestras figuras de referencia materna y paterna, y a las personas adultas significativas de nuestra vida, en general.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar conciencia sobre nuestra condición de seres vulnerables con una serie de necesidades que tienen que ser reconocidas, atendidas y satisfechas para sentirnos bien, y poder florecer o brillar en la vida.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colgar 5 cartulinas por el aula.</li> <li>- Dividir el grupo en 5.</li> <li>- Repartir los 10 derechos.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada grupo tiene dos derechos de la lista que va a desarrollar.</li> <li>- Escribir en cada cartulina los dos derechos.</li> <li>- Trabajo de análisis de esos derechos con indicaciones de apoyo.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paseo por el aula para leer todos los derechos y reflexiones.</li> <li>- Cada grupo expone su reflexión.</li> <li>- Caja de derechos: libremente, pueden escribir nuevos derechos y meterlos en la caja y, en otra sesión, el profesor/a leerá los nuevos derechos.</li> </ul> <p>(Hay variante de la actividad indicada al final de la dinámica)</p>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitar el entrenamiento y experimentación de competencias socioemocionales concretas como la empatía y la asertividad.</li> <li>- Promover la gestión emocionalmente saludable de nuestras necesidades esenciales, como seres humanos y de la historia y las vivencias familiares, facilitando recursos y herramientas para la comprensión, expresión, elaboración y reparación de éstas.</li> </ul>



## Antes de empezar...

Tenemos derechos porque somos seres vulnerables, nacemos con una serie de necesidades básicas, esenciales e imprescindibles para vivir y crecer sanamente. Dichos deberes comportan, ineludiblemente, una serie de deberes por parte de nuestras personas adultas de referencia, de quienes están al cargo de nuestro cuidado y educación. A medida que vamos creciendo, también nos exigen unos deberes por nuestra propia parte, para garantizar el reconocimiento, la atención y la satisfacción de dichas necesidades. Sin esas necesidades nos sentiríamos personas heridas, desvalidas, abandonadas, indignas, rechazadas, no válidas, no capaces, no merecedoras de afecto y felicidad, etc., y nuestro crecimiento se va a resentir, a bloquear o a malograr en varias de sus dimensiones, o en todas ellas (física, emocional, social, intelectual, existencial, etc.).

En los 54 artículos que componen la Declaración de Ginebra (1989) sobre los "Derechos del Niño", el término "crecimiento emocional" no aparece explícitamente en ninguna parte, algo completamente normal si tenemos en cuenta que se promulgó en 1989 y los descubrimientos relevantes sobre la fundamentación neurocientífica de las emociones se producen a partir de 1990 en adelante. Lo que sí salen son referencias a la educación y a la salud y, hoy en día, sabemos que ambas tienen que contemplar la dimensión emocional para ser integrales.

Procurar la salud integral en la infancia y la adolescencia comporta, necesariamente, cuidar la salud emocional. Es un derecho que tenemos que garantizarles las personas adultas de su alrededor, y solo podremos hacerlo desde nuestra propia lucidez y sensibilidad emocional. Por eso nuestro propio crecimiento emocional es indispensable.

Todas las personas (adultas, adolescentes y niños/as), tenemos que trabajar por el bienestar de la humanidad entera. Los niños/as y los chicos/as también tienen que crecer con el deber de respetar estos derechos entre sus iguales y las personas adultas los tenemos que respetar y hacer respetar en los niños/as, adolescentes y entre las personas adultas. Los/as propios/as niños y niñas, una vez ya sean adultos/as, tendrán que seguir trabajando para su cumplimiento y para reparar los que puedan haber quedado maltrechos.

En caso de que algunos derechos nos hayan sido negados, o no hayan podido ser satisfechos durante la niñez o adolescencia, por las circunstancias que sea, nuestra responsabilidad adulta comporta el deber de seguir trabajando para hacerlos realidad y de seguir creciendo, personalmente, para resolver posibles aspectos que hayan quedado pendientes y que los interceptan.

Estos 10 derechos para un crecimiento emocional sano pretenden contribuir al equilibrio y la madurez adulta, así como al desarrollo de una ciudadanía más





conectada con el corazón, con unas actitudes más profundamente democráticas, empáticas y asertivas, y una mejor disposición a cooperar en el bien común. Atender las necesidades emocionales de los niños y niñas y de los chicos y chicas, es la base de la socialización, el altruismo, la solidaridad, las relaciones positivas con las otras personas, y el buen trato.

Junto a los derechos reconocidos en la Convención de Ginebra (1989), orientados a garantizar unas condiciones mínimas para una vida digna, tienen que estar otros derechos de naturaleza emocional que acaricien el corazón de los niños y niñas y de los chicos y chicas, desarrollen su sensibilidad y nos humanicen más plenamente. Dichos derechos tienen que contribuir a garantizar que crezcan en una atmósfera de felicidad, amor y comprensión, tal como recomienda la Convención de Ginebra en su preámbulo. Sería fantástico que fueran ampliados y complementados, con otros derechos y necesidades, también esenciales para un crecimiento emocional sano, propuestos por los propios niños/as y chicos/as adolescentes.

El derecho a la felicidad no aparece explícitamente en estos 10 derechos, pero cada uno de los diez derechos restantes se orientan y pretenden contribuir a que los niños/as y chicos/as experimenten el máximo posible de instantes felices. Hablamos de instantes porque la felicidad no acostumbra a ser un estado que se alcance de una manera definitiva y permanente. Plantearla como una conquista podría resultar ilusorio y frustrante, mientras que entenderla como chispas que se nos encienden por dentro, y nos animan a seguir adelante y a buscar o encender nuevas chispas, nos parece bastante más realista y reconfortante.

(FUENTE: Síntesis de la introducción a la segunda parte del libro: "La belleza de sentir", de **Eva Bach**).

## ¿Qué para qué?

Utilizando como referencia el texto "10 derechos de los niños y niñas, chicos y chicas para el crecimiento emocional sano", extraído del libro "La belleza de sentir", de la pedagoga y escritora Eva Bach Cobacho, reflexionaremos acerca de cómo transmitir nuestras necesidades, de manera asertiva y empática, a nuestras figuras de referencia materna y paterna y a las personas adultas significativas de nuestra vida, en general.

La actividad, también nos permite reflexionar sobre nuestra condición de seres vulnerables, con una serie de necesidades que tienen que ser reconocidas, atendidas y satisfechas para sentirnos bien y poder florecer o brillar en la vida. Mediante esta actividad, facilitamos el entrenamiento y experimentación de competencias socioemocionales concretas como la empatía y la asertividad.

Promovemos la gestión emocionalmente saludable de nuestras necesidades esenciales, como seres humanos y de la historia y las vivencias familiares, facilitando recursos y herramientas para la comprensión, expresión, elaboración y reparación de éstas.

## Metodología

### INICIO

Para iniciar la sesión, necesitaremos 5 cartulinas tamaño DIN A 3.

Colocamos las 5 cartulinas colgadas en la pared, en distintos lugares del aula.

Dividimos al grupo general en 5 grupos.

Cada uno de los grupos se coloca enfrente de una de las cartulinas pegadas a la pared. Si el espacio nos lo permite, cada grupo debería estar separado del otro para poder trabajar sin interferencias del resto de los/as compañeros/as.

Repartimos la fotocopia con el texto "10 derechos de los niños y niñas para el crecimiento emocional sano" (Podemos encontrar el documento anexo 1).

Una vez que hemos leído el texto, cada grupo va a escribir dos de los derechos en la cartulina que les ha tocado. Se propone, para agilizar la actividad, que sea el profesor o profesora quien elija qué dos derechos va a desarrollar cada grupo.

### DESARROLLO

Cada grupo escribe, en su cartulina, los dos derechos que le han tocado desarrollar. Los escribirán en letras grandes, a modo de título, dejando un espacio debajo de cada derecho para poder anotar las reflexiones que harán a continuación.

Leyendo y reflexionando acerca de los dos derechos que han escrito en la cartulina, van a buscar ejemplos





en sus propias familias en los que estos derechos se cumplen, y también van a buscar ejemplos en los que estos derechos no se cumplen. Entre los miembros del grupo, reflexionarán acerca de situaciones que hayan vivido para ejemplificar ambas situaciones.

Cada grupo elige, para cada derecho, algunas de las situaciones más representativas, y escribe una frase que resuma esta situación, debajo del derecho al que se refieren.

Reflexionamos acerca de cómo algunas de nuestras necesidades se reflejan en estos derechos. También acerca de cómo, en ocasiones, se nos hace difícil transmitir nuestras necesidades a nuestras familias (y a otros grupos).

## CIERRE

Volviendo al grupo general, damos un paseo por el aula y nos paramos delante de cada cartulina. Cada grupo explicará al resto su interpretación de esos derechos, explicarán los ejemplos que han anotado y, entre todas/os, trataremos de descubrir las necesidades, detrás de ese derecho, y un ejemplo de cómo transmitirlos de manera que puedan llegar a nuestras familias amorosamente.

Una vez hemos pasado por todos los derechos y hemos podido hacer una reflexión con nuestras/os compañeras/os, cada persona, de manera individual y desde su perspectiva, escribe un nuevo derecho que considere aborda alguna necesidad.

Antes de terminar la sesión, el alumnado introduce en una caja situada en la mesa del profesorado el nuevo derecho que ha escrito. En esta caja, como resultado, juntamos todas las nuevas propuestas de derechos emocionales del aula.

En la siguiente sesión, reservamos un espacio para que el profesorado pueda leer, en voz alta, los derechos que el alumnado ha propuesto y poder reflexionar sobre ellos.

### Variante:

Este tipo de actividades se pueden desarrollar, desde un planteamiento transversal, de manera que pueden extenderse a otras áreas, si el/la profesor/a de estas áreas está en sintonía y muestra disposición.

Por ejemplo, con los derechos que cada persona ha escrito en la caja de los nuevos derechos emocionales del aula, se pueden desarrollar actividades, a lo largo del curso, que retomen estos derechos y los analizan desde diferentes perspectivas. Esto nos permitirá profundizar más en el tema y reflexionar acerca de nuestras necesidades y cómo expresarlas de manera saludable.

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

**RECURSOS NECESARIOS:**

Imagen de los derechos propuestos por **Eva Bach Cobacho** (anexo 1 en caso de quererla imprimir)





# Anexo



- 

**1** Derecho a ser considerado/a, tratado/a y educado/a como una persona que piensa y siente. A ser respetado/a por lo que piensa y siente. Y a ser querido/a por lo que es.
- 

**2** Derecho a ser considerado/a emocionalmente capaz y a la confianza adulta en su bondad y potencial.
- 

**3** Derecho a que todas sus emociones sean escuchadas, legitimadas y atendidas.
- 

**4** Derecho a expresar lo que siente y derecho a no expresarlo, a recibir ayuda para aprender a expresarlo adecuadamente y a que sean respetados sus tiempos y estilo emocional propio.
- 

**5** Derecho a reír y derecho a llorar. A reír y llorar a la vez. A sentir emociones ambivalentes y contrapuestas. Y a llorar primero, para reír o sonreír más plenamente después.
- 

**6** Derecho a recibir orientación, ayuda y referentes para identificar, regular, elaborar y transformar las situaciones adversas, desfavorables o ingratas que le toquen vivir y las emociones que de ello se deriven.
- 

**7** Derecho a la verdad. Y derecho a conocer su legado emocional familiar: los hechos y las emociones significativas de su historia y su familia.
- 

**8** Derecho a recibir una herencia emocional sana de manos de su familia y su cultura, a ser protegido/a de las emociones tóxicas adultas, y a ser tratado/a con amor incondicional, ternura y dignidad.
- 

**9** Derecho a que su historia emocional familiar pueda ser dignificada y transformada, y a experimentar emociones saludables en relación a sus vínculos familiares.
- 

**10** Derecho a ser consolado/a y rescatado/a de la adversidad con palabras balsámicas, relatos reparadores, caricias físicas y caricias del alma. Y derecho a recibir caricias para celebrar su vida y el tesoro que son.





# Los introyectos familiares

## QUÉ TOMO Y QUÉ DEJO

*“Mientras esperamos que para nuestra alma cambie algo si otros cambian nos ponemos a merced de terceros. El hecho de abandonar esta esperanza nos centra y nos da fuerzas”.*

*Bert Hellinger*

<b>CURSO</b>	3º y 4º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	Introducir el concepto de introyecto familiar, mediante un juego.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover una gestión emocional saludable, y el crecimiento integral de la persona, desde el análisis de las dinámicas familiares y su influencia en nuestro desarrollo a lo largo de la vida.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio: sin explicar lo que significa introyecto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repartir plantilla de palabras y frases para el desarrollo de la dinámica.</li> <li>- Lectura de afirmaciones, por parte del profesorado, para rellenar fichas.</li> <li>- Rellenar fichas por parte de cada chico y chica.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observar el resultado obtenido y rellenar la cuarta ficha.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve explicación del significado de introyecto.</li> <li>- Por parejas reflexión final con apoyo de preguntas.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsar la gestión emocionalmente saludable de las vivencias familiares, desde el amor.</li> </ul>





## Antes de empezar...

Las personas vivimos en un proceso continuo de crecimiento y evolución. A lo largo de la vida, nos encontramos con diferentes tipos de retos y aprendizajes y, para poder integrarlos, utilizamos distintos mecanismos. Uno de ellos es el introyecto.

Según la teoría gestáltica, "La introyección es el mecanismo neurótico mediante el cual incorporamos dentro de nosotros patrones, actitudes, modos de actuar y pensar que no son auténticamente nuestros". (**Fritz Perls**)

Esta actividad se propone como una toma de contacto con el mundo de los introyectos familiares. Está relacionada con actividades anteriores que hemos realizado en otros bloques como, por ejemplo, ¿Cómo me presento al mundo? Y, a su vez, es una puerta de entrada para poder realizar otras actividades posteriores, partiendo de las reflexiones que hemos generado en esta.

## ¿Qué y para qué?

Con esta dinámica introducimos el concepto de introyecto familiar mediante un juego.

El objetivo es promover una gestión emocional saludable y el crecimiento integral de la persona, desde el análisis de las dinámicas familiares, y su influencia en nuestro desarrollo a lo largo de la vida.

## Metodología

\*NOTA\* Para que la actividad sea fluida y, como primera toma de contacto, la explicación del concepto de introyecto y la reflexión sobre los propios introyectos se realizará después del bingo. La idea es que, inicialmente, sea una lista aleatoria a la cual, el alumnado, responde de manera espontánea a modo de juego. Se puede encontrar una definición de introyecto en el apartado "Información Adicional".

## INICIO

Repartimos las plantillas entre el alumnado. Le indicamos que marque con una cruz. El profesorado debe leer las afirmaciones, las coincidencias entre las frases que escuchan, y su figura de referencia paterna. La segunda ficha será igual pero con la madre. Y la tercera, tendremos que marcar las características propias. Realizamos este proceso con tres lecturas rápidas y sus correspondientes fichas.

Para el óptimo desarrollo de la actividad, el profesorado leerá las fichas de derecha a izquierda y, de arriba a abajo, lo más rápido posible para que la respuesta sea intuitiva y no demasiado reflexiva. Cada ficha contiene las mismas afirmaciones, pero ordenadas de distinta forma, para favorecer también que la respuesta no esté basada en las respuestas anteriores.

## DESARROLLO

En la cuarta ficha, deben marcar en cuántas de las afirmaciones han coincidido con la figura de referencia materna y con la figura de referencia paterna, y pararse a observar esas coincidencias.

## CIERRE

Para la reflexión final, damos la explicación de introyecto y por parejas respondemos a las siguientes preguntas reflexivas.

- **¿Cómo me siento con las afirmaciones que comparto con mi familia?**
- **¿Hay alguna de ellas que me haga sentir mejor que otras?**
- **¿Hay alguna de ellas que me haga sentir mal?**
- **Ese aprendizaje que un día me sirvió ¿me sigue siendo útil o necesito transformarlo?**
- **¿Me ayuda a crecer y a relacionarme, o me limita?**
- **¿Me permite o ayuda a ser feliz?**
- **¿Tiene que ver con mis deseos? ¿Tiene que ver con mis emociones?**
- **¿Me ayuda a sentirme bien conmigo?**
- **¿Cómo puedo “soltar” o desprenderme, de un modo respetuoso y saludable, de alguna afirmación familiar que no me ayuda, no es buena para mí, no tiene sentido para mí o ya no lo tiene en la actualidad?**
- **¿Cómo puedo reformularlo, actualizarlo, darle la vuelta...?**





**DURACIÓN:** 1 hora

10 minutos para el inicio.

20 minutos para el desarrollo.

30 minutos para el cierre.

**RECURSOS NECESARIOS:**

Anexo 2 (4 plantillas de respuestas).



Anexo 1 (preguntas reflexión).



# Anexo

- 1.** ¿Cómo me siento con las afirmaciones que comparto con mi familia?
- 2.** ¿Hay alguna de ellas que me haga sentir mejor que otras?
- 3.** ¿Haya alguna de ellas que me haga sentir mal?
- 4.** Ese aprendizaje que un día me sirvió ¿me sigue siendo útil o necesito transformarlo?
- 5.** ¿Me ayuda a crecer y a relacionarme, o me limita?
- 6.** ¿Me permite o ayuda a ser feliz?
- 7.** ¿Tiene que ver con mis deseos? ¿Tiene que ver con mis emociones?
- 8.** ¿Me ayuda a sentirme bien conmigo?
- 9.** ¿Cómo puedo “soltar” o desprenderme, de un modo respetuoso y saludable, de alguna afirmación familiar que no me ayuda, no es buena para mí, no tiene sentido para mí o ya no lo tiene en la actualidad?
- 10.** ¿Cómo puedo reformularlo, actualizarlo, darle la vuelta...?





Ser educados es lo más importante	Hay que ser fuerte	La debilidad es mala	Perdonar a los demás es lo más importante.	Lo más importante es ser agradecidos	la mentira es lo peor que hay en el mundo	Me molesta la gente que se enfada	Gritar es malo
no tengas miedo	la procesión va por dentro	Huir es de cobardes	Todos los hombre son iguales	Enfadarse es una pérdida de tiempo	Todos los hombres son violentos	Hay que ser obediente	Si eres humilde te irá bien en la vida
La gente mala al final recibe su merecido	Respetar siempre a tus mayores, hagan lo que hagan.	Lo bueno se hace esperar	Hay que pisar fuerte en la vida	Sé amable y educado, los conflictos nunca traen nada bueno.	Una vez que eres madre tus necesidades pasan a un segundo plano.	Te critico porque te quiero.	Deberías ser más humilde.
Hay una edad para cada cosa.	La suerte no existe.	Piensa mal y acertarás.	Quien te hace un favor siempre espera algo a cambio.	Los trapos sucios se lavan en casa.	Los hermanos no deben entrar en conflicto: hay que llevarse bien.	Si algo puede salir mal, saldrá mal	No siento dolor
Yo no siento miedo	Yo no lloro	En la vida hay que sonreír	Disfrutar es lo más importante en la vida	No pasa nada...	Hay que ser valientes siempre	no puedes perder los papeles	No se debe derrochar el dinero
Hay que ahorrar.	Debo repartir siempre entre los demás.	Sin dinero se puede vivir bien.	Cuando las personas que tienen dinero es porque son avariciosas.	Es mejor ser pobre, los ricos son malas personas	Ser madre es lo más bonito del mundo	La gente que no tiene dinero es porque no les gusta trabajar.	Las personas pobres nunca saldrán de pobres.
Siempre hemos sido pobres.	El amor es dolor.	Es mejor hacer las cosas por uno mismo.	Llegar tarde es horrible.	La familia es lo más importante.	El matrimonio es muy difícil.	Dios pone a todos en su sitio.	Las personas religiosas son poco inteligentes.
Dios no existe.	Rezar es el mejor consuelo.	Los enfermos son personas débiles.	Los enfermos merecen más respeto.	Cuanto más viejo más sabio.	Las personas guapas no se tienen que esforzar en la vida.	La juventud es bella.	Los viejos son sabios.
Se fuerte y triunfarás.	Los jefes siempre explotan a sus trabajadores.	Es mejor prosperar en el mismo trabajo que cambiar.	Dejar el trabajo es una locura.	La única opción con salidas es la universidad.	Las personas sin estudios no tienen nada que hacer en esta vida.	Para valer algo en la vida tengo que tener un título.	Destacar demasiado es malo

Destacar demasiado es malo	Se fuerte y triunfarás.	Dejar el trabajo es una locura.	Es mejor prosperar en el mismo trabajo que cambiar.	La única opción con salidas es la universidad.	Los jefes siempre explotan a sus trabajadores.	Las personas sin estudios no tienen nada que hacer en esta vida.	Para valer algo en la vida tengo que tener un título.
Si eres humilde te irá bien en la vida	No tengas miedo	Todos los hombre son iguales	Huir es de cobardes	Enfadarse es una pérdida de tiempo	la procesión va por dentro	Todos los hombres son violentos	Hay que ser obediente
Deberías ser más humilde.	La gente mala al final recibe su merecido	Hay que pisar fuerte en la vida	Lo bueno se hace esperar	Sé amable y educado, los conflictos nunca traen nada bueno.	Respeto siempre a tus mayores, hagan lo que hagan.	Una vez que eres madre tus necesidades pasan a un segundo plano.	Te critico porque te quiero.
No siento dolor	Hay una edad para cada cosa.	Quien te hace un favor siempre espera algo a cambio.	Piensa mal y acertarás.	Los trapos sucios se lavan en casa.	La suerte no existe.	Los hermanos no deben entrar en conflicto: hay que llevarse bien.	Si algo puede salir mal, saldrá mal
Gritar es malo	Ser educados es lo más importante	Perdonar a los demás es lo más importante.	La debilidad es mala	Lo más importante es ser agradecidos	Hay que ser fuerte	la mentira es lo peor que hay en el mundo	Me molesta la gente que se enfada
Los viejos son sabios.	Dios no existe.	Los enfermos merecen más respeto.	Los enfermos son personas débiles.	Cuanto más viejo más sabio.	Rezar es el mejor consuelo.	Las personas guapas no se tienen que esforzar en la vida.	La juventud es bella.
No se debe derrochar el dinero	Yo no siento miedo	Disfrutar es lo más importante en la vida	En la vida hay que sonreír	No pasa nada...	Yo no lloro	Hay que ser valientes siempre	no puedes perder los papeles
Las personas pobres nunca saldrán de pobres.	Hay que ahorrar.	Cuando las personas tienen dinero es porque son avariciosas.	Sin dinero se puede vivir bien.	Es mejor ser pobre , los ricos son malas personas	Debo repartir siempre entre los demás.	Ser madre es lo más bonito del mundo	La gente que no tiene dinero es porque no les gusta trabajar.
Las personas religiosas son poco inteligentes.	Siempre hemos sido pobres.	Llegar tarde es horrible.	Es mejor hacer las cosas por uno mismo.	La familia es lo más importante.	El amor es dolor.	El matrimonio es muy difícil.	Dios pone a todos en su sitio.





No pasa nada...	Hay que ser valientes siempre	Yo no siento miedo	En la vida hay que sonreír	Disfrutar es lo más importante en la vida	no puedes perder los papeles	Yo no lloro	No se debe derrochar el dinero
Enfadarse es una pérdida de tiempo	Todos los hombres son violentos	no tengas miedo	Huir es de cobardes	Todos los hombres son iguales	Hay que ser obediente	la procesión va por dentro	Si eres humilde te irá bien en la vida
La única opción con salidas es la universidad.	Las personas sin estudios no tienen nada que hacer en esta vida.	Se fuerte y triunfarás.	Es mejor prosperar en el mismo trabajo que cambiar.	Dejar el trabajo es una locura.	Para valer algo en la vida tengo que tener un título.	Los jefes siempre explotan a sus trabajadores.	Destacar demasiado es malo
Los trapos sucios se lavan en casa.	Los hermanos no deben entrar en conflicto: hay que llevarse bien.	Hay una edad para cada cosa.	Piensa mal y acertarás.	Quien te hace un favor siempre espera algo a cambio.	Si algo puede salir mal, saldrá mal	La suerte no existe.	No siento dolor
Sé amable y educado, los conflictos nunca traen nada bueno.	Una vez que eres madre tus necesidades pasan a un segundo plano.	La gente mala al final recibe su merecido	Lo bueno se hace esperar	Hay que pisar fuerte en la vida	Te critico porque te quiero.	Respetar siempre a tus mayores, hagan lo que hagan.	Deberías ser más humilde.
Es mejor ser pobre, los ricos son malas personas	Ser madre es lo más bonito del mundo	Hay que ahorrar.	Sin dinero se puede vivir bien.	Cuando las personas tienen dinero es porque son avariciosas.	La gente que no tiene dinero es porque no les gusta trabajar.	Debo repartir siempre entre los demás.	Las personas pobres nunca saldrán de pobres.
Lo más importante es ser agradecidos	la mentira es lo peor que hay en el mundo	Ser educados es lo más importante	La debilidad es mala	Perdonar a los demás es lo más importante.	Me molesta la gente que se enfada	Hay que ser fuerte	Gritar es malo
La familia es lo más importante.	El matrimonio es muy difícil.	Siempre hemos sido pobres.	Es mejor hacer las cosas por uno mismo.	Llegar tarde es horrible.	Dios pone a todos en su sitio.	El amor es dolor.	Las personas religiosas son poco inteligentes.
Cuanto más viejo más sabio.	Las personas guapas no se tienen que esforzar en la vida.	Dios no existe.	Los enfermos son personas débiles.	Los enfermos merecen más respeto.	La juventud es bella.	Rezar es el mejor consuelo.	Los viejos son sabios.



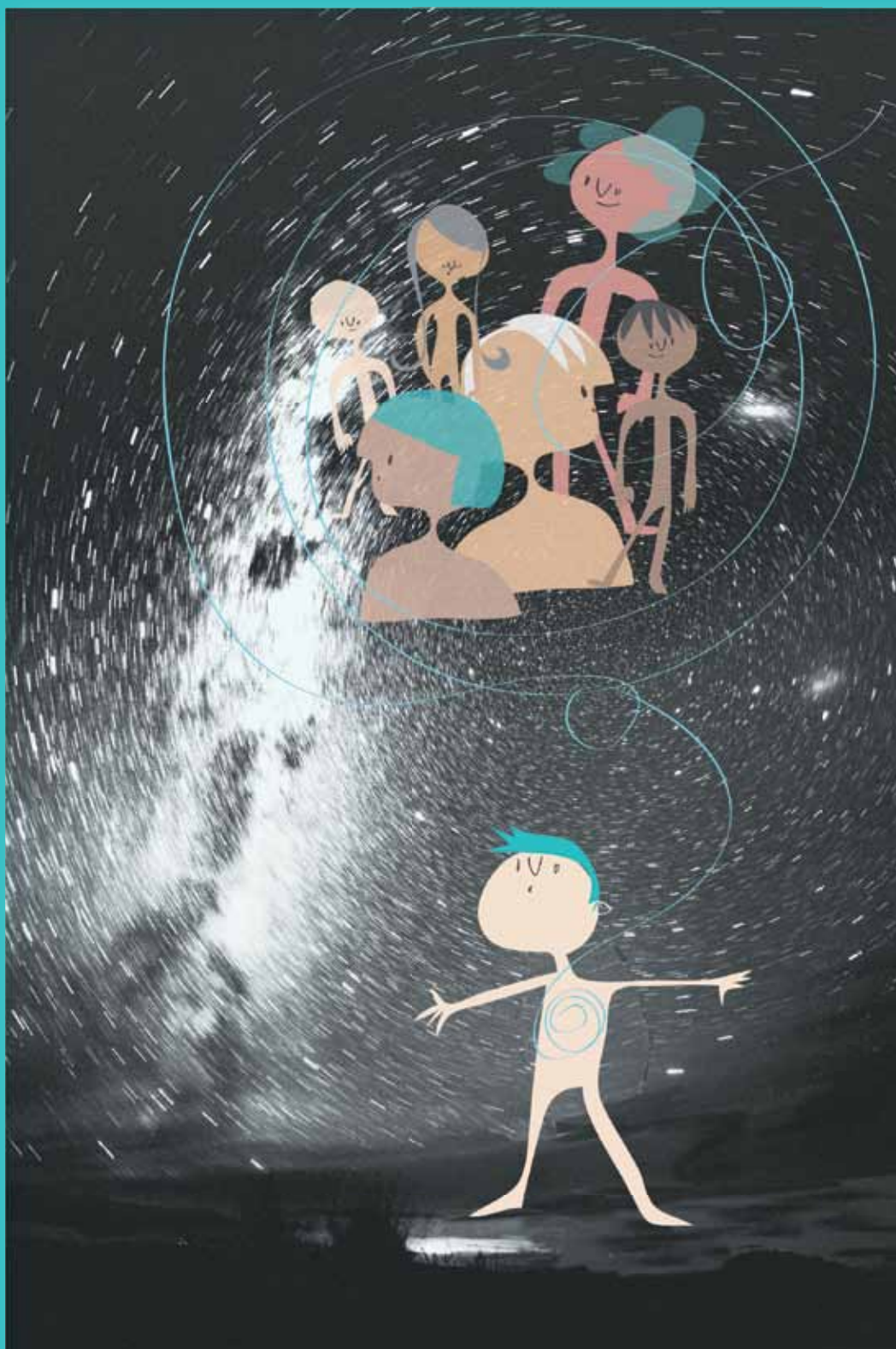
Ser educados es lo más importante	Hay que ser fuerte	La debilidad es mala	Perdonar a los demás es lo más importante.	Lo más importante es ser agradecidos	La mentira es lo peor que hay en el mundo	Me molesta la gente que se enfada	Gritar es malo
no tengas miedo	la procesión va por dentro	Huir es de cobardes	Todos los hombre son iguales	Enfadarse es una pérdida de tiempo	Todos los hombres son violentos	Hay que ser obediente	Si eres humilde te irá bien en la vida
La gente mala al final recibe su merecido	Respetá siempre a tus mayores, hagan lo que hagan.	Lo bueno se hace esperar	Hay que pisar fuerte en la vida	Sé amable y educado, los conflictos nunca traen nada bueno.	Una vez que eres madre tus necesidades pasan a un segundo plano.	Te crítico porque te quiero.	Deberías ser más humilde.
Hay una edad para cada cosa.	La suerte no existe.	Piensa mal y acertarás.	Quien te hace un favor siempre espera algo a cambio.	Los trapos sucios se lavan en casa.	Los hermanos no deben entrar en conflicto: hay que llevarse bien.	Si algo puede salir mal, saldrá mal	No siento dolor
Yo no siento miedo	Yo no lloro	En la vida hay que sonreír	Disfrutar es lo más importante en la vida	No pasa nada...	Hay que ser valientes siempre	no puedes perder los papeles	No se debe derrochar el dinero
Hay que ahorrar.	Debo repartir siempre entre los demás.	Sin dinero se puede vivir bien.	Cuando las personas tienen dinero es porque son avariciosas.	Es mejor ser pobre, los ricos son malas personas	Ser madre es lo más bonito del mundo	La gente que no tiene dinero es porque no les gusta trabajar.	Las personas pobres nunca saldrán de pobres.
Siempre hemos sido pobres.	El amor es dolor.	Es mejor hacer las cosas por uno mismo.	Llegar tarde es horrible.	La familia es lo más importante.	El matrimonio es muy difícil.	Dios pone a todos en su sitio.	Las personas religiosas son poco inteligentes.
Dios no existe.	Rezar es el mejor consuelo.	Los enfermos son personas débiles.	Los enfermos merecen más respeto.	Cuanto más viejo más sabio.	Las personas guapas no se tienen que esforzar en la vida.	La juventud es bella.	Los viejos son sabios.
Se fuerte y triunfarás.	Los jefes siempre explotan a sus trabajadores.	Es mejor prosperar en el mismo trabajo que cambiar.	Dejar el trabajo es una locura.	La única opción con salidas es la universidad.	Las personas sin estudios no tienen nada que hacer en esta vida.	Para valer algo en la vida tengo que tener un título.	Destacar demasiado es malo



EJE

4

# LA MIRADA ECO-SOCIAL



¿Para qué soy?

# Introducción

**Y** llegamos al final del Viaje.

Un último tramo para asomarse livianamente a esto del ¿para qué?, ¿qué he venido yo a hacer en este mundo?, ¿qué tengo para aportar?, ¿en qué cualidades me puedo apoyar?

Este eje no es tan extenso como los anteriores ya que somos conscientes de que es una edad temprana, todavía, para preguntarse por el sentido de su vida.

Aun así, creemos que es un buen momento para comenzar a explorar por dónde puede ir enfocada. Y no para responder a la mítica pregunta -"¿Y tú de mayor qué quieres ser?"- que abrumba y les empuja a un abismo de no saberes.

Sino para sacar brillo a lo innato de cada cual, a reconocerlo y hacerlo propio.

Porque es doloroso encontrarse con chicos y chicas que sienten que no les apasiona nada, que no les gusta algo en concreto, que todo parece darles lo mismo, que son "normales y corrientes" y que sienten una soledad de incomprensión que les aplasta.

O chicos y chicas que avanzan sin pensar, con una sumisión hacia "lo que toca", que ni les permite cuestionarse si lo que hacen es lo que desean o no.

En este último tramo del viaje, deseamos que los grupos conecten con sus sueños, con el deseo de hacia dónde ir, jugando a crear sus posibles realidades.

Que, por un rato, cada chico y cada chica experimente que su vida es una creación con sentido, más allá de las experiencias que viven.

También, en este eje les invitamos a levantar la mirada y darse cuenta de que son parte de un tejido mayor, más allá de su persona, de una red en constante retroalimentación. Que sientan que son el centro de su universo (y no el centro del Universo) y que pertenecen a una trama mayor tan antigua como la de la Vida.

Que recién comienza su aportación al mundo con lo que traen innato, con lo que les han dado y lo que no, y con lo que van viviendo en sus diferentes relaciones. Y así, volvemos a la pregunta inicial y al inicio del viaje:

**¿Quién soy? y continuamos, ¿cómo soy?, ¿como quién soy? y ¿Para qué soy?**

Porque todo es circular, pero en espiral, para que podamos crecer y avanzar.

## Contenidos que vamos a explorar:

### **D**ones y capacidades

- Pasión y disciplina.

### **M**is sueños y deseos

- El proyecto de vida.

### **C**rear y Aprender a co-crear

- Mi Aportación al mundo.

### **C**recer a lo largo de la vida

# Actividades del EJE 4

## LO TRANSGENERACIONAL Y LO INTERGENERACIONAL

### 1. Comunes

- 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 1ª parte.
- El personaje histórico 2ª parte.
- Circulando por la vida.
- Trailer.

### 2. 1º y 2º de ESO

- Vuela amigo, vuela alto.
- La cápsula del tiempo.
- Buscando en el baúl de los recuerdos.
- La exposición.

### 3. 3º y 4º de ESO

- El sombrero mágico.
- Trabajo en equipo.
- Adivina quién es ese bebé.
- Déjate mecer.

# Actividades comunes



# El árbol de mi vida

## CRECER A LO LARGO DE LA VIDA

*“Un solo acto de bondad arroja raíces en todas direcciones, y las raíces brotan y hacen nuevos árboles”.*

*Amelia Earhart*

<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Diseñar el árbol de la vida, que representa simbólicamente nuestro proyecto vital.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenciar el cuidado de la interioridad, la creatividad y exploramos nuestro lugar en el mundo.</li> <li>• Favorecer la imaginación, creatividad y capacidad creativa.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<b>Inicio</b> - Imaginar cómo nace un árbol de una semilla, con los ojos cerrados, y música de fondo.
	<b>Desarrollo</b> - Repartir cartulina DIN A3 y elaborar de forma creativa su propio árbol (siguiendo las indicaciones de apoyo).
	<b>Cierre</b> - Compartir por parejas el árbol. - Reflexión grupal con preguntas de apoyo. <i>(Se puede aplicar una variante de cierre en función del tiempo).</i>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	- Fomentar la autoconciencia personal, la familiar sistémica y la eco- social. - Desarrollar el auto concepto, la autoimagen y la autoestima. - Promover la automotivación y autonomía y los vínculos afectivos. - Favorecer la proyección, responsabilidad e implicación social.



## ¿Qué y para qué?

Diseñaremos el árbol de la vida que representa, simbólicamente, nuestro proyecto vital.

Con esta dinámica, fomentamos la autoconciencia personal, la familiar sistémica y la ecosocial, el autoconcepto-autoimagen- autoestima, la automotivación y autonomía, los vínculos afectivos y la proyección, responsabilidad e implicación social.

Mediante esta creación artística, potenciamos el cuidado de la interioridad, la creatividad y exploramos nuestro lugar en el mundo.

## Metodología

### INICIO

Comenzamos pidiendo al grupo que imaginen cómo crece una semilla y se convierte en árbol. Para ello, les pedimos que cierren los ojos y se concentren, en esta imagen mental, mientras escuchan la música propuesta o similares.

<https://www.youtube.com/watch?v=y7kvGqiJC4g>

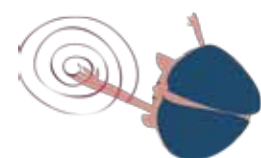
### DESARROLLO

Repartimos una cartulina, tamaño DIN A 3. Cada persona dibuja el árbol de la vida que más le represente. Esta es la parte experiencial de la actividad, en la cual, plasmarán su proyecto de la manera más personalizada y rica posible.

Cada parte del árbol simboliza una parte fundamental de su proyecto de vida y su identidad. Por ello, intentamos que el proceso sea cuidadoso y enfocado.

Para ayudarles con la realización del árbol, explicamos qué significado tiene cada parte. A continuación, se explica. Podemos fotocopiar la explicación, y repartirla entre el alumnado, o apuntarla en la pizarra (Anexo 1).

- 1. Raíz: ¿Cuáles son mis orígenes, de dónde vengo?**
- 2. Tallo: ¿Cuáles son mis fortalezas personales en la vida?**
- 3. Ramas: ¿Qué sueños me gustaría alcanzar?**
- 4. Hojas: ¿Cómo canalizo mi energía en la vida para realizar mis sueños?**





- 5. Flores:** ¿Qué dones o capacidades tengo para ofrecer a las demás personas?
- 6. Aves:** ¿Qué personas son importantes en mi vida y en mi proyecto de vida?
- 7. Parásitos:** ¿Qué cosas me debilitan y quiero dejar ir?

## CIERRE

Les indicamos que pongan en común las conclusiones y reflexiones, con una compañera/o al que eligen, para compartir su árbol y exponer cómo este representa su proyecto de vida.

Se propone, para concluir, una puesta en común de la actividad en el grupo general. Para dinamizar las conclusiones podemos apoyarnos en algunas preguntas como , por ejemplo:

- **¿Cómo me he sentido poniendo en común mi árbol con mi compañera/o?**
- **¿Y escuchándole cuando me exponía el suyo?**
- **¿Hay algo que le falta o le sobra al árbol?**
- **¿Me gustaría realizar algún cambio?**

Y también:

- **¿Cómo me he sentido realizando el árbol?**
- **¿He podido conectarme con mi proyecto de vida?**
- **¿Qué parte del árbol me ha hecho sentir más relajada/o?**
- **¿Qué parte del árbol me ha generado más inseguridad?**
- **¿Hay alguna parte del árbol en la que no sabía qué dibujar?**
- **Una vez terminado el árbol, ¿Qué sentimientos predominan en mí?**

### Variación:

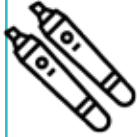
Se propone un segundo cierre que queda sujeto a la disponibilidad de tiempo y recursos en el cual cada chica/o planta una semilla en un tiesto con tierra y lo cuida observando su crecimiento. Este cierre es experiencial y sujeto a la visualización propuesta para la apertura. Se propone utilizar macetas con materiales que podamos encontrar fácilmente en el hogar o en el aula, como por ejemplo, un envase de yogurt.



**DURACIÓN:** La actividad está programada para durar una hora. 10 minutos para el inicio; 30 minutos para el desarrollo; 20 minutos para el cierre

**RECURSOS NECESARIOS:**

Cartulina DIN A2.



Colores.



Ficha actividad con la descripción de la parte de cada árbol y sus conclusiones (Anexo 1).

Música sugerida para el inicio:

<https://www.youtube.com/watch?v=y7kvGqiJC4g>, o similares.

## Información adicional

La vida es el proyecto más apasionante con el que contamos.

Esta actividad es una invitación para iniciar un viaje al interior de nuestro ser, para explorar nuestro proyecto de vida individual, desde la sensibilidad y la observación introspectiva. Utilizaremos nuestro árbol de la vida como acompañante y como símbolo de desarrollo y crecimiento.

El proyecto de vida es el plan que cada persona va trazando y está guiado por sus motivaciones y sus dones y capacidades. Este proyecto tiene que ver con uno/a y con su relación con el ecosistema del que forma parte. Nos permite conectarnos con el presente y enfocar nuestra energía en vivir de manera consciente, con ilusión y generando propósitos, para transitar la vida en conexión con los sistemas de los que formamos parte.

Promueve la salud, el crecimiento a lo largo de la vida y el bienestar personal y de nuestro entorno.

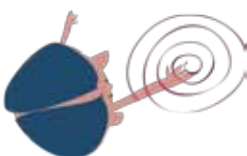
Conectando con nuestra creatividad, proponemos plasmar en el árbol una reflexión sobre nuestros orígenes, nuestro momento presente, las relaciones con nuestra conciencia y con el ecosistema en el que habitamos, así como con las personas que lo componen, nuestras metas e ilusiones.



# Anexo

## INDICACIONES PARA DISEÑAR EL ÁRBOL DE LA VIDA

- 1. Raíz:** ¿Cuáles son mis orígenes, de dónde vengo?
- 2. Tallo:** ¿Cuáles son mis fortalezas personales en la vida?
- 3. Ramas:** ¿Qué sueños me gustaría alcanzar?
- 4. Hojas:** ¿Cómo canalizo mi energía en la vida para realizar mis sueños?
- 5. Flores:** ¿Qué dones o capacidades tengo para ofrecer a las demás personas?
- 6. Aves:** ¿Qué personas son importantes en mi vida y en mi proyecto de vida?
- 7. Parásitos:** ¿Qué cosas me debilitan y quiero dejar ir?



# Dame tu firma

## MI APORTACIÓN AL MUNDO

*“Si eres una persona con talento, no significa que ya hayas recibido algo. Quiere decir que puedes dar algo”.*

*Carl Jung*



<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Juego de comunicación para explorar el mundo, las capacidades, y las habilidades de cada persona del grupo.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar el conocimiento de las propias capacidades y con él la autoestima y el desarrollo saludable de la persona, en el proceso de encontrar nuestro lugar en el mundo.</li> <li>• Entrenar el conocimiento del/la otro/a y la comunicación y cohesión grupal.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento corporal: caminar por la sala con indicaciones y música de fondo.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguir caminando y realizar la actividad del “bingo de las capacidades” siguiendo las indicaciones descritas en la dinámica.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión final grupal con preguntas de apoyo.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar el autoconcepto, la mirada apreciativa o de reconocimiento entre iguales.</li> <li>- Establecer relaciones positivas y de buen trato.</li> </ul>



## Antes de empezar...

Esta actividad puede utilizarse para desarrollar distintos aspectos en el aula. Cambiando las frases del cartón, podremos adaptarla a las necesidades del grupo.

En este caso, está especialmente diseñada para trabajar los dones y capacidades, y la cohesión grupal a la hora de crear y crecer juntas/os.

Por ejemplo, otra forma de usar esta dinámica que puede resultarnos muy eficaz y divertida al mismo tiempo, es para abordar la diversidad en el grupo de manera inclusiva, y es conocida como bingo de la diversidad.

## ¿Qué y para qué?

Mediante este juego de comunicación, vamos a explorar en el mundo las capacidades y las habilidades de cada persona del grupo.

Fomentamos el conocimiento de las propias capacidades y, con él, la autoestima y el desarrollo saludable de la persona, en el proceso de encontrar nuestro lugar en el mundo. Así mismo entrenamos el conocimiento de la otra persona y la comunicación y cohesión grupal.

Como competencias a desarrollar en esta dinámica, están el autoconcepto, la mirada apreciativa o de reconocimiento entre iguales, como habilidad social encaminada al establecimiento de relaciones positivas y al buen trato.

## Metodología

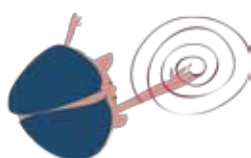
### INICIO

Comenzamos con un calentamiento físico. Durante el calentamiento, con la música propuesta, caminamos por el aula y dejamos que nuestro cuerpo se relaje. Indicamos que, mientras caminan, pueden sentir la música, cada parte de su cuerpo, y respirar profundamente.

Este calentamiento permite que la dinámica sea más espontánea y mejora la comunicación con nuestras/os compañeras/os. Se sugiere la siguiente canción para el calentamiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=MF-6mBuSGos>

Si bien, podemos utilizar cualquier otra canción que nos resulte adecuada.



## DESARROLLO

Sin paralizar el movimiento grupal, vamos repartiendo los cartones del bingo con las frases, damos un momento para que puedan leerlo y comienza el juego. Se trata de que cada persona busque, entre sus compañeros/as del grupo, personas que tienen las cualidades o capacidades que aparecen en el cartón.

Para ello, deben pasear con el cartón e interrogar a sus compañeras/os. Cuando encuentren a alguien que tenga esa capacidad o habilidad, le piden que firme en la casilla correspondiente.

Es posible que haya personas que no encuentren ninguna de sus capacidades representadas en el cartón de bingo; en ese caso, la persona rellenará una de las casillas en blanco que aparecen en el cartón con su capacidad para poderla añadir a la lista general.

Aunque alguien haya conseguido todas las firmas durante el tiempo que dura el juego, debe seguir jugando ya que el objetivo es conseguir el mayor número de firmas por cada casilla. De ese modo, favorecemos el conocimiento y reconocimiento de los/las compañeros/as, así como la autorreflexión sobre las propias capacidades.

## CIERRE

Reflexionaremos en grupo acerca de la actividad y cómo nos hemos sentido realizándola.

Se proponen las siguientes preguntas de reflexión grupal. (anexo 2).

- **¿Cómo me he sentido reflexionando acerca de mis habilidades y capacidades?**
- **¿Cómo me he sentido al compartir con mis compañeros/as esta información?**
- **¿Me parece que estas habilidades y capacidades me pueden orientar a la hora de tomar decisiones presentes y futuras?**
- **Las personas que forman este grupo tienen habilidades y capacidades muy diversas. ¿Considero que podemos combinar estas habilidades para trabajar conjuntamente y obtener mejores resultados?**
- **¿Qué habilidades o capacidades tienen las personas de este grupo y no están representadas en la tarjeta del bingo? Enumera las capacidades que tus compañeros/as han escrito en tus casillas en blanco.**



Para finalizar, el profesor/a propone hacer una lista en la pizarra que recoja todos los dones, habilidades y capacidades que tienen las personas del grupo.

A continuación, el profesor/a saca una fotografía de esa lista resultante. Esta representa muchas de las habilidades y capacidades que tiene el grupo, en su conjunto.

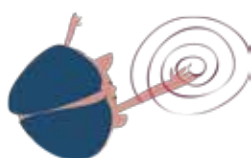
Se puede utilizar esa lista como recurso, en ocasiones, en las que necesitemos resolver conflictos, afrontar nuevos aprendizajes o retos, o abordar situaciones grupales de manera eficiente. Podremos volver a revisar esta lista y utilizar esas habilidades en favor del buen funcionamiento grupal.

**DURACIÓN:** La actividad dura 1 hora.  
10 minutos para la introducción.  
30 minutos para el desarrollo.  
20 minutos para el cierre.

**RECURSOS NECESARIOS:**

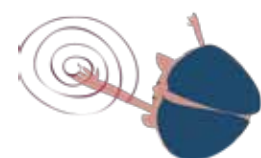
Tarjetas de bingo (Anexo 1)

Preguntas de reflexión final (Anexo 2)



# Anexo I

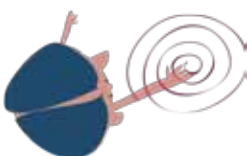
<b>Escribe una de tus capacidades:</b>	Soy una persona paciente	Soy una persona muy creativa	Soy una persona constante	Me encanta pasar horas leyendo
Me río a carcajadas con facilidad	Soy bueno/a enseñando cosas a otras personas	Me doy cuenta con facilidad de cómo se sienten las personas de mi alrededor	Me encanta escribir	Me encantan las plantas y cuidar de ellas
Soy muy hábil montando cosas (muebles, puzles etc.)	Me gusta el deporte y soy apasionado/a de algún deporte en concreto.	Respeto mucho a las personas y evito hablar mal de ellas a sus espaldas, no me gusta nada criticar.	Cuando llega alguien nuevo/a al grupo, me encanta integrarlo	Soy muy divertido/a y bueno/a contando historias
Soy agradecido/a. Cuando recibo ayuda, se dar las gracias de corazón	Soy flexible y me adapto con facilidad	Me conozco y escucho a mí mismo/a	<b>Escribe una de tus capacidades:</b>	Estoy conectado/a con mi parte espiritual
En general, encuentro fácilmente soluciones a los problemas que surgen	<b>Escribe una de tus capacidades:</b>	Soy confiable y las personas me buscan para contarme cosas personales	Se me da bien y disfruto trabajando en equipo	Me encanta observar y comprender la naturaleza





## Anexo 2

- 1.** ¿Cómo me he sentido reflexionando acerca de mis habilidades y capacidades?
- 2.** ¿Cómo me he sentido al compartir con mis compañeros/as esta información?
- 3.** ¿Me parece que estas habilidades y capacidades me pueden orientar a la hora de tomar decisiones presentes y futuras?
- 4.** Las personas que forman este grupo tienen habilidades y capacidades muy diversas. ¿Considero que podemos combinar estas habilidades para trabajar conjuntamente y obtener mejores resultados?
- 5.** ¿Qué habilidades o capacidades tienen las personas de este grupo y no están representadas en la tarjeta del bingo? Enumera las capacidades que tus compañeros/as han escrito en tus casillas en blanco.

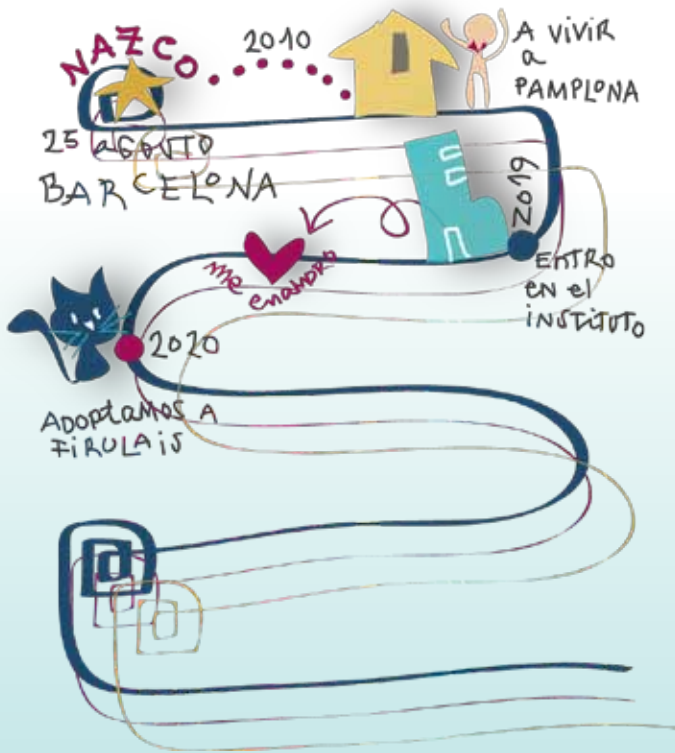


# La línea de la vida eco-social

## CRECER A LO LARGO DE LA VIDA

*“Una de las sorpresas más agradables que podemos encontrar al comprometernos totalmente con algún proyecto específico es que surgen fuerzas y oportunidades que no hubiéramos imaginado hasta entonces”.*

*Cierí Estrada*



<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Representación artística de la línea de la vida.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar un viaje interior hacia nuestra historia personal y social.</li> <li>● Poder compartir con nuestros/as compañeros/as experiencias emocionales pertenecientes a nuestra vida y pasado.</li> <li>● Promover una gestión emocionalmente sana de las emociones y de la historia personal, así como la comunicación empática y asertiva con nuestro grupo de iguales.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repartir ficha y rellenar.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repartir folio en blanco y elaborar, cada chico y chica, su línea de la vida siguiendo las indicaciones.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dividir en grupos de 5 y reflexión grupal con preguntas de apoyo.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar el autodescubrimiento, las relaciones saludables y responsables con nuestro entorno, y el análisis de cómo éste influye en nuestro crecimiento personal.</li> <li>- Desarrollar la conciencia y expresión emocional.</li> <li>- Promover la escucha, la empatía y la asertividad.</li> </ul>



## ¿Qué y para qué?

En esta actividad, proponemos un viaje interior hacia nuestra historia personal y social a través de la representación artística de la línea de la vida.

Mediante esta dinámica, potenciamos el autodescubrimiento, las relaciones saludables y responsables con nuestro entorno, y el análisis de cómo éste influye en nuestro crecimiento personal.

## Metodología

### INICIO

Repartimos la ficha e indicamos a los alumnos/as que la rellenen anotando en ella, tanto los acontecimientos personales como los acontecimientos históricos o sociales que consideren importantes, desde el día de su nacimiento hasta el día de hoy (anexo 1).

### DESARROLLO

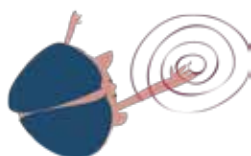
Se entrega al alumnado una hoja en blanco y se indica que coloque la hoja en horizontal. En la parte central debe dibujar una línea que atraviese el folio. Esta línea va a representar su línea de la vida. El inicio de la línea representa su nacimiento, el final, el aquí y ahora.

Pueden hacerla con los colores, el grosor y la forma que deseen. No es necesario que esté recta o, incluso, que tenga el mismo color todo el tiempo. Por ejemplo, una parte de la línea puede estar pintada de amarillo y ser ancha y, la siguiente parte puede ser más delgada y de color azul. También, los eventos que van escribiendo pueden variar en forma, tamaño y color.

Una vez dibujada la línea, en la parte superior, escriben los acontecimientos o hechos históricos y sociales que hayan sucedido desde que nacieron y que les hayan marcado en la vida, que hayan representado algo importante para ellas/os. En la parte inferior de la línea, escriben los sucesos significativos relativos a su vida personal, desde que nacieron, hasta el día de hoy.

Los acontecimientos históricos o sociales importantes pueden incluir temas relacionados con avances tecnológicos, eventos culturales, cambios que haya habido en su ciudad, cambios a nivel mundial, acontecimientos políticos, etc.

Los acontecimientos correspondientes a la vida personal pueden incluir temas como: nacimientos, muertes, cambios de casa, de escuela, si han comenzado



a realizar alguna actividad apasionante, deportes, relaciones de amistad o de amor, etc.

En la tabla que rellenan previamente, tendrán la oportunidad de ordenar esos sucesos que quieren remarcar, y será importante que traten de recordar aproximadamente en qué año sucedió cada acontecimiento. Pueden utilizar internet para completar esta información si fuera necesario.

## CIERRE

Cuando todo el grupo haya terminado la línea, la pone en común con sus compañeras/os, en grupos de 5 personas, y se hace una reflexión grupal de la actividad, con las siguientes preguntas (Anexo 2).

- **¿Qué emociones te generan los acontecimientos que has escogido?**
- **¿Podrías enumerar aquellos que te generan alegría? ¿Y aquellos que te generan tristeza?**
- **¿Encuentras similitudes entre los acontecimientos que has escogido tú y los de tus compañeros/as?**
- **Elige uno de los acontecimientos personales que has plasmado en tu línea y cuéntaselo a tus compañeros/as. Transmíteles cómo te sentías tú, en ese momento, y qué emociones te genera recordarlo y compartirlo en el grupo.**

**DURACIÓN:** 1 hora.

10 minutos para la primera parte.

30 minutos para la segunda parte.

0 minutos para la tercera parte.

### RECURSOS NECESARIOS:

Tabla para rellena con los acontecimientos personales y sociales (anexo 1).

Cuestionario reflexión por grupos (anexo 2).

Folios



Material plástico para dibujar la tabla: rotuladores, bolígrafos y pinturas de distintos colores.

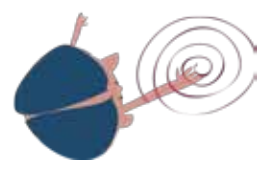


# Anexo I

## TABLA DE ACONTECIMIENTOS

**HOJA DE TRABAJO  
LA LÍNEA DE LA VIDA**

Año en qué sucedió	Acontecimientos históricos o sociales	Acontecimiento personal

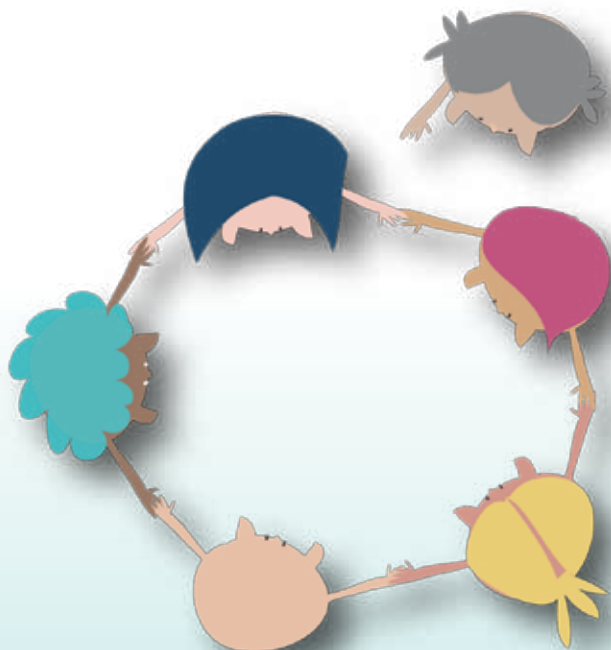


# Anexo 2

## Preguntas reflexión grupal

1. ¿Qué emociones te generan los acontecimientos que has escogido?
2. ¿Podrías enumerar aquellos que te generan alegría? ¿Y aquellos que te generan tristeza?
3. ¿Encuentras similitudes entre los acontecimientos que has escogido tú y los de tus compañeros/as?
4. Elige uno de los acontecimientos personales que has plasmado en tu línea y cuéntaselo a tus compañeros/as. Trasmíteles cómo te sentías tú, en ese momento, y qué emociones te genera recordarlo y compartirlo en el grupo.





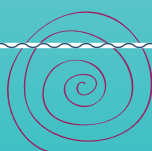
# Grupo abierto, grupo cerrado

## CREAR Y APRENDER A COCREAR

*“Los hombres no viven juntos porque sí, sino para acometer juntos grandes empresas”.*

*Ortega y Gasset*

<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Juego en el que podremos ver y analizar, grupalmente, los mecanismos de pertenencia y exclusión del grupo. .
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invitar al grupo a reflexionar sobre sus mecanismos y cómo estos hacen sentir a las personas que lo integran.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<b>Inicio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dividir al grupo en dos.</li> <li>- Un grupo sale del aula y, el otro, permanece en el aula formando un círculo. Cogidas/os de las manos, tratarán de impedir que los demás entren en el círculo.</li> </ul>
	<b>Desarrollo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comenzar el juego, según indicaciones.</li> <li>- Cambio de roles de los grupos y seguir jugando.</li> <li>- Reflexión grupal con apoyo de preguntas.</li> </ul>
	<b>Cierre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión grupal sobre cómo ven a este grupo y situaciones que se dan.</li> <li>- Volver a realizar la dinámica con las indicaciones propuestas abajo.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover herramientas de comunicación emocionalmente saludables.</li> <li>- Fomentar las relaciones entre iguales positivas y, con corazón, el buen trato, la capacidad de inclusión de todos y todas y el sentimiento de pertenencia al grupo.</li> </ul>



## ¿Qué y para qué?

Realizaremos un juego en el que podremos ver y analizar, grupalmente, los mecanismos de pertenencia y exclusión del grupo.

Fomentamos, mediante esta actividad las relaciones entre iguales positivas y con corazón, el buen trato, la capacidad de inclusión de todos/as y el sentimiento de pertenencia al grupo.

Invitamos al grupo a reflexionar sobre sus mecanismos y cómo estos hacen sentir a las personas que lo integran.

Así mismo, promovemos herramientas de comunicación emocionalmente saludables.

## Metodología

### INICIO

Dividimos al grupo en dos subgrupos.

Uno de los dos subgrupos sale del aula, durante unos minutos, hasta que el/la profesor/a les avise.

La otra mitad del grupo se agarra de las manos y forma un círculo.

Les indicamos que, cuando entren los/las demás, deben permanecer en este círculo cerrado y evitar que el resto de las personas puedan acceder dentro del círculo.

### DESARROLLO

La profesora o el profesor indica a la mitad del grupo que está fuera del aula que entren, y les explica que deben intentar acceder al círculo que sus compañeros/as han hecho.

Tras intentarlo durante unos minutos, el profesor/a parará el juego y los grupos cambiarán los roles.

Una vez que ambos grupos hayan pasado por las dos situaciones, en un círculo general, se abre la siguiente reflexión por turnos de palabra.

Intentaremos que todas/os contesten a las preguntas o, alguna de ellas, siempre pasando el turno a su compañero/a de la derecha.





- **¿Cómo te has sentido cuando no te dejaban entrar?**
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que evitar que los/las demás entraran al grupo?**

## CIERRE

Invitamos al grupo a reflexionar si existen situaciones, en el aula, en la que una parte del grupo excluya a otro, o ciertas personas se sientan fuera de las dinámicas grupales.

Les sugerimos que puedan exponerlas y, hablarlas ahora, en este espacio de seguridad que estamos ofreciendo para ello.

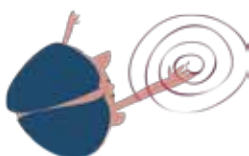
A continuación, volvemos a dividir los grupos tal y como estaban al inicio.

El grupo que hizo el círculo en el primer turno se pone en la misma posición. Esta vez, sin embargo, la misión de ese grupo es dejar entrar a sus compañeras/os dentro del círculo.

Por turnos, cada persona que integra el círculo llamará a otra persona que se encuentra fuera y le invita a participar en el círculo. Se sugiere que puedan decir alguna frase, por ejemplo "Gorka, te dejamos entrar y te damos un lugar porque eres uno de nosotros". Una vez dicha la frase, le dará la mano para que forme parte del círculo.

Uno/a por uno/a, irán invitando e incluyendo a sus compañeros/as hasta que todos/as formen un gran círculo general.

**DURACIÓN:** 1 hora.  
5 minutos para la introducción  
25 minutos para el desarrollo  
30 minutos para el cierre





# El mandala de agradecimiento

## MI APORTACIÓN AL MUNDO

*“El agradecimiento es la memoria del corazón”.*

*Lao Tsé*

<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Entre todo el grupo crear un mandala del agradecimiento.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover herramientas de creación colectiva y encontrar de qué maneras podemos aportar al mundo en el que vivimos.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Extender rollo de papel continuo por el centro del aula.</li> <li>- Invitar a pensar en las personas especiales de su vida a las que quieren agradecer, mientras escuchan la canción de Jarabe de Palo sugerida abajo.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repartir dos folios a cada alumna/o.</li> <li>- En un folio, dibujar su mano derecha y, en la otra, la izquierda.</li> <li>- Poner en cada mano el nombre de una persona a la que quiero dar las gracias y decorar siguiendo indicaciones de apoyo.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar un mandala grupal con las indicaciones sugeridas.</li> </ul> <p><i>Sugerencia: si, en ese momento, algún chico o chica espontáneamente quiere agradecer algo lo puede hacer. Se puede crear la caja de agradecimientos donde ir escribiendo mensajes a personas de la clase que se irán leyendo, a lo largo de la semana.</i></p>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar la gratitud, la empatía y las relaciones amorosas y gratas.</li> </ul>



## ¿Qué y para qué?

Entre todo el grupo crearemos un mandala del agradecimiento.

Este ejercicio sirve para promover herramientas de creación colectiva y encontrar de qué maneras podemos aportar al mundo en el que vivimos.

Potencia el cuidado de las dimensiones emocionales explorando la gratitud, la empatía y las relaciones amorosas y gratas.

## Metodología

### INICIO

Extendemos, en el centro del aula, un papel de rollo lo suficientemente grande como para hacer un mural colectivo en el que podamos participar todo el grupo. Utilizaremos la imagen de nuestras manos para crearlo.

Se propone generar un ambiente relajado con una introducción previa al trabajo en la cual escucharemos la canción "Eso que tú me das" de Jarabe de Palo:

<https://www.youtube.com/watch?v=hE6CsyWv8Zs>

Invitamos al grupo a pensar en personas especiales, en su vida, a las que les gustaría dar las gracias.

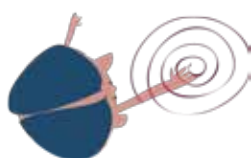
### DESARROLLO

Explicamos, al grupo, que vamos a hacer un mandala colectivo de agradecimiento.

La creación de este mandala será grupal, de manera que todas y todos podamos aportar algo.

Para nuestra propuesta, vamos a pedir a cada alumno y a cada alumna que, en un papel, dibujen su mano izquierda y, en otro papel, su mano derecha. A continuación, deben pensar dos personas, en el mundo, a las que les gustaría agradecer algo, personas hacia las que sientan gratitud.

Escribirán, en la mano derecha, el nombre de la primera persona en la que piensen y, en la mano izquierda, el nombre de la segunda persona.





Mientras sienten y recuerdan las cosas que quieren agradecer a cada una de las personas, decoran la mano que han dibujado con distintos colores, dibujos o texturas, hasta que se sientan satisfacción con el resultado. El proceso ha de ser cuidadoso y los animamos a que plasmen, de manera artística en cada mano, esos sentimientos.

Es importante que, durante el proceso de creación artística de cada una de las manos, reflexionen acerca de esta persona:

- **¿Qué le quiero agradecer?**
- **¿Por qué es importante para mí este agradecimiento?**
- **¿Qué sentimiento me genera dar las gracias?**

Una vez que hayan terminado cada mano, la recortan.

Cuando tengan las dos manos diseñadas, realizadas y recortadas, nos juntamos, en el centro del aula, y creamos un mandala colectivo del agradecimiento.

## CIERRE

Cada persona pega sus dibujos de manos, en torno al círculo central, que establece el centro del mandala para crear un mandala colectivo de agradecimiento.

Pegaremos las manos por turnos y cada persona, en el momento que añade las manos al mandala, explica a sus compañeras y compañeros a quién está dando las gracias, diciendo su nombre en voz alta.

Opcionalmente, puede explicar el porqué de ese agradecimiento, si bien lo importante es que las personas tengan derecho a reservar su intimidad y sus historias personales.

Así pues, la única indicación es que den las gracias a la persona en voz alta, diciendo, por ejemplo: **“Gracias, Miren”** y, después de decir estas palabras, pegar el dibujo de la mano en la que está escrita esa frase torno al mandala.



Algunos ejemplos de mandalas, hechos con manos, que se pueden mostrar al grupo para orientar el desarrollo de la actividad, son los siguientes:

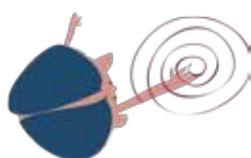


No obstante, estas imágenes son solamente orientativas y el grupo puede crear su mandala como más le agrade y represente como grupo. Se trata de una creación colectiva, intuitiva, imaginativa y lo importante es que pueda plasmar su momento grupal y el agradecimiento hacia las personas en las que están pensando.

Una vez que el grupo ha terminado de agradecer a estos seres queridos, y hemos pegado las manos en el mandala, colgamos la obra colectiva en algún lugar del aula, donde sea visible, a lo largo de 3 semanas.

Proponemos al grupo que, durante estas tres semanas, hagan un pequeño ejercicio de recordar, con este acto artístico, qué están agradeciendo y a quién.

Pasadas tres semanas, podemos hacer una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido conectando con la gratitud a diario y qué sienten al observar el mandala.



**DURACIÓN:** 1 hora.

10 minutos para la introducción.

30 minutos para el desarrollo.

20 minutos para el cierre.

**RECURSOS NECESARIOS:**

Pinturas y rotuladores de varios colores.



Dos folios para cada persona.

Tijeras y pegamento.



Rollo de papel para hacer el mural o cartulina grande.

Lugar para exponer el mandala grupal finalizado.

Música relajante

Canción: <https://www.youtube.com/watch?v=hE6CsyWv8Zs>

## Información adicional

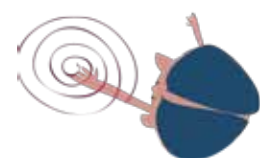
Se puede leer más información acerca del origen y significados del mandala en los siguientes enlaces:

<https://www.significados.com/mandala/>

<https://www.mandalaweb.com/>

Fuente: Actividad inspirada en recursos de la enciclopedia colaborativa Teampe-  
dia.

[https://www.teampedia.net/wiki/Main\\_Page](https://www.teampedia.net/wiki/Main_Page)





# Mi planeta

## DONES Y CAPACIDADES

*“Aquí Gaviota, aquí Gaviota.  
Veo en el horizonte una raya  
azul: es la Tierra. ¡Qué hermosa!  
Toda marcha espléndidamente”.*

*Valentina Tereshkova*

<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Diseñar un planeta propio que represente nuestro universo personal, de manera artística y creativa.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover el conocimiento y la comprensión amorosa de las dimensiones emocionales.</li> <li>• Desarrollar la capacidad artística, imaginativa y creativa.</li> <li>• Favorecer una comunicación empática y asertiva con nuestro grupo de iguales.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<b>Inicio</b> - Entregar ficha para elaborar su planeta.
	<b>Desarrollo</b> - Elaborar el planeta, de manera individual, a través de la ficha y de forma creativa con material plástico de apoyo. - Hacer grupos de 5 personas y compartir sus creaciones.
	<b>Cierre</b> - Reflexión en los grupos de 5 con preguntas de apoyo.
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	- Promover herramientas de comunicación emocionalmente saludables. - Impulsar el autoconocimiento y la autoestima como factores claves del desarrollo personal. - Desarrollar la conciencia y expresión emocional. - Promover la escucha, la empatía y la asertividad.



## Antes de empezar...

En esta actividad desarrollamos la creatividad y la imaginación. Es bueno impulsar al grupo a crear su propio planeta desde la libertad y la ilusión, explorando su universo personal.

## ¿Qué y para qué?

Diseñaremos un planeta propio que represente nuestro universo personal, de manera artística y creativa.

Mediante esta dinámica, promovemos el conocimiento y la comprensión amorosa de las dimensiones emocionales. Así mismo, impulsamos el autoconocimiento y la autoestima como factores claves del desarrollo personal.

## Metodología

### INICIO

Repartimos la ficha al alumnado para que pueda rellenar las características de su planeta. (Anexo 1).

Recordamos que el planeta es nuestro lugar ideal en el que la imaginación y los sueños deben tener cabida. No es necesario que el diseño sea realista.

Las características que diseñarán son: Nombre del planeta, color, características climáticas, geografía, características de sus habitantes, reglas y símbolo del planeta. A parte de esta lista, pueden añadir todas las características que quieran.

### DESARROLLO

En grupos de cinco, deben presentar su planeta, de manera detallada, a los/as compañeros/as del grupo.

### CIERRE

Tras presentar el planeta a nuestros compañeros/as, reflexionamos con nuestro grupo de cinco personas sobre las siguientes preguntas (anexo 2).

**- ¿Cómo me he sentido diseñando mi propio planeta?**





- **¿Cómo se sienten los habitantes de mi planeta? ¿Por qué?**
- **¿A qué tres personas me llevaría a mi planeta si me sintiera solo/a?**
- **¿A quién pediría ayuda si tuviera problemas con los habitantes de mi planeta?**
- **He imaginado mi planeta ideal. ¿Cómo sería el contrario?**
- **¿Con qué tres personas celebraría la inauguración de mi planeta?**
- **Si pudiera viajar a los planetas de mis compañeros/as, ¿Qué es lo que más me gustaría de cada uno?**
- **Si pudiera intercambiar características de mi planeta con algunas de las características de los planetas de mis compañeros/as, ¿cuáles serían?**
- **Ahora observo las características de los planetas de otros/as compañeros/as que me parecen buenas e interesantes. Elijo una de cada compañeros/a y se la pido prestada para mi planeta.**

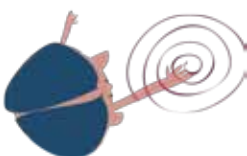
(Las dos últimas preguntas son valiosas para reforzar la idea de que, entre todas/os, siempre llegamos más lejos.)

Sugerencia: colgar todos los planetas en papel continuo para ver el SISTEMA/ UNIVERSO que SON de que, entre el grupo.

**DURACIÓN:** La actividad está diseñada para durar una hora. 30 minutos para la primera parte; 15 minutos para la segunda parte, y 15 minutos para la tercera parte.

**RECURSOS NECESARIOS:**

Ficha con requisitos para el planeta (anexo 1)  
 Preguntas para reflexión grupal (anexo 2)  
 Material plástico para la parte artística: rotuladores, pinturas, etc.



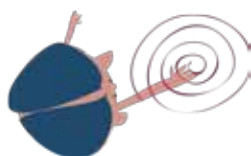
# Anexo I

<b>MI PLANETA</b>	
Nombre del planeta	
Color	
Características climáticas	
Geografía	
Características de sus habitantes	
Reglas del planeta	
Símbolo de mi planeta	



## Anexo 2

- 1.** ¿Cómo me he sentido diseñando mi propio planeta?
- 2.** ¿Cómo se sienten los habitantes de mi planeta? ¿Por qué?
- 3.** ¿A qué tres personas me llevaría a mi planeta si me sintiera solo/a?
- 4.** ¿A quién pediría ayuda si tuviera problemas con los habitantes de mi planeta?
- 5.** He imaginado mi planeta ideal. ¿Cómo sería el contrario?
- 6.** ¿Con qué tres personas celebrarías la inauguración de mi planeta?
- 7.** Si pudiera viajar a los planetas de mis compañeros/as, ¿Qué es lo que más me gustaría de cada uno?
- 8.** Si pudiera intercambiar características de mi planeta con algunas de las características de los planetas de mis compañeras y compañeros, ¿cuáles serían?
- 9.** Ahora observo las características de los planetas de otros/as compañeros/as que me parecen buenas e interesantes. Elijo una de cada compañeros/a y se la pido prestada para mi planeta.





# El personaje histórico (I)

## DONES Y CAPACIDADES

*“Un viaje de mil millas comienza con un solo paso”.*

*Lao Tsé*

<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Buscar al personaje histórico que más nos representa y reflexionar sobre sus dones y capacidades (primera parte).
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar el desarrollo integral de la persona y su lugar en el mundo.</li> <li>• Favorecer la conexión con dones y capacidades propias.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzar la pregunta: Si pudieras ser un personaje histórico, ¿cuál elegirías?</li> <li>- A continuación, elegir el personaje siguiendo las indicaciones.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar el personaje a través de preguntas de apoyo.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar que tras el análisis del personaje pueden complementar en casa y preparar la presentación para la siguiente sesión (dar indicaciones sugeridas en anexo.)</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitar herramientas de autoconocimiento y reflexión para desarrollar la motivación y la autoestima.</li> <li>- Desarrollar la conciencia y expresión emocional.</li> <li>- Fomentar la escucha, la empatía y la asertividad.</li> </ul>



## ¿Qué y para qué?

Diseñaremos un planeta propio que represente nuestro universo personal. Mediante la elección de un personaje histórico, vamos a explorar algunas de nuestras características personales, nuestros dones y capacidades. Buscaremos información sobre este personaje y, su historia, para presentárselo después a nuestros compañeras y compañeros.

Con esta dinámica, fomentamos el desarrollo integral de la persona y su lugar en el mundo. Facilitamos herramientas de autoconocimiento y reflexión para desarrollar la motivación y la autoestima.

## Metodología

Esta actividad consta de dos partes que se realizarán a lo largo de dos sesiones. En esta ficha está explicada la primera sesión.

Dedicamos esta primera sesión a buscar al personaje histórico que más nos representa y a reflexionar sobre sus dones y capacidades.

En la segunda sesión, cada persona se presentará ante el grupo actuando como si fuese este personaje. A continuación, el grupo le ayudará a encontrar similitudes entre sus características personales, dones y capacidades, y las del personaje escogido.

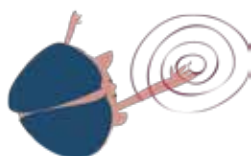
Se puede encontrar la segunda parte de la actividad en el maletín de herramientas, con el nombre "Mi personaje histórico segunda parte".

## INICIO

Comenzamos la actividad lanzando al grupo la siguiente pregunta:

**¿Si pudieras ser un personaje histórico, cuál elegirías?**

Para fundamentar esas respuestas, explicamos que tienen que buscar información en internet y elegir un personaje histórico que sea famoso/a debido a los logros que ha conseguido, en algún momento o contexto histórico determinado. Aclaramos que no sirven personajes famosos actuales, sino que debe ser una persona que haya pasado a la historia debido a la vida que ha llevado y a las cosas que ha conseguido desarrollar. Podemos poner algún ejemplo de referencia, en este punto de la actividad, aunque lo ideal es que cada una/o pueda buscar sin estar condicionada/o.



Damos un tiempo razonable para que puedan buscar información en internet, hasta elegir el personaje que más les guste y represente.

En estos enlaces podemos ver ejemplos de personajes famosos, si bien pueden utilizar las fuentes que consideren más adecuadas para documentarse.

<https://historia.nationalgeographic.com.es/personajes>

<https://www.lifeder.com/personajes-historicos/>

[https://revistadiners.com.co/cultura/archivo/54321\\_cien-mujeres-importantes-marcaron-la-historia/](https://revistadiners.com.co/cultura/archivo/54321_cien-mujeres-importantes-marcaron-la-historia/)

[https://es.wikipedia.org/wiki/Los\\_100,\\_un\\_ranking\\_de\\_las\\_personas\\_m%C3%A1s\\_influyentes\\_en\\_la\\_historia](https://es.wikipedia.org/wiki/Los_100,_un_ranking_de_las_personas_m%C3%A1s_influyentes_en_la_historia)

<https://www.infobae.com/america/historia-america/2018/08/10/las-100-mujeres-que-cambiaron-el-mundo/>

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20200304/mujeres-historia-dia-de-la-mujer-7871931>

## DESARROLLO

Una vez elegido el personaje, reflexionan sobre sus características y qué relación establecen entre estas características y las propias. Les damos las siguientes preguntas para orientar la reflexión:

- **¿Por qué admiras al personaje?**
- **¿Qué es lo que más te gusta o te atrae de él o ella?**
- **¿Qué otros sentimientos o emociones te despierta además de admiración?**
- **¿Qué cosas ha hecho, conseguido, promovido ese personaje histórico en su vida para llegar a hacer historia?**
- **Esas cosas que ha hecho este personaje ¿se corresponden con sus dones y sus capacidades?**
- Busca uno de los acontecimientos que han hecho a ese personaje una persona reconocida en la historia y reflexiona:

**¿Cuáles son las características personales, capacidades, habilidades o dones que le han ayudado a conseguir ese reconocimiento?**  
**¿Crees que nació con esos dones o crees que desarrolló ciertas capacidades a lo largo de su trayectoria para conseguir lograr sus objetivos?**



Tras meditar un tiempo sobre estas preguntas y contestarlas buscando información en internet, pediremos a los/as alumnos/as que, en casa, profundicen la investigación sobre este personaje y puedan preparar una presentación al grupo, como si fueran este personaje, para la próxima sesión.

## CIERRE

Explicamos que prepararán, en casa, la presentación del personaje que incluye los siguientes aspectos:

- Nombre del personaje
- Fecha y lugar de nacimiento
- Breve biografía
- Dones y capacidades que le ayudaron a conseguir los logros por los que se ha convertido en un personaje influyente de la historia.

Esta presentación la harán en primera persona, imaginando que ellos/as son el personaje histórico y tienen que presentarse ante el grupo.

Sugerimos que, para la siguiente sesión, además de preparar esos datos requeridos para hacer la presentación, puedan buscar en casa objetos que ese personaje utilizaba (ropa adecuada, algún libro, unas gafas, un bastón si usaba bastón, etc.)

El objetivo es que, en la siguiente sesión, representen al personaje que han elegido ante el grupo y se parezcan lo máximo posible.

**DURACIÓN:** La actividad entera durados horas, con las dos sesiones, si bien ésta es la primera parte de la actividad que está estructurada para durar una hora:

10 minutos.

40 minutos para el desarrollo.

10 minutos para el cierre.

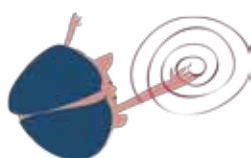
### RECURSOS NECESARIOS:

Internet para buscar información del personaje.



Ficha para contestar en clase (anexo 1).

Ficha para preparar la presentación en casa (anexo 2)



# Anexo I

- 1. ¿Por qué admiras al personaje?**
- 2. ¿Qué es lo que más te gusta o te atrae de él o ella?**
- 3. ¿Qué otros sentimientos o emociones despierta, además de admiración?**
- 4. ¿Qué cosas ha hecho, conseguido, promovido ese personaje histórico, en su vida, para llegar a hacer historia?**
- 5. Esas cosas que ha hecho este personaje ¿se corresponden con sus dones y sus capacidades?**
- 6. Busca uno de los acontecimientos que han hecho a ese personaje una persona reconocida en la historia, y reflexiona:**  
  
**¿Cuáles son las características personales, capacidades, habilidades o dones que le han ayudado a conseguir ese reconocimiento? ¿Crees que nació con esos dones o crees que desarrolló ciertas capacidades, a lo largo de su trayectoria, para conseguir lograr sus objetivos?**

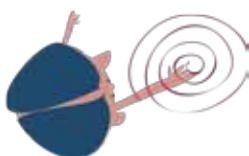




## Anexo 2

Aspectos para preparar la presentación personaje, en casa, dirigido a la segunda parte de la actividad.

- Nombre del personaje.
- Fecha y lugar de nacimiento.
- Breve biografía
- Dones y capacidades, de ese personaje, que le ayudaron a conseguir los logros por los que se ha convertido en una persona influyente de la historia.





# El personaje histórico (II)

## DONES Y CAPACIDADES

*“Soy una persona capaz y puedo hacer frente a cualquier cosa”.*

*Louis Hay*

<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Buscar al personaje histórico que más nos representa y reflexionar sobre sus dones y capacidades (segunda parte).
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar el desarrollo integral de la persona y su lugar en el mundo.</li> <li>• Favorecer la conexión con dones y capacidades propias.</li> <li>• Conectar con la capacidad creativa y expresión artística.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El profesorado hace una lista “secreta” con los personajes que han creado.</li> <li>- Crear un escenario para presentar a los personajes creados por el alumnado.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siguiendo las indicaciones, representación teatral individual por parte del alumnado.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión individual final con preguntas de apoyo. (La persona que sostiene y acompaña, sugiere escribir en el diario emocional aquello que quieran recoger de esta experiencia).</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitar herramientas de autoconocimiento y reflexión para desarrollar la motivación y la autoestima.</li> <li>- Desarrollar la conciencia y expresión emocional.</li> <li>- Favorecer la escucha, la empatía y la asertividad.</li> </ul>



## ¿Qué y para qué?

Mediante la elección de un personaje histórico, vamos a explorar algunas de nuestras características personales, nuestros dones y capacidades. Buscaremos información sobre este personaje, y su historia, para presentarlo, después, a nuestros compañeros y compañeras.

Con esta dinámica, fomentamos el desarrollo integral de la persona y su lugar en el mundo. Facilitamos herramientas de autoconocimiento y reflexión para desarrollar la motivación y la autoestima.

## Metodología

Durante esta segunda parte de la actividad, cada persona presentará ante el grupo al personaje histórico que ha elegido.

### INICIO

El profesorado prepara una lista, preguntando individualmente al alumnado, qué personaje histórico va a representar durante la dinámica. Lo hace de modo que el resto del alumnado no lo sabe.

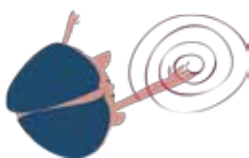
Se propone, para hacer más dinámica y divertida la presentación, improvisar en el aula un pequeño escenario. El profesor/a, durante la representación teatral, va presentando a cada alumno/a. Al acabar cada actuación, se anima a que se aplauda.

Previamente, se habrá dado tiempo para que cada alumna/o haya preparado su actuación, se haya vestido con todo lo que ha aportado de casa..., como se indicó en la primera sesión y primera parte de la actividad.

Cuando todo el alumnado esté listo, el profesor/a anuncia que hoy es un gran día, ya que les visitan personajes históricos, de todas las épocas, y que se va a asistir a su presentación respectiva, teniendo la oportunidad de conocerlos y de poder hablar con ellos/as.

Con la lista de todos los personajes, y subiéndose al escenario (espacio del aula que se ha preparado), el/la profesor/a comienza con la primera presentación.

Se recomienda disponer el aula en torno al escenario elegido. También, puede ser válido sentarse en el suelo. Lo que importa es la vivencia de una representación teatral.



## DESARROLLO

La persona presentadora va llamando, en orden, a cada alumno/a para que vaya realizando la representación teatral de su personaje histórico respectivo. Es importante que el alumnado pueda identificarse, lo máximo posible, con su papel.

La presentación ha de seguir el guión establecido, en la primera parte de la actividad, que la habrán rellenado y preparado en casa.

Cada alumna/o pasa por el escenario para presentar al grupo a su personaje. Tras presentarlo, sus compañeros y compañeras tendrán la oportunidad de preguntarle, a ese personaje, alguna duda o alguna cuestión sobre su vida. A continuación, el público le hará una devolución sobre las cosas que ven en común entre él/ella y el personaje que ha elegido; haciendo hincapié en los dones y capacidades de su personaje histórico.

Por ejemplo, si alguna alumna hubiera escogido a Simone de Beauvoir como personaje, los/las compañeros/as le pueden hacer una devolución como:

**“A ti también se te da muy bien escribir” o, “Tú también eres buena defendiendo a las personas que sufren injusticias, o denunciando las cosas que te parecen injustas”.**

Una vez que todo el alumnado haya pasado por el escenario, se cierra la presentación con un gran aplauso. La persona presentadora agradece a todos y cada uno de los personajes históricos su presencia.

## CIERRE

Como cierre de la actividad, lanzamos estas preguntas a modo de reflexión individual. No es necesario escribirlas, solo escucharlas y poder reflexionar a título individual. Podemos imprimirlas para que se las guarden y puedan leerlas cuando quieran.

- **¿Cómo me he sentido representando, a este personaje histórico, delante de mis compañeras y compañeros?**
- **¿Ha sido bonito investigarlo y pensar en las capacidades que este personaje desarrolló, a lo largo de su vida, para lograr sus objetivos?**
- **De las capacidades, o dones de este personaje, ¿cuál elegiría como la que más significativa?**
- **Y de esas capacidades que he visto en este personaje, ¿cuáles tengo o cuáles me gustaría desarrollar a lo largo de la vida?**
- **¿Qué emociones me genera pensar en mi vida a futuro, pensar en las capacidades que desarrollar, y en los objetivos que me gustaría**



## perseguir?

- ¿Cómo creo que se sentiría este personaje a mi edad?
- Escoge una de las capacidades que te gustan, de ese personaje, y piensa de qué modo podrías desarrollarla, en tu vida, mediante pequeñas acciones cotidianas.

**DURACIÓN:** La actividad entera dura dos horas y está distribuida en dos sesiones. Dependiendo del número de alumnos/as, se debe regular el tiempo que dura cada representación para que todos/as tengan oportunidad de hacer su parte.

Es posible que la actividad se alargue si el grupo es dinámico e interactúan, entre sí, y con sus personajes respectivos. Si creemos que la sesión está siendo fructífera, podemos hacer esta segunda parte a lo largo de dos sesiones para que todo el alumnado tenga tiempo suficiente y disfrute.

10 minutos.

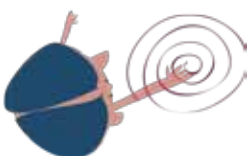
40 minutos para el desarrollo.

10 minutos para el cierre.

### RECURSOS NECESARIOS:

Objetos o ropa para representar al personaje (no es imprescindible, si alguien se olvida de llevarlo a clase).

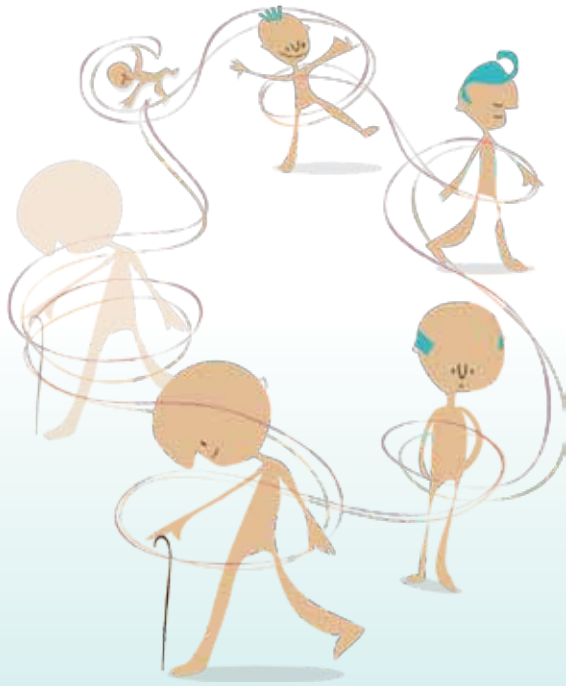
Preguntas reflexión final (Anexo 1, en caso de querer imprimirlas).



# Anexo

- 1. ¿Cómo me he sentido representando a este personaje histórico delante de mis compañeras y compañeros?**
- 2. ¿Ha sido bonito investigarlo y pensar en las capacidades que este personaje desarrolló, a lo largo de su vida, para lograr sus objetivos?**
- 3. De las capacidades o dones de este personaje, ¿cuál elegiría como la que más significativa?**
- 4. Y de esas capacidades que he visto en este personaje, ¿cuáles tengo o cuáles me gustaría desarrollar, a lo largo de la vida?**
- 5. ¿Qué emociones me genera pensar en mi vida a futuro, pensar en las capacidades que quiero desarrollar, y en los objetivos que me gustaría perseguir?**
- 6. ¿Cómo creo que se sentiría este personaje a mi edad?**
- 7. Escoge una de las capacidades que te gustan de ese personaje y piensa de qué modo podrías desarrollarla, en tu vida, mediante pequeñas acciones cotidianas.**





# Circulando por la vida

## CRECER A LO LARGO DE LA VIDA

*“Lo que la oruga llama el fin, el resto del mundo le llama mariposa”.*

*Lao Tzu*

<b>CURSO</b>	COMÚN
<b>SÍNTESIS</b>	Representar, mediante mímica, la vida desde el nacimiento hasta la muerte, ante un grupo reducido de nuestros compañeros y compañeras.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexionar acerca de nuestro papel en la vida y de los ciclos naturales.</li> <li>● Potenciar el autoconocimiento y la reflexión, acerca de los momentos vitales, y nuestro recorrido.</li> <li>● Promover herramientas para la gestión emocionalmente saludable de los ciclos vitales y de la historia personal.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<b>Inicio</b> - Explicar al grupo que esta actividad es experiencial, y vamos a realizarla desde la intuición, la imaginación y la ausencia de juicios.
	<b>Desarrollo</b> - Caminar por la sala, con indicaciones guiadas, y música de fondo. - Hacer grupos de 5 personas. - Realizar dinámica de los 3 centros (nacimiento, desarrollo y muerte), siguiendo indicaciones.
	<b>Cierre</b> - Círculo general para reflexión grupal.
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	- Desarrollar la autoestima, el auto descubrimiento y la expresión emocionalmente saludable, con nuestro grupo de iguales. - Fomentar la resiliencia, así como el sentimiento de empatía grupal, y de unidad como seres humanos, de consuelo y apoyo mutuo.



## Antes de empezar...

Dependiendo de cómo orientemos esta actividad, puede llegar a puntos reflexivos muy profundos. Sin embargo, se recomienda orientarla como un juego de mímica mediante, el cual, vamos a reflexionar acerca de los distintos ciclos vitales.

Los resultados son muy bonitos ya que, desde el juego, el alumnado puede conectarse con los ciclos del nacimiento, el desarrollo y la muerte, a través de emociones profundas e intensas.

En todas las actividades, y en éstas, más movilizadoras especialmente, conviene que se dé al alumnado la opción de poder comentar, expresar, preguntar o retomar a posteriori lo que necesiten.

## ¿Qué y para qué?

Representaremos, mediante mímica, la vida desde el nacimiento hasta la muerte, ante un grupo reducido de nuestras compañeras y compañeros.

Mediante esta actividad, reflexionamos acerca de nuestro papel en la vida y de los ciclos naturales. Potenciamos el autoconocimiento y la reflexión acerca de los momentos vitales, y nuestro recorrido. Promovemos herramientas para la gestión emocionalmente saludable de los ciclos vitales y de la historia personal.

Desarrollamos la autoestima, el auto descubrimiento y la expresión emocionalmente saludable con nuestro grupo de iguales.

También la resiliencia, así como el sentimiento de empatía grupal, y de unidad como seres humanos, de consuelo y apoyo mutuo.

## Metodología

### INICIO

Explicamos, al grupo, que esta actividad es experiencial y vamos a realizarla desde la intuición, la imaginación y la ausencia de juicios.

### DESARROLLO

Para comenzar la actividad, con el alumnado, pedimos que caminen relajadamente por el espacio, y escuchen la música propuesta en el siguiente enlace o similares:





<https://www.youtube.com/watch?v=f4XdC6Ttgrg>

<https://www.youtube.com/watch?v=FfM-aluLsrw>

Mientras caminan por el espacio, indicamos que muevan sus extremidades y se estiren, tratando de liberar al cuerpo de cualquier rigidez que pueda tener, y sintiendo cada parte de su cuerpo. mientras la mueven. Podemos sugerirles que, para mayor concentración, cierren los ojos.

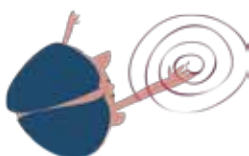
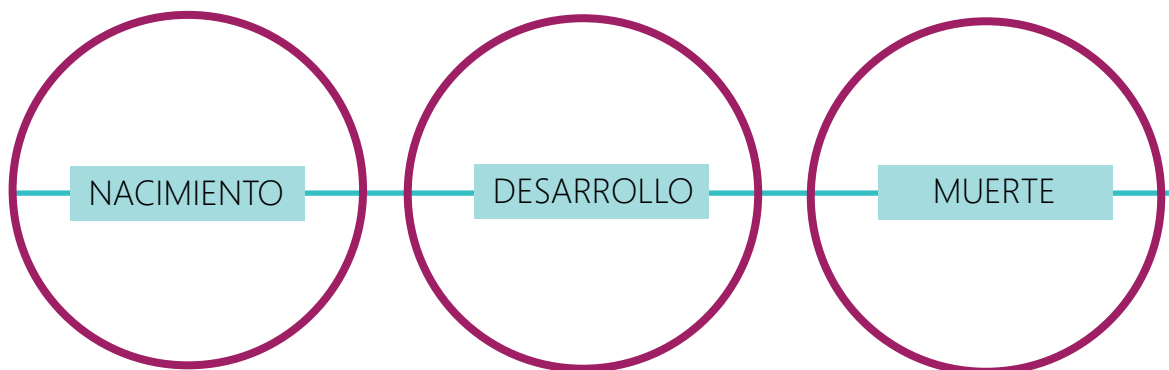
Tras este pequeño calentamiento, hacemos grupos de 5 personas. Las personas de cada grupo se colocan en círculo y, dentro del círculo, delimitan una línea.

Pueden delimitar esa línea con cinta de carroceros, con un ccordón o, simplemente, hacer una pequeña línea imaginaria.

Esa línea imaginaria va a tener 3 puntos de referencia que deben quedar señalizados.

- El primero, es el nacimiento.
- El segundo punto, es el desarrollo a lo largo de la vida.
- El tercer punto, es la muerte.

Debería quedar señalizado, en el suelo, algo similar al dibujo.



Una vez que cada grupo tiene marcada su línea y sus tres círculos, todas las personas integrantes del grupo se mueven hasta colocarse sobre el círculo de la vida, y cierran los ojos. Esperan unos instantes, manteniendo los ojos cerrados, y observan cómo se encuentran en ese punto.  
¿Qué sensaciones perciben?

A continuación, se mueven conjuntamente al siguiente círculo, el determinado para el desarrollo. De nuevo, cierran los ojos y se paran a observar cómo se sienten y qué perciben.

Por último, avanzan hacia el círculo determinado para la muerte y, cerrando los ojos y permaneciendo unos instantes en el círculo, observan, igual que en los dos anteriores, las sensaciones que perciben.

Cuando cada grupo de cinco haya realizado el proceso anterior, cada persona va a reflexionar unos minutos acerca de cómo representaría, con mímica, su recorrido por esos tres puntos. Imaginando que tiene que interpretar, a su modo, el nacimiento, el desarrollo y la muerte.

Una vez pasados unos minutos para esta reflexión, cada persona del grupo representa, con mímica, su recorrido por los círculos de la vida.

Se recuerda, antes de dar comienzo a cada representación mímica individual, que el ejercicio es espontáneo y surge de nuestras sensaciones, y de dejarnos llevar. No es necesario pensar demasiado ni meterle razón sino, simplemente, hacer una pequeña representación mímica, de cada círculo, siguiendo la línea trazada por el grupo.

También, se recuerda que es muy importante mostrar, en todo momento, el respeto por el trabajo del resto de las personas del grupo, para que puedan expresarse libremente y sin temor a burlas. Se pide a cada grupo que hagan un compromiso de respeto y apoyo mutuo.

Cada persona hace una representación y, cuando termina, pasa el turno a otra persona que pasa a realizar su representación. Continúa el proceso hasta que el alumnado de cada subgrupo termine.

La persona que está haciendo la representación mímica comienza en el nacimiento, colocándose encima del círculo correspondiente, y expresa mediante mímica qué representa para sí ese momento, y qué le inspira ese círculo del nacimiento.

A continuación y de manera pausada, camina por la línea hasta el círculo del desarrollo y, de nuevo, mediante mímica, representará cómo se siente en ese círculo y, poco a poco, caminará por la línea, hasta el círculo de la muerte, representado cómo se siente en este último.



## CIERRE

Volviendo al grupo general, se pide al alumnado que exprese cómo se han sentido durante la realización de esta actividad.

Procuramos que, esta reflexión final, sea espontánea y abierta, ya que durante toda la actividad hemos evitado mentalizar demasiado los conceptos para ver qué sensaciones y emociones provocan, en cada persona, de manera natural.

Podemos, sin embargo, tratar de orientar las reflexiones en torno a lo emocional y promover que cada alumna y alumno pueda expresarse en libertad.

Esta actividad puede conectar, a cada persona, con muy distintos estados emocionales. Es una actividad divertida y, al mismo tiempo, bastante movilizadora. Por estos motivos, se aconseja no guiar demasiado la reflexión final y, más bien, que ésta se desarrolle a través de lanzar una sencilla pregunta al grupo general que es:

### **¿Cómo os habéis sentido durante el desarrollo de la actividad?**

A raíz de esta pregunta, se promueve un espacio de intercambio y reflexión grupal donde todas las personas tengan oportunidad de expresar, desde la diversidad, qué ha movilizado la actividad en cada una.

Es muy importante que la expresión verbal se minimice, sea lo más breve y ligera posible, y se centre, exclusivamente en cómo se han sentido. También, quizás, la reflexión puede girar en torno a si les ha surgido alguna inquietud o han conectado con algo que necesiten expresar y compartir en voz alta.

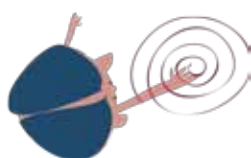
**DURACIÓN:** 10 minutos para el inicio.  
40 minutos para el desarrollo.  
10 minutos para el cierre.

#### **RECURSOS NECESARIOS:**

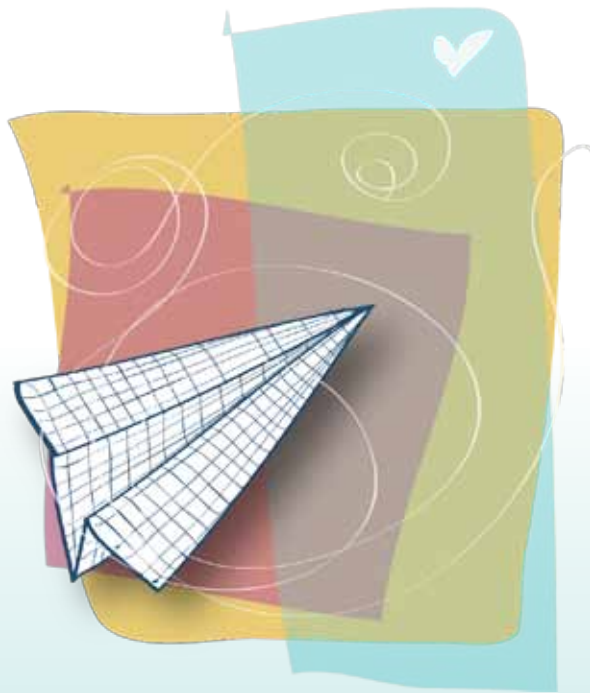
Cinta de carrocero, o similar, y una tiza para dibujar la línea y los círculos del suelo.



ICONOS: masking tape by Steve Morris from the Noun Project.



# Actividades 1º y 2º ESO



# Vuela amigo/a, vuela alto

## SUEÑOS Y DESEOS

*“Volar no es un camino de rosas,  
pero por la diversión vale la pena  
el precio”.*

*Amelia Earhart*

<b>CURSO</b>	1º Y 2º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	Construir un avión, diseñando sus alas con ayuda del grupo, y haciéndolo volar dese su imaginación.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover una mirada amorosa de las propias capacidades y de nuestro papel en el mundo, para poder crear y co-crear con nuestros/as compañeras/os, desde el buen trato, el aprendizaje colaborativo, y la responsabilidad ecosocial.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentarse en círculo grande y pregunta guía por parte del profesor/a.</li> <li>- Dar tiempo para responder y volver a la mesa.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repartir plantilla del avión y construirlo.</li> <li>- Escribir en ala derecha 3 capacidades.</li> <li>- Cerrar los ojos y volar al lugar imaginado en el inicio.</li> <li>- Abrir los ojos y lanzar el avión.</li> <li>- Pasear por el aula y coger un avión que no sea el mío.</li> <li>- Vuelta al círculo general.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leer, de forma alterna y en voz alta, las capacidades del avión y expresar a quién creen que pertenece, sin desvelar su identidad.</li> <li>- Volver a leer y la persona a la que pertenece dice quién es.</li> <li>- Escribir, en el otro ala, 3 cualidades que me gustan de esa persona, lanzándole el avión.</li> <li>- Reflexión final con preguntas de apoyo.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar el autodescubrimiento y la gestión emocionalmente saludable del proyecto de vida, los dones y las capacidades individuales.</li> <li>- Entrenar habilidades comunicativas y empáticas con nuestro grupo de iguales, a través del descubrimiento de la otra persona, desde una mirada amorosa.</li> </ul>



## ¿Qué y para qué?

Construiremos nuestro avión, diseñando sus alas con ayuda de nuestras/os compañeras/os, y lo haremos volar con ayuda de nuestra imaginación.

Desarrollaremos competencias para el autodescubrimiento y la gestión emocionalmente saludable del proyecto de vida, los dones y las capacidades individuales. Así mismo, entrenaremos habilidades comunicativas y empáticas con nuestro grupo de iguales, a través del descubrimiento de la otra persona, desde una mirada amorosa.

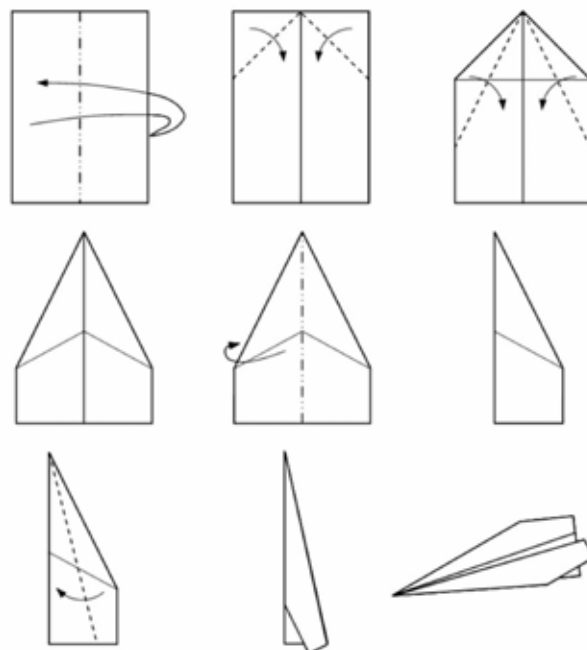
## Metodología

### INICIO

En la primera parte de la actividad, en círculo, haremos una pequeña lluvia de ideas, guiada por el profesor/a, quién lanzará al grupo la siguiente pregunta: Imagina que puedes volar, ¿dónde irías? La pregunta es abierta y el grupo responderá, individualmente, y de forma conjunta.

### DESARROLLO

Una vez que todo el grupo haya contestado, volveremos al sitio y repartimos una plantilla de avión de papel a cada alumna/o.



Cada alumna/o construye su propio avión de papel y escribe, en el ala derecha, 3 capacidades que le impulsen en la vida, que le ayuden a volar hacia donde quiera ir. Por ejemplo: soy sensible, soy creativa, se me da bien escuchar.

Se pide al grupo que se pongan en pie y, con los ojos cerrados, imaginen ese lugar al que volarían. Se les indica que, al abrir los ojos, el avión lo más lejos posible por el aula. Cuando todos los aviones hayan volado, cada alumno/a tiene que pasear por el aula y coger un avión aleatoriamente del suelo; el avión debe pertenecer a otra persona del grupo. Cuando cada persona tenga un avión, se vuelve al círculo general.

## CIERRE

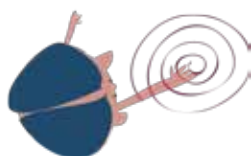
Cada alumna/o abre el avión que ha encontrado y lee las capacidades que están escritas en él, en voz alta, tratando de adivinar a quién pertenece. La identidad real de la persona propietaria quedará oculta hasta el final de la ronda.

Cuando termine la ronda, se inicia otra vez, y cada persona debe leer, en voz alta de nuevo, las características del avión. La persona a la que pertenece, descubre su identidad.

Anotaremos, en la otra ala del avión, tres características que nos gustan de la persona a la que pertenece. Una vez que todo el grupo haya terminado, devuelve el avión lanzándolo por el aire a la persona propietaria, con las nuevas características positivas anotadas.

Se propone una reflexión común para finalizar la actividad. Podemos orientar la reflexión, con algunas de las siguientes preguntas:


- 1.** Cuando he imaginado hacia dónde quería volar y he lanzado el avión, **¿Cómo me he sentido?**
- 2.** **¿Cómo me he sentido cuando han leído las cualidades que yo había escrito en mi avión, en voz alta?**
- 3.** **¿Cómo me he sentido al recibir, de vuelta, el avión con las cualidades que mi compañero/a ha visto en mí?**
- 4.** **¿Son nuevas o ya las reconocía en mi forma de ser?**
- 5.** **¿Creo que estas capacidades/cualidades que mi compañero/a ve en mí me pueden ayudar para seguir mi vuelo?**
- 6.** **¿Me parece más fácil o más difícil observar cualidades en las demás personas que en mí?**



**DURACIÓN:** La actividad está prevista para durar 1 hora: 15 minutos para el inicio, 20 minutos para el desarrollo Y 25 minutos para el fin.

**RECURSOS NECESARIOS:**

Plantilla con avión.

Tijeras. 

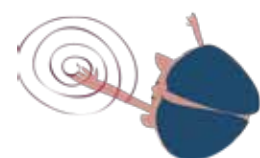


Bolígrafos.

## Información adicional

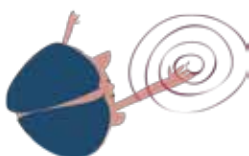
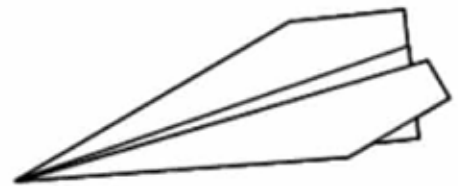
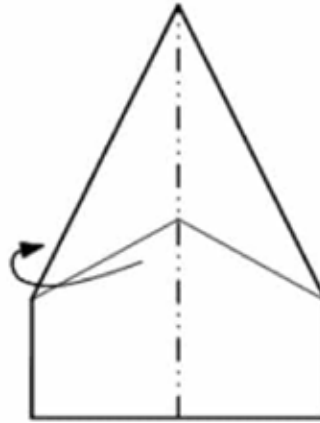
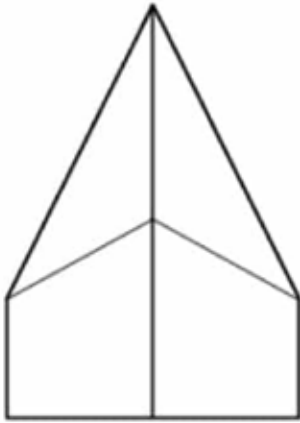
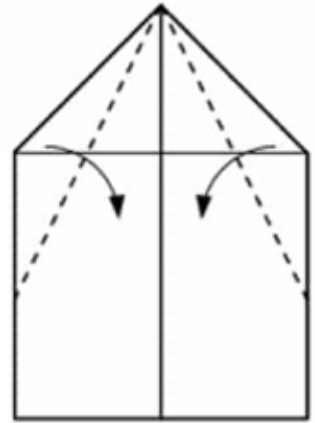
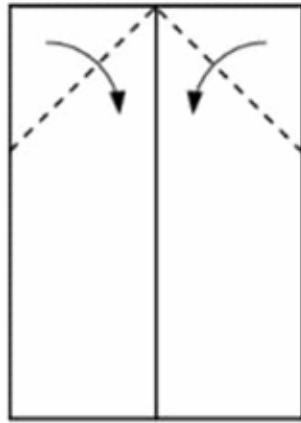
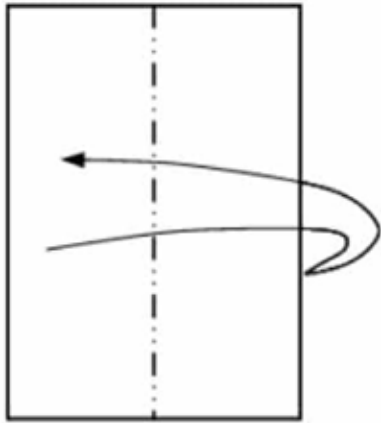
Fuente: Actividad inspirada en el recurso "friendly flyers" de la enciclopedia colaborativa Teampedia.

Recuperado de: [https://www.teampedia.net/wiki/Main\\_Page](https://www.teampedia.net/wiki/Main_Page)





# Anexo





# La càpsula del tiempo

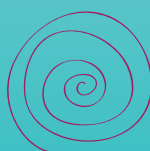
## SUEÑOS Y DESEOS

*“Deberíamos usar el pasado como trampolín y no como sofá”.*

*Harold Macmillan*

<b>CURSO</b>	1º Y 2º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	Crear una càpsula del tiempo y reflexionar acerca de qué nos gustaría guardar dentro.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generar estrategias para el análisis y reflexión, acerca de nuestros sueños y deseos, para poder entender mejor nuestro proyecto de vida.</li> <li>• Fomentar la capacidad de soñar y desear.</li> <li>• Impulsar estrategias de compromiso individual y grupal.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<b>Inicio</b> - Explicar que vamos a hacer una càpsula del tiempo con las cajas que han traído, y el significado que tiene.
	<b>Desarrollo</b> - Repartir ficha para realizar la càpsula y recordar que permanecerá cerrada un año.
	<b>Cierre</b> - Al terminar, se cierra la caja y se les indica que: la sellarán en casa cuando hayan metido el objeto elegido y las fotografías que hayan decidido. Lo harán con cinta adhesiva y pondrán la fecha del día en que la cierren. Después, la esconderán hasta el próximo año. - Reflexión, por parejas, con preguntas de apoyo. - Debate grupal final con preguntas de apoyo.
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	- Promover el autodescubrimiento y la gestión emocionalmente saludable del proyecto de vida, los dones y las capacidades individuales.

Nota: avisar antes de la dinámica que tienen que traer una caja desde casa para este día.



## Antes de empezar...

Para realizar esta actividad, es necesario avisar al alumnado, en la sesión previa, de que deben traer una caja que les sirva para crear su cápsula del tiempo. Es recomendable hacerlo con una semana mínimo de antelación para que tengan tiempo de pensar cómo quieren que sea su cápsula y conseguir la caja necesaria.

## ¿Qué y para qué?

Crearemos una cápsula del tiempo y reflexionaremos acerca de qué nos gustaría guardar dentro.

Con esta actividad, generamos estrategias para el análisis y reflexión acerca de nuestros sueños y deseos, así como entender mejor nuestro proyecto de vida.

## Metodología

### INICIO

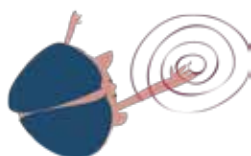
Comentamos, al grupo, que en la sesión de hoy vamos a crear una cápsula del tiempo. Para ello, necesitaremos una caja que cada alumna/o habrá traído de casa específicamente para la sesión de hoy.

### DESARROLLO

Se reparte la ficha donde vamos a diseñar nuestra cápsula del tiempo. Recordamos que, esa cápsula que diseñen, permanecerá "sellada o guardada" un año y, transcurrido ese tiempo, la abrirán y volverán a ver los objetos que han metido.

Las partes que aparecen en la ficha y que deben rellenar son (anexo 1):

- **Lista con cinco propósitos que te gustaría cumplir de aquí a un año.**
- **Una carta a mi yo del futuro. En esta carta, debes escribir cosas que quieras recordar de aquí a un año.**
- **Un objeto personal que vas a meter en la cápsula, antes de cerrarla, para preservarlo hasta que la vuelvas a abrir.**
- **Tres fotografías.**
- **Descríbete, brevemente, en el caso de que alguien que no te conoce encontrara tu cápsula y quisiera identificarse.**
- **Elige un lugar secreto donde guardarás tu cápsula del tiempo.**



## CIERRE

Se indica a los/as alumnos/as que terminarán y cerrarán la cápsula en casa, cuando hayan metido el objeto elegido y las fotografías que hayan decidido. La sellarán, con cinta adhesiva, y pondrán la fecha del día en que la cierren. Después, la esconderán hasta el próximo año.

Se propone una reflexión final, por parejas, acerca de la creación de la cápsula en la que puede comentar aspectos que quieran de ésta, preservando aquello que no quieran compartir.

También se plantean las siguientes preguntas reflexivas por parejas para finalizar la actividad:

- **¿Cómo me he sentido mientras me escribía una carta?**
- **¿Cómo me sentiría si alguien descubre mi cápsula y la abre?**
- **¿Cómo me imagino que me sentiré leyendo esta carta, dentro de un año?**
- **¿Me ha resultado fácil o difícil pensar cinco propósitos para dentro de un año?**
- **¿Siento que podré realizarlos?, ¿Qué necesito para ello?**

Podemos proponer un debate grupal final motivado, con las siguientes preguntas:

- **¿Qué sentido puede tener esta actividad?**
- **¿Para qué pensamos que puede servir?**

**DURACIÓN:** 1 hora.

10 minutos para la primera parte.

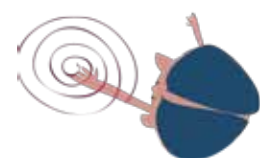
30 minutos para la segunda parte

20 minutos para la tercera

**RECURSOS NECESARIOS:**

Una caja que sirva como cápsula del tiempo.

Puede ser cualquier tipo de caja que el alumnado traiga de casa para ese propósito.



# Anexo I

## Nire kapsula egiteko galde sorta

- 1.** Lista con cinco propósitos que te gustaría cumplir de aquí a un año.
- 2.** Una carta a mi yo del futuro. En esta carta, debes escribir cosas que quieras recordar de aquí a un año.
- 3.** Un objeto personal que vas a meter en la cápsula antes de cerrarla para preservarlo hasta que la vuelvas a abrir.
- 4.** Tres fotografías.
- 5.** Descríbete, brevemente, en el caso de que alguien que no te conoce encontrara tu cápsula y quisiera identificarse.
- 6.** Elige un lugar secreto donde guardarás tu cápsula del tiempo.

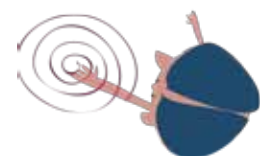


# Anexo 2

## Preguntas reflexión por parejas

---

- **¿Cómo me he sentido mientras me escribía una carta?**
  - **¿Cómo me sentiría si alguien descubre mi cápsula y la abre?**
  - **¿Cómo me imagino que me sentiré leyendo esta carta, dentro de un año?**
  - **¿Me ha resultado fácil o difícil pensar cinco propósitos para dentro de un año?**
  - **¿Siento que podré realizarlos?, ¿Qué necesito para ello?**
- 



# Buscando en el baúl de los recuerdos



## CRECER A LO LARGO DE LA VIDA

*“La vida solo puede ser comprendida mirando hacia atrás, pero ha de ser vivida mirando hacia adelante”.*

*Kierkegaard*

<b>CURSO</b>	1º Y 2º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	Construir un baúl de recuerdos colectivos.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poder compartir con nuestros/as compañeros/as experiencias emocionales pertenecientes a nuestro pasado.</li> <li>• Promover una gestión emocionalmente sana de las emociones y de la historia personal, así como la comunicación empática y asertiva con nuestro grupo de iguales.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Invitar a los alumnas/os a pensar en sus recuerdos de vida.</li> <li>- Elegir uno que se atrevan a compartir y que tenga implicación emocional.</li> <li>- Escribir recuerdo, brevemente, en una hoja.</li> <li>- Meter todas en el baúl de los recuerdos de la clase.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada persona saca un recuerdo del baúl y lo lee.</li> <li>- Adivinar de quién es y la persona recoge su recuerdo y lo explica brevemente, así como las emociones que le evoca.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión final individual con preguntas de apoyo.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la conciencia y expresión emocional.</li> <li>- Promover la escucha, la empatía y la asertividad.</li> </ul>



## ¿Qué y para qué?

Construiremos un baúl de los recuerdos colectivos, en el cual poder compartir con nuestros/as compañeros/as experiencias emocionales pertenecientes a nuestro pasado.

Con esta actividad, promovemos una gestión emocionalmente sana de las emociones y de la historia personal, así como la comunicación empática y asertiva con nuestro grupo de iguales.

Desarrollamos competencias como la conciencia y expresión emocional, y competencias socioemocionales básicas como la escucha, la empatía y la asertividad.

## Metodología

### INICIO

Indicamos al alumnado que vamos a reflexionar acerca de los recuerdos que tenemos y que son representativos de nuestra historia personal.

A continuación, pedimos a cada persona que elija un recuerdo lo redacte, brevemente, en un folio. Indicamos que han de elegir recuerdos que estén dispuestos/as a compartir con el resto del grupo, ya que luego se leerán en el círculo general. Al redactarlo, lo explican brevemente y lo asocian a las emociones que les provoca ese recuerdo.

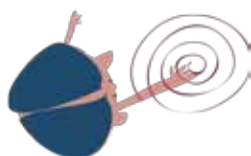
Una vez que cada alumna/o haya escrito, individualmente, el recuerdo, doblan el papel y lo echan en el baúl de los recuerdos colectivos del aula. Para ello, el profesor/a pasa una caja que servirá del baúl para depositar todos los papeles. Se sugiere imprimir el dibujo de baúl (anexo 2) para guardar la caja como objeto simbólico del aula, a lo largo del programa de educación emocional.

### DESARROLLO

Se hace un círculo general y el/la profesor/a pasa el cofre hacia su derecha.

Cada persona coge uno de los papeles doblados, y lo lee en voz alta. A continuación, en grupo, adivinamos a quién pertenece ese recuerdo, y la persona a quien pertenece lo recoge.

Cuando lo recoge, cada alumna/o explica su recuerdo, añadiendo detalles y anécdotas para que el grupo lo pueda entender mejor. Al contar su recuerdo, lo asocia con las emociones que le provoca, expresándolo.





## CIERRE

Una vez que todo el grupo ha compartido su recuerdo con sus compañeros/as, se propone una reflexión individual orientada con las siguientes preguntas:

- **¿Cómo me he sentido al escuchar a otra persona contando mis recuerdos?**
- **¿Cómo me he sentido al contarlos yo al grupo?**
- **Los sentimientos que me genera ese recuerdo, han ido cambiando, a lo largo del tiempo, o son los mismos que tuve cuando viví esa experiencia concreta?**
- **¿Creo que me ayuda a ver, de otro modo, las experiencias pasadas compartirlas con mis compañeros/as?**

**DURACIÓN:** 1 hora

**RECURSOS NECESARIOS:**

Caja de cartón o similar para utilizar como baúl de los recuerdos del aula.

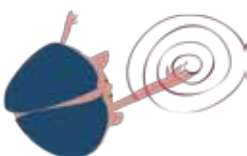


Preguntas de reflexión individual (anexo 1)  
Imagen impresa del baúl para pegar en la caja (anexo 2) (opcional)

## Información adicional

Fuente: Inspirada en la actividad "el cofre" del manual "¿Te suena familiar? Dinámicas y juegos" (2003), elaborado por Prodemu, Fundación de la Familia, Fundación Integra y UNICEF.

Recuperada de: <https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/suena-familiar-juegos.aspx>



# Anexo I

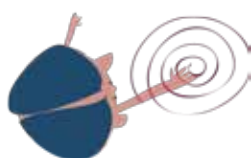
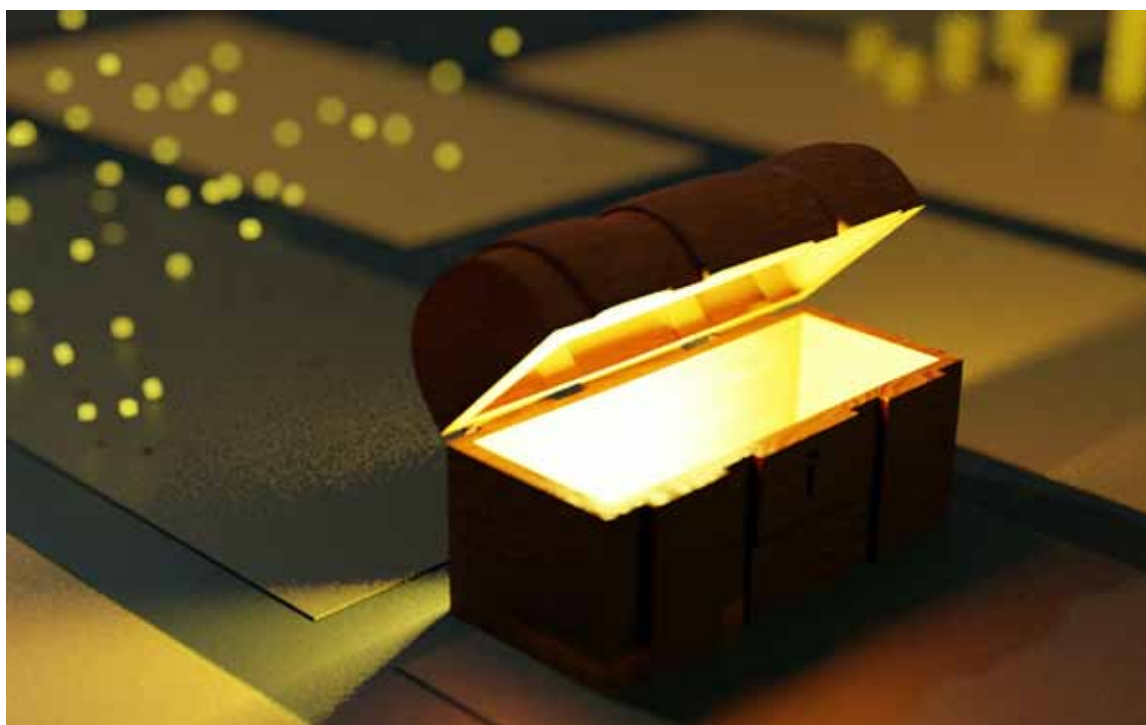
## PREGUNTAS REFLEXIÓN INDIVIDUAL

- 1.** ¿Cómo me he sentido al escuchar a otra persona contando mis recuerdos?
- 2.** ¿Cómo me he sentido al contarlos yo al grupo?
- 3.** Los sentimientos que me genera ese recuerdo, ¿han ido cambiando, a lo largo del tiempo, o son los mismos que tuve cuando viví esa experiencia concreta?
- 4.** ¿Creo que me ayuda a ver, de otro modo, las experiencias pasadas compartirlas con mis compañeros/as?



# Anexo 2

IMÁGEN DE BAÚL PARA IMPRIMIR





# La exposición

## DONES Y CAPACIDADES

*“De una pequeña semilla un poderoso tronco puede crecer”.*

*Esquilo*

<b>CURSO</b>	1º Y 2º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	Diseñar un espacio, a modo de exposición, donde mostrar nuestros dones y capacidades y poder hablar de ellos con nuestras/os compañeras/os, así como intercambiarlos.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover una mirada amorosa de las propias capacidades y de nuestro papel en el mundo, para poder crear y co-crear con nuestros/as compañeros/as desde el buen trato, el aprendizaje colaborativo y la responsabilidad ecosocial.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repartir una cartulina a cada chica/o.</li> <li>- Elaborar 5 tarjetas y escribir 5 dones y capacidades que tiene cada uno/a.</li> <li>- Pensar y escribir un cartel que englobe las 5 cualidades que han escrito para denominar su exposición.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Convertir la mesa en stand de exposición de sus capacidades.</li> <li>- Dividir el grupo en dos: alumnado que expone y alumnado que visita.</li> <li>- Comenzar el juego visitando un stand. El alumnado que expone, explica sus capacidades y el alumnado visitante, valora si quiere intercambiar alguna. Posteriormente, cambio de roles. Finalmente, cada alumna/o valora las capacidades intercambiadas y cómo las va a integrar.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <p>Sentadas/os en círculo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exponer las tarjetas y el porqué de cada intercambio.</li> <li>- Reflexión grupal con apoyo de preguntas.</li> <li>- Elegir una de las tarjetas nuevas y elaborar una rúbrica de compromiso.</li> </ul> <p>* <i>Revisar la rúbrica a las tres semanas.</i></p>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar el autodescubrimiento y la gestión emocionalmente saludable del proyecto de vida, los dones y las capacidades individuales.</li> <li>- Entrenar habilidades comunicativas y empáticas con nuestro grupo de iguales, a través del descubrimiento de la otra persona, desde una mirada amorosa.</li> </ul>

## ¿Qué y para qué?

Diseñaremos un espacio, a modo de exposición, donde mostrar nuestros dones y capacidades y poder hablar de ellos con el grupo, así como intercambiarlos.

Promoveremos una mirada amorosa de las propias capacidades y de nuestro papel en el mundo, para poder crear y co-crear con nuestros/as compañeros/as desde el buen trato, el aprendizaje colaborativo y la responsabilidad ecosocial.

## Metodología

### INICIO

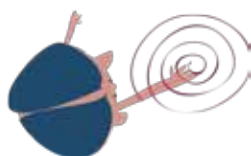
En la primera parte, cada alumna/o debe crear cinco tarjetas que serán sus tarjetas intercambiables. Para ello, necesitan cartulinas y rotuladores de distintos colores. En esta parte de la actividad, el alumnado debe concentrarse en hacer las tarjetas de intercambio con esmero y delicadeza, ya que éstas van a representar sus capacidades y la aportación que pueden hacer al grupo, por un lado, y al mundo, por otro. Además, van a exponerlas al resto del grupo.

Se deja un rato para que piensen en estos dones y capacidades que quieren compartir con el grupo, y las escriben en cada tarjeta, hasta tener cinco. En esta parte de la actividad, también crean un cartel que va a ser el nombre de su exposición. Este nombre debe representar el conjunto de las características que están escritas en las cinco tarjetas intercambiables.

### DESARROLLO

Los/as alumnos/as decoran su pupitre para hacer un stand atractivo donde exponer, tanto el cartel que han creado, como las tarjetas intercambiables. Les comentamos que deben imaginar que van a exponer en un museo sus dones y capacidades.

Una vez que todos/as terminan de acomodar el espacio, comienza el juego de intercambio. Para ello, se divide al grupo en dos. Unas personas son las que ofrecen sus tarjetas en sus exposiciones, y otras son las que van a visitar las exposiciones del resto del grupo. El alumnado que expone, se queda en su pupitre esperando que llegue el alumnado visitante. El alumnado visitante camina por los pupitres del resto del grupo, viendo qué tienen disponible, tratando de hacer trueque. Por ejemplo, si mi tarjeta dice "capacidad de escucha" y encuentro en un pupitre una tarjeta que dice "creatividad", podemos entablar una conversación con esa persona preguntándole si le interesa que cambiemos la tarjeta y, de ese modo, simbólicamente, yo trabajaré para desarrollar en adelante mi creatividad y la otra persona para desarrollar su capacidad de escucha, en caso de que ambos estemos de acuerdo.



A mitad de juego, se cambian de roles y las personas que exponen pasarán a ser visitantes, y viceversa.

## CIERRE

Se vuelve a un círculo general, y cada persona lleva consigo las tarjetas que tiene al final del juego. Cada persona expone, al grupo, las tarjetas que tiene y los intercambios que ha hecho y porqué.

A continuación, reflexionamos, grupalmente, sobre la actividad en torno a las siguientes preguntas:

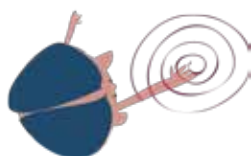
- **¿Cómo me ha hecho sentir crear mi propio espacio físico, con mis dones y capacidades?**
- **¿Me ha resultado grato charlar con mis compañeros/as sobre lo que puedo aportar al grupo?**
- **¿Cómo me he sentido intercambiando las tarjetas?**
- **¿Considero que hay capacidades en mis compañeros/as que pueden ayudarme a crecer y desarrollarme?**
- **Tras analizar mis capacidades con mis compañeros/as, ¿Qué aportación considero que puedo hacer al grupo? ¿Y en mi entorno?**
- **¿Cómo podría integrar algunas de las capacidades que he intercambiado, con mis compañeras/os para hacerlas propias? ¿Sería posible hablar con ellas/os y desarrollar esas capacidades para crecer en grupo?**

Para cerrar la reflexión, se les se les propone lo siguiente:

De todas las tarjetas que han intercambiado escogen una sola, la que necesiten, les convenga o quieran desarrollar en mayor medida.

A continuación, elaboran una rúbrica, y apuntan actitudes y acciones concretas que tienen que ver con el desarrollo de dicho don o capacidad.

Pasadas tres semanas, (21 días es el tiempo necesario para desarrollar hábitos nuevos sencillos, los complejos requieren más tiempo), reflexionaremos en el aula para observar/evaluar qué aspectos han desarrollado y en qué medida (0 nada, 1 poco, 2 bastante, 3 mucho) . Se puede ir revisando la progresión, periódicamente, y ver qué avances ha habido...



**DURACIÓN:** 1 hora aproximadamente: 15 minutos para el inicio, 30 minutos para el desarrollo y 15 minutos para el final.

**RECURSOS NECESARIOS:**

Cartulinas de colores

Rotuladores de colores



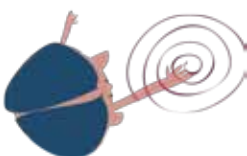
Tijeras.

Pupitre (o, en su lugar, un espacio individual donde organizar la tienda)

## Información adicional

En el desarrollo de la actividad es positivo temporalizar, de manera que todos/as los alumnos/as tengan tiempo de desempeñar los dos roles. Se recomienda dar quince minutos para cada personaje y recordar al grupo, durante el role playing, de cuánto tiempo disponen.

Fuente: Esta actividad está inspirada en el juego “La tienda mágica”. En esta ocasión, hemos querido rediseñarla para que sea más interactiva y puedan reflexionar acerca de sus dones y capacidades, tanto a nivel individual como grupal. Hemos cambiado el concepto de compraventa por el de un museo, para representar el intercambio y la colaboración grupal como una capacidad humana creativa y altruista, en la que todos/as aprendemos y crecemos.



# Actividades 3º y 4º ESO





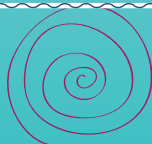
# El sombrero mágico

CREAR Y APRENDER A CO-CREAR

*“Los que lleven las antorchas, se las pasarán a los otros”.*

*Platón*

<b>CURSO</b>	3º y 4º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	Creación colectiva de relato e improvisación teatral.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la imaginación, la capacidad creativa y la expresividad natural de cada persona para que surjan, de manera espontánea, talentos y cualidades que puedan darles pistas sobre lo que se les da bien y que les gustaría ofrecer al mundo.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indicar que escriban 4 palabras en 4 papelitos, y los doblen.</li> <li>- Pasar el sombrero mágico y meter las palabras.</li> <li>- Comenzar a pasear, por el aula, con música de fondo, mirando a sus compañeras/os..</li> <li>- El/la profesor/a saca 10 papelitos y escribe las palabras en la pizarra.</li> <li>- Comienza una historia con la primera palabra.</li> <li>- Crear un relato colectivo (ver indicaciones).</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer grupos de 5 personas y sacar dos palabras cada uno/a.</li> <li>- Crear un relato colectivo de máximo dos hojas, con el título “Mi lugar en el mundo”..</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leer o teatralizar cada relato.</li> <li>- Reflexión grupal final con preguntas de apoyo.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir estrategias y habilidades de comunicación grupal positivas.</li> <li>- Fomentar el buen trato entre iguales.</li> </ul>



## Antes de empezar...

Esta es una actividad a la que los grupos responden generalmente muy bien, ya que es dinámica y divertida y sirve para trabajar múltiples aspectos. Podemos realizarla, a lo largo de dos sesiones, para dar más tiempo a los grupos creando las historias y representándolas.

Este ejercicio trabaja con la narrativa colectiva de cuentos e ideas. Se trata de aprender a dar forma a nuestro pensamiento, de manera colaborativa y creativa, desde dinámicas divertidas que nos conecten con nuestras/os compañeras/os, y nos hagan sentirnos parte de un grupo cohesionado que tiene la capacidad de crear en colectivo.

Fuente: Esta actividad está inspirada en la técnica de improvisación teatral, en la cual se narran historias, de manera colectiva, improvisando sobre palabras que propone el público, en una caja al entrar al espectáculo, y actuando, al mismo tiempo.

Con esta técnica, el/la espectador/a viaja a través de la imaginación de los actores y actrices, y recorre muchos mundos, en una sola historia..

También, se utilizan técnicas similares en psicodrama y en teatro social.

Así como 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?

Esta dinámica potencia la creatividad y la imaginación, mediante la creación colectiva relatos, y la improvisación teatral.

También, desarrolla la imaginación, la capacidad creativa y la expresividad natural de cada persona para que surjan, de manera espontánea, talentos y cualidades que puedan darles pistas sobre lo que se les da bien, y que les gustaría ofrecer al mundo.

Adquirimos estrategias y habilidades de comunicación grupal positivas y fomentamos el buen trato entre iguales.



## Metodología

### INICIO

Pedimos, al alumnado, que escriba cuatro palabras, en cuatro papelitos, doblándolos. A continuación, se meten en el sombrero mágico y se revuelven.

Se levantan y caminan, en el círculo central, tratando de mirar a los ojos a los compañeros/as que pasan a su lado. La idea es que todo el alumnado esté bien repartido por el espacio.

Podemos utilizar la siguiente música sugerida para el calentamiento, o similares:

<https://www.youtube.com/watch?v=N7m86aMNjIQ>

El/la profesor/a de la actividad saca 10 papelitos sombrero, de manera aleatoria. En el orden que vayan saliendo, las anota en la pizarra.

El grupo continúa en movimiento por la sala. Tras escribir las palabras en la pizarra, comienza con la primera palabra anotada, un relato. Una vez ha mencionado la palabra, pasa turno a la persona que tenga más cerca en ese momento. Para ello, utilizamos un objeto que sirva para pasar el legado, idealmente en forma de bastón o similar.

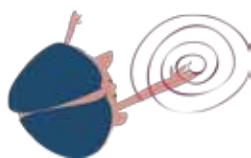
Si la primera palabra de la pizarra es "gacela", la primera persona que tenga el bastón deberá comenzar diciendo una frase como, "Había una vez una pequeña gacela..." En el momento en que menciona la palabra de la pizarra, debe pasar el bastón a la persona con la que se cruce en el camino, que continúa con el cuento, ingeniándose las para introducir la siguiente palabra de la lista, y pasar el bastón a la siguiente persona. De este modo, se construye un cuento improvisado, utilizando las diez palabras anotadas en orden.

La persona a la que le toque el bastón, en último lugar, es la encargada de darle un final a la historia.

La rapidez es importante a la hora de la narrativa improvisada, así que el bastón pasar, velozmente, de una persona a otra. Si alguna persona se queda bloqueada y no sabe qué decir, pasa el bastón a otra para evitar que la narración se estanque.

### DESARROLLO

Nos dividimos en grupos de cinco. Cada persona del grupo saca dos papelitos del sombrero mágico y, con esas diez palabras, el grupo inventa un relato colectivo. La única condición es que deben aparecer las diez palabras en el relato y que éste no debe ocupar más de dos caras de folio. Otra condición es que todos los grupos utilicen como título del cuento "Mi lugar en el mundo".



## CIERRE

Después de redactar los cuentos, cada grupo debe leer, en voz alta, su relato colectivo. Esta parte de la actividad se puede hacer tanto narrada como representada en un mini teatro. A continuación, se pone en común, con el grupo general, una reflexión común guiada, con las siguientes preguntas:

- **¿Cómo nos hemos sentido en el grupo?**
- **¿Qué emociones hemos sentido cuando ha llegado nuestro turno de palabra?**
- **¿Nos genera sentimientos positivos o negativos hablar delante de nuestros compañeros/as?**
- **¿Ha sido fácil o difícil ponernos de acuerdo a la hora de crear un relato conjunto?**
- **¿Qué lugar hemos ocupado en el grupo?**
- **¿Nos ha resultado gratificante trabajar en equipo?**

**DURACIÓN:** La actividad dura 1 hora.: 10 minutos para la primera parte, 20 minutos para la segunda parte, y 30 minutos para la tercera parte.

### RECURSOS NECESARIOS:

Sombrero para depositar los papelitos (en su defecto, se puede utilizar otro objeto como una caja, un bote, una maceta etc. Aunque se recomienda el uso del sombrero por su simbología).



Un bastón (que de igual manera se puede sustituir por un tubo o cualquier objeto que pueda servirnos para pasarnos el turno).

Una pizarra para anotar todas las palabras que emplearemos.





# El trabajo en equipo

CREAR Y APRENDER A CO-CREAR

*“El liderazgo no tiene que ver con el control de los demás sino con el arte de persuadirles para colaborar en la construcción de un objetivo común”.*

*Daniel Goleman*

<b>CURSO</b>	3º y 4º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	Investigar, a modo de juego exploratorio, los diferentes estilos de trabajo en equipo y los distintos tipos de liderazgo.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar las diferentes formas del poder y del ejercicio de éste.</li> <li>• Observar los sentimientos y reacciones que se generan ante situaciones en las que alguien trata de ejercer la autoridad.</li> <li>• Favorecer la cohesión grupal y el trabajo en equipo.</li> <li>• Definir la identidad grupal y el papel que cada miembro del grupo desarrolla.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exponer al grupo las teorías sobre liderazgo de Daniel Goleman (ver información adicional).</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer grupos de 5 personas y plantear una situación hipotética para trabajar los estilos (ver dinámica).</li> <li>- Desarrollar propuesta sobre la situación hipotética sugerida.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada grupo expone su propuesta, elaborada desde la situación hipotética planteada.</li> <li>- Reflexión grupal final con apoyo de preguntas.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar el autoconocimiento personal y grupal, autoconciencia de los roles grupales y de sus efectos emocionales, así como el sentimiento de pertenencia.</li> <li>- Entrenar habilidades motivacionales, o de motivación de equipos, así como autorregulación de las conductas individuales y grupales, orientadas a objetivos.</li> </ul>



## ¿Qué y para qué?

En esta actividad vamos a investigar, a modo de juego exploratorio, los diferentes estilos de trabajo en equipo, y los distintos tipos de liderazgo.

Como competencias, desarrollamos el autoconocimiento personal y grupal, autoconciencia de los roles grupales y de sus efectos emocionales, el sentimiento de pertenencia. Entrenamos habilidades motivacionales o de motivación de equipos, así como autorregulación de las conductas individuales y grupales orientadas a objetivos.

## Metodología

Haremos un juego, tras el cual, podremos analizar las diferentes formas del poder y del ejercicio de éste. Podremos observar los sentimientos y reacciones que generamos ante situaciones en las que alguien trata de ejercer la autoridad.

Tendremos la oportunidad de analizar algunas de las distintas formas de trabajo en equipo, y los resultados que aporta cada una de ellas, tanto a nivel de rendimiento, como a nivel de conexión y cohesión grupal.

Mediante esta actividad, vamos a generar una reflexión grupal con el objetivo de poder orientarnos mejor como equipo, definir la identidad grupal y el papel que cada miembro del grupo desarrolla. También, trabajamos con las conexiones interpersonales y el papel que, cada cual, en su grupo.

Vamos a analizar las teorías de liderazgo que desarrolló Daniel Goleman, quien analizó estos conceptos desde la perspectiva de la inteligencia emocional.

## INICIO

Exponemos brevemente, ante el grupo, las teorías sobre liderazgo de Daniel Goleman (más información en el apartado información adicional). Según este autor, los estilos de liderazgo se pueden clasificar en seis, que son los siguientes:

- 1. Coercitivo o autoritario.** Sería el tipo de líder que ordena y manda. Un "aquí se hace lo que yo digo".
- 2. Democrático.** El líder consulta al resto del equipo para tomar decisiones y trata de tener en cuenta a todas/os, desde la diversidad de capacidades.
- 3. Afiliativo.** Es el tipo de líder que considera que las personas y sus emociones son lo primero y más importante. El bienestar del equipo prima sobre lo demás.



- 4. Visionario u orientativo.** Este tipo de líder es el que ve el rumbo que debe seguir el equipo, lo marca, y motiva al resto para alcanzarlo. Ve claramente los objetivos y anima al resto a conseguirlos.
- 5. Formativo.** Este tipo de líder se centra en el desarrollo de las capacidades de las personas que forman su equipo, y le da prioridad al crecimiento personal y profesional de cada miembro.
- 6. Ejemplar.** El líder es estricto y exigente, con pautas muy concretas y tareas muy precisas que realizar, con la excelencia como objetivo.

Podemos consultar, en este punto de la actividad, el siguiente enlace, con información más desarrollada:

<https://www.psicologia-online.com/estilos-de-liderazgo-segun-goleman-4269.html>

También podemos usar como recurso para explicar los seis estilos de liderazgo, según **Daniel Goleman**, el siguiente enlace de Youtube que pone ejemplos con los personajes de la serie "Juego de Tronos".

<https://www.youtube.com/watch?v=mczlArn03ks&t=371s>

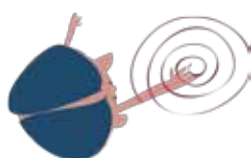
## DESARROLLO

Pedimos al alumnado que se divida en grupos de cinco personas. Planteamos a los grupos la siguiente situación hipotética:

"Vamos a organizarnos para preparar un mercadillo en el patio del instituto. Los beneficios que obtengamos se donarán a un proyecto que está recaudando fondos para un campo de refugiados. Tenemos que organizar el mercadillo para que venga el mayor número de personas posible, y tenemos una semana de plazo para entregar los fondos que recaudemos."

Cada grupo reflexiona acerca de los estilos de liderazgo mencionados y, entre todos/as, han de escoger uno, el que más adecuado les parezca para resolver esa situación.

A continuación, deben elegir quién será la persona líder y cómo se repartirán, en función del estilo de liderazgo, las tareas para poder llevar a cabo el mercado.



Cada grupo debe planificar, exactamente, cómo llevarán a cabo el mercado: qué van a vender, cómo van a organizar el espacio, quién se encargará de publicitarlo en el barrio, quién será la persona encargada de llevar la contabilidad, etc.

Detallarán todos estos aspectos para, luego, exponerlos al resto del grupo.

## CIERRE

Cada equipo, por turnos, expone ante el resto del grupo su propuesta. Explican qué tipo de liderazgo han escogido y por qué y, a continuación, exponen cómo han organizado el mercado para recoger fondos.

Una vez que todos los equipos han hecho su aportación, reflexionamos, de manera grupal, sobre la actividad:

- **¿Hay algún estilo de liderazgo que hayan elegido más grupos que el resto de los estilos de liderazgo?**
- **¿Cuál de los estilos creéis que es eficaz, en general?**
- **¿Se os ocurre algún ejemplo, en la vida cotidiana, (en el instituto, en casa, en algún equipo deportivo en el que participéis, etc.) de estos estilos de liderazgo?**
- **¿Cómo creéis que se debe sentir el/la líder en cada caso?**
- **¿Y el resto de las personas del equipo?**

**DURACIÓN:** 1 hora.

20 minutos para el inicio.

20 minutos para el desarrollo.

20 minutos para el cierre.

## Información adicional

Si el profesorado cree conveniente profundizar sobre este tema, en los siguientes enlaces puede encontrar más información relacionada.

Artículo sobre estilos de liderazgo, escrito por **Daniel Goleman**.

<http://ecob.scienceontheweb.net/liderazgo1.pdf>

Resumen de los estilos de liderazgo de Daniel Goleman:

<https://www.psicologia-online.com/estilos-de-liderazgo-segun-goleman-4269.html>







# Adivina quién es ese bebé

## CREAR Y APRENDER A CO-CREAR

*“En la infancia estamos rodeados de infinitos”.*

*Javier Sanz*

<b>CURSO</b>	3º y 4º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	A través de un juego, con fotos de la infancia, conectarán con su niño/a interior.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conectar con el niño/a interior, desde la ternura y el amor.</li> <li>• Entrenar la intuición.</li> <li>• Conectar con la imaginación y diversión.</li> <li>• Viajar a la propia infancia a través de los ojos de nuestros compañeros/as.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentarse en círculo con la foto boca abajo.</li> <li>- Revolver todas las fotos.</li> <li>- Cada chico y chica coge una foto al azar.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizar la foto con preguntas de apoyo.</li> <li>- En círculo mostrar la foto y responder a las preguntas y decir quién cree que es ya que la identidad de la persona de la foto permanece “oculta”.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En círculo, mostrar la foto, de forma paralela.</li> <li>- La persona que es se levanta, recoge su foto y se la coloca al lado de su cara.</li> <li>- El grupo observa su crecimiento y evolución con respeto.</li> <li>- Reflexión grupal, con preguntas de apoyo.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	- Fomentar el buen trato entre iguales, el cuidado de la interioridad, y de las dimensiones emocionales.



## ¿Qué y para qué?

Esta actividad es una invitación para conectarnos con nuestro niño y niña interior desde la ternura y el amor, a través de un juego con fotos de nuestra infancia, donde nuestros compañeros/as jugarán un importante papel.

Entrenaremos competencias sociales y afectivas que fomenten el buen trato entre iguales, el cuidado de la interioridad y de las dimensiones emocionales.

## Metodología

### INICIO

Cada alumna/o debe llevar a clase una fotografía de cuando era bebé, a poder ser de su primer año de vida.

Es importante que no se la enseñe a nadie del grupo, la mantendrá guardada antes de comenzar la actividad.

Se forma un círculo general y, cada alumna/o pone su fotografía boca abajo, en el centro. Se revuelven todas de manera que nadie pueda saber a quién pertenece cada una. A continuación, cada chico/a escoge una fotografía, al azar, y se la guarda.

### DESARROLLO

Cada persona analiza, desde la intuición, la fotografía que le ha tocado, teniendo en cuenta las siguientes preguntas (anexo 1):

- **¿Qué emoción nos transmite el/la bebé de la foto?**
- **¿Cómo nos imaginamos que era ese/a niño/a de pequeño/a?**
- **¿A qué juegos le gustaría jugar?**
- **¿Cómo nos imaginamos a esa persona en la adolescencia?**
- **Trata de imaginar tres virtudes del bebé.**
- **Por último, trata de adivinar de quién se trata.**

Por orden y en círculo, mostramos la fotografía que nos ha tocado, y contestamos a las preguntas, en voz alta, ante el grupo. Es interesante remarcar el carácter divertido e imaginativo de esta actividad, teniendo en cuenta que se trata de un juego de adivinar y, al mismo tiempo, un viaje a nuestra intuición y a nuestra propia infancia, a través de los ojos de nuestros compañeros/as.



La persona a la que corresponda la imagen de la fotografía debe permanecer oculta, hasta la tercera parte de la actividad, donde se descubrirá quién es.

## CIERRE

Se empieza otra ronda en la que, cada alumna/o, muestra la foto que ha elegido, al azar, y recuerda al grupo de quién piensa que se trata. La persona a la que pertenece la foto debe aparecer, en ese momento, levantarse y recoger su fotografía de bebé. La mostrará al grupo, colocándola cerca de la cara, para que el grupo pueda ver su crecimiento y evolución, (esta parte de la actividad suele generar risas en el grupo y cierta timidez pero es positivo animarles a hacerla). Pediremos a los/las alumnos/as que observen su propia fotografía de bebés, durante unos minutos, y traten de observar qué sienten.

Una vez terminada la ronda de reconocimiento de cada foto, como cierre de la actividad, lanzaremos al grupo las siguientes preguntas de reflexión (anexo 2).

- **¿Cómo me he sentido observando la foto del bebé desconocido/a y tratando de imaginar sus características y virtudes?**
- **¿Cómo me he sentido cuando han hablado de mí como bebé?, ¿Se parecía la descripción que han hecho de mí, a mí o de bebé?**
- **¿Qué sentimientos me ha generado observar mi propia fotografía de bebé?**
- **Si pudiera decirle a mi niño/a interior (a la fotografía del bebé) una frase; ¿Cuál sería?**

**DURACIÓN:** La actividad está prevista para durar 1 hora aproximadamente: 10 minutos para la primera parte, 20 minutos para la segunda parte y 30 minutos para la tercera parte.

**RECURSOS NECESARIOS:**

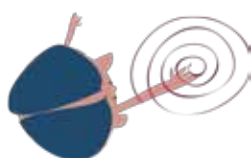
Fotografías de cada uno/a de los alumnos durante su primer año de vida.

Preguntas reflexivas (anexo 1 y anexo 2).

## Información adicional

Fuente: actividad inspirada y adaptada de recursos de la enciclopedia colaborativa Teampedia.

[https://www.teampedia.net/wiki/Main\\_Page](https://www.teampedia.net/wiki/Main_Page)



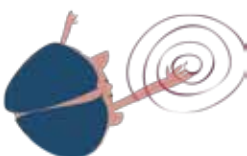
# Anexo I

- 1.** ¿Qué emoción nos transmite el/la bebé de la foto?
- 2.** ¿Cómo nos imaginamos que era ese/a niño/a de pequeño/a?
- 3.** ¿A qué juegos le gustaría jugar?
- 4.** ¿Cómo nos imaginamos a esa persona en la adolescencia?
- 5.** Trata de imaginar tres virtudes del bebé.
- 6.** Por último, trata de adivinar de quién se trata.



## Anexo 2

- 1.** ¿Cómo me he sentido observando la foto del bebé desconocido/a y tratando de imaginar sus características y virtudes?
- 2.** ¿Cómo me he sentido cuando han hablado de mí como bebé?, ¿Se parecía la descripción que han hecho de mí, a mí de bebé?
- 3.** ¿Qué sentimientos me ha generado observar mi propia fotografía de bebé?
- 4.** Si pudiera decirle a mi niño/a interior (a la fotografía del bebé) una frase; ¿Cuál sería?





# Déjate mecer

## CREAR Y APRENDER A CO-CREAR

*“Sin amor, la humanidad no podría existir un día más”.*

*Erich Fromm*

<b>CURSO</b>	3º y 4º ESO.
<b>SÍNTESIS</b>	Ejercicio físico de contención grupal para experimentar la confianza.
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenar, grupalmente, el concepto de confianza individual y grupal.</li> </ul>
<b>SECUENCIA</b>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta grupal y lluvia de ideas sobre el significado de confianza.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dividir la clase en grupos de 8 personas.</li> <li>- Realizar el juego de confianza (ver indicaciones).</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acto de agradecer al grupo.</li> <li>- Lectura de las palabras anotadas en la pizarra.</li> <li>- Reflexión grupal con preguntas de apoyo.</li> </ul>
<b>COMPETENCIAS que se trabajan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incrementar la confianza y el buen trato, en el grupo de iguales.</li> <li>- Entrenar estrategias y habilidades de relación y comunicación, emocionalmente resonantes, como la escucha activa y la empatía.</li> </ul>



## Antes de empezar

Conviene saber que, si bien el desarrollo de la actividad es sencillo, requiere un acto de confianza por parte de quien está en el centro del círculo, y un acto de responsabilidad por parte del grupo que lo/la contiene. Recordamos esto al alumnado antes de dar comienzo, y dejamos que elijan si están dispuestas/os a participar. Así mismo, si la persona que está en el centro quiere parar la actividad en cualquier momento, debe decirlo a sus compañeros/as y se para de inmediato.

## ¿Qué y para qué?

Entrenaremos, grupalmente, el concepto de confianza, y lo experimentaremos mediante un ejercicio físico de contención grupal.

Mediante esta actividad lúdica, incrementamos competencias socioemocionales como la confianza y el buen trato, en el grupo de iguales. Entrenamos estrategias y habilidades de relación y comunicación emocionalmente resonantes, como la escucha activa y la empatía.

## Metodología

### INICIO

Comenzamos la sesión haciendo la siguiente pregunta al grupo: **¿qué es la confianza?**

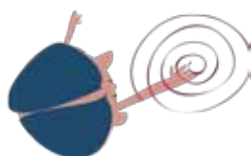
Les planteamos una lluvia de ideas para ver qué entendemos, como confianza, en el grupo. Cada persona debe decir, rápidamente, qué palabras asocia al concepto de confianza.

Elegimos a una persona del grupo para que salga a la pizarra y anote los resultados, a modo de lista, de conceptos.

### DESARROLLO

Indicamos, al grupo, que vamos a realizar un juego para fomentar la confianza y la responsabilidad.

Hacemos grupos de ocho personas.



Cada grupo hace un círculo, y se agarra de las manos. Una de las personas que lo integra entra dentro del círculo, cruza los brazos en cruz sobre su pecho, y cierra los ojos.

Entre las siete personas restantes agarran suavemente, con las dos manos, a la persona que está en medio. Las personas que forman el círculo exterior afirman bien su cuerpo, colocando un pie delante del otro. Una vez que la persona del centro esté sujeta por el resto del grupo, deja caer su peso en sus compañeras/os, relajando su cuerpo.

Las siete personas del círculo comienzan a balancearla suavemente, con delicadeza, como si la estuvieran meciendo. Poco a poco, hacen un círculo un poquito más grande cada vez. Recordamos a alumnado que muestre cuidado y delicadeza en sus movimientos, prestando atención, en todo momento, a la fuerza y la presión que ejercen para contener a su compañero/a. La idea es que, la persona del centro, se sienta cómoda y relajada en todo momento, balanceándose. Deben transmitirle una sensación placentera, de seguridad.

Como el círculo se va haciendo, cada vez, un poco más grande, el balanceo de la persona que está en el centro será cada vez mayor. Continuaremos con el balanceo durante unos minutos (dos o tres minutos resulta suficiente)

Pasado este tiempo aproximado, frenamos el balanceo, haciendo el círculo paulatinamente más pequeño, hasta volver a la posición inicial. La persona que está dentro del círculo compartirá con sus compañeros/as cómo se ha sentido durante la dinámica. A continuación, les dice en voz alta "gracias por contenerme, gracias por abrazarme como grupo". El grupo le responde "Gracias a ti por confiar".

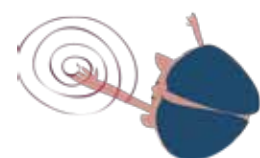
A continuación, cambia su lugar por otra persona del círculo que se coloca en el centro, y volvemos a empezar. Se repite la acción hasta que todas las personas de cada grupo hayan pasado por el centro del círculo.

## CIERRE

En el círculo general, el profesor o profesora agradece al grupo su participación. A continuación, lee en voz alta las palabras que han apuntado, previamente, en la pizarra en relación con el concepto de confianza.

Se propone una reflexión grupal acerca de cómo se han sentido durante el desarrollo de la actividad. Algunas de las preguntas que pueden guiar la reflexión son las siguientes (anexo 1):

- **¿Cómo nos hemos sentido estando en el centro del círculo? ¿Qué palabra de la pizarra representa ese sentimiento? Si no está en la pizarra: ¿Qué palabra podríamos añadir?**





- ¿Ha sido fácil o difícil dejarme contener por el grupo?
- ¿Cómo nos hemos sentido agarrando a nuestro/a compañero/a? ¿Qué palabra de la pizarra representa ese sentimiento? Si no está en la pizarra: ¿Qué palabra podríamos añadir?
- ¿En qué papel nos hemos sentido más relajados/as?
- ¿Creemos que, en la vida cotidiana, vivimos situaciones similares en grupo?
- ¿Como grupo, creéis necesario aprender a contener y a abrazar a las personas que forman parte de éste?
- ¿Sentimos, en ocasiones, necesidad de que el grupo nos contenga, nos cuide y nos abrace?
- ¿Se os ocurre algún ejemplo de las dos últimas preguntas?
- ¿En qué ocasiones?
- ¿Qué nos aporta darlo y qué nos aporta recibirlo?

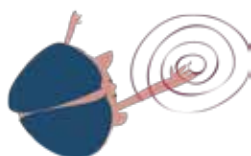
**DURACIÓN:** 1 hora: 10 minutos para el inicio, 30 minutos para el desarrollo y 20 minutos para el cierre.

**RECURSOS NECESARIOS:**  
Preguntas reflexivas (anexo).

## Información adicional

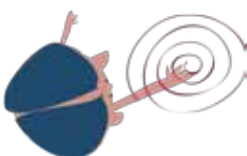
Fuente: basada en la actividad Ronda de Confianza del manual "¿Te suena familiar? Dinámicas y juegos" (2003), elaborado por Prodemu, Fundación de la Familia, Fundación Integra y UNICEF.

Recuperado en: <https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/suena-familiar-juegos.aspx>



# Anexo

- 1.** ¿Cómo nos hemos sentido estando en el centro del círculo? ¿Qué palabra de la pizarra representa ese sentimiento? Si no está en la pizarra: ¿qué palabra podríamos añadir?
- 2.** ¿Ha sido fácil o difícil dejarme contener por el grupo?
- 3.** ¿Cómo nos hemos sentido agarrando a nuestro/a compañero/a? ¿Qué palabra de la pizarra representa ese sentimiento? Si no está en la pizarra: ¿Qué palabra podríamos añadir?
- 4.** ¿En qué papel nos hemos sentido más relajados/as?
- 5.** ¿Creemos que en la vida cotidiana vivimos situaciones similares en grupo?
- 6.** ¿Como grupo creéis necesario aprender a contener y a abrazar a las personas que forman parte de éste?
- 7.** ¿Sentimos, en ocasiones, necesidad de que el grupo nos contenga, nos cuide y nos abrace?
- 8.** ¿Se os ocurre algún ejemplo de las dos últimas preguntas?
- 9.** ¿Qué nos aporta darlo y qué nos aporta recibirlo?



# 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](http://www.commonsense.org)

Creación positiva Creaciones desde la perspectiva de género

[www.creacionpositiva.org/](http://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](http://www.psicociencias.org)**

Somos Inteligencia Emocional  
**<https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/>**

Teampedia Tools for teams  
**[https://www.teampedia.net/wiki/Main\\_Page](https://www.teampedia.net/wiki/Main_Page)**

TED Conferencias y charlas educativas  
**<https://www.ted.com/>**

Udanga yoga  
**<https://udanayoga.es>**

Enlace del vídeo que representa la Imagen metafórica del proyecto  
**<https://youtu.be/SM1Ry01FkH0>**