

INFANCIA Y ADOLESCENCIA

TALLER 1.

“Quererse para reconectar”

- ACTIVIDAD 1: EL COLUMPIO DE LA AUTOESTIMA
 - Guía para dinamizar la actividad

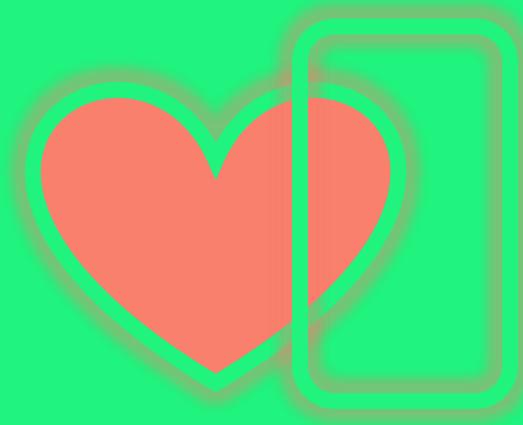
- ACTIVIDAD 2: EL CALENDARIO DE LOS PIROPOS
 - Guía para dinamizar la actividad
 - Plantilla calendario
 - Plantilla sobre
 - Plantilla piropos

- ACTIVIDAD 3: EL SISTEMA DE ROLES (RUEDA EL ROL)
 - Guía para dinamizar la actividad
 - Rueda el Rol: descripción de los roles
 - Rueda el Rol: evaluación de los roles
 - Rueda el Rol: la ruleta de los roles



CICLO “CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA”

TALLER 1. Quererse para reconectar



Las actividades que aparecen a continuación han sido pensadas para que puedan implementarse fácilmente siguiendo esta guía.

Hemos realizado un cálculo de tiempo para poder planificar la sesión (2h en total). Se puede decidir realizar el contenido completo o realizar sólo una de las actividades.

En cursiva verás anotaciones específicas de funcionamiento de la dinámica.

“Entre comillas verás el texto para dirigir al alumnado”.

ACTIVIDAD 1: EL COLUMPIO DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVO

Concienciar sobre la oscilación de los estados de ánimo que pueden afectar a nuestra autoestima.

MATERIAL

Pizarra, bloque de pósitos y bolígrafos.

INTRODUCCIÓN (5 MINUTOS)

Haremos una breve explicación sobre la autoestima y su importancia (extraído del [taller sobre la Autoestima](#) de la plataforma de salud mental SOM360). "Hoy haremos una dinámica para entender la autoestima. ¿Qué creéis que es la autoestima?"

Dejemos que contesten.

"La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma, positiva o negativa. Y está determinada por el concepto que tenemos de nuestra persona. Si es positiva tenemos sentimientos positivos hacia nosotros y si es negativa tenemos sentimientos negativos."

"La autoestima se forma con lo que yo pienso de mí, lo que los demás piensan de mí y lo que yo creo que los demás piensan de mí."

"Está formada por distintos componentes.

- El área social (cómo me relaciono con mis amistades).
- El área académica (cómo me siento como estudiante).
- El área familiar (cómo me relaciono con la familia).
- La imagen física (cómo percibo mi aspecto físico)"

"Todos estos componentes llevan a una valoración global de la autoestima. Es importante saber que las opiniones que recibimos de todas estas áreas tienen un peso distinto en nuestra autopercepción."

"La autoestima es como un columpio, a veces está en un punto alto y en ocasiones está en un punto bajo. Ahora pensaremos en situaciones de nuestro día a día que afectan a nuestro estado de ánimo y que, sin que nos demos cuenta, pueden estar afectando a nuestra autoestima."

DESARROLLO (15 MINUTOS)

Dibujamos tres columnas en la pizarra (social, académica, imagen física).

Anotamos HIGH y LOW. Dedicamos 5 minutos por área.

"Usaremos estos pósitos para escribir las ideas que tengáis. Tenéis que escribir una idea por pósito con letra clara. Trabajaremos qué HIGHS y LOWS podemos tener durante el día en estas tres áreas. Damos ejemplos para poner en marcha motores:

Área social - High: Vuelvo caminando de la escuela con una amiga. Low: me cancelan los planes.

Área académica - High: reconocen mi esfuerzo. Low: un examen me va mal.

Área física - High: alguien me dice que le gusta el modelito de hoy. Low: me ha salido un grano.

El alumnado escribe en el pósito y el/la dinamizador/a va recogiendo los pósitos y los cuelga en la pizarra. Se puede dar la oportunidad de que el alumnado diga en voz alta el contenido del pósito cuando lo entrega o que le dé permiso al/a la dinamizador/a para que lo diga en voz alta o que simplemente se cuelgue en la pizarra sin decirlo.

ASOCIAL

HIGH▲

LOW▼

RECOPIACIÓN (5 MINUTOS)

Veamos qué temáticas han salido en cada apartado.

Para no individualizar, el/la dinamizador/a hace referencia a una temática compartida (por ejemplo, "cuando saco mala nota") y lanza una pregunta al grupo: "¿cómo podríamos ayudar a un/a compañero/a que le ha pasado esto?" *Hay que animarles a pensar en acciones concretas y positivas que pueden ayudar a la persona.*

TIEMPO TOTAL: 25 MINUTOS

ACTIVIDAD 2: EL CALENDARIO DE LOS PIROPOS

OBJETIVO

Promover el reconocimiento grupal de las cualidades positivas como refuerzo en la autoestima.

MATERIAL

Calendario impreso, sobre impreso, papeles de colores y bolígrafos.

INTRODUCCIÓN (5 MINUTOS)

Opción 1. Si se ha realizado la actividad El Columpio de la Autoestima:

“Ahora que ya sabemos que nuestras relaciones sociales afectan a nuestra autoestima haremos una actividad para reforzar como grupo la autoestima de cada uno de vosotros. ¿Os gusta que vuestro entorno os diga cosas bonitas?”

Opción 2. Si NO se ha realizado la actividad El Columpio de la Autoestima:

Haremos una breve explicación sobre la autoestima y su importancia (extraído del [taller sobre la Autoestima](#) de la plataforma de salud mental SOM360).

“Hoy haremos una dinámica para entender la autoestima. ¿Qué creéis que es la autoestima?”
Dejemos que contesten.

“La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma, positiva o negativa. Y está determinada por el concepto que tenemos de nuestra persona. Si es positivo tenemos sentimientos positivos hacia nosotros y si es negativo tenemos sentimientos negativos.”

“La autoestima se forma con lo que yo pienso de mí, lo que los demás piensan de mí y lo que yo creo que los demás piensan de mí.”

“Está formada por distintos componentes.

- El área social (cómo me relaciono con mis amistades).
- El área académica (cómo me siento como estudiante).
- El área familiar (cómo me relaciono con la familia).
- La imagen física (cómo percibo mi aspecto físico).”

“Todos estos componentes llevan a una valoración global de la autoestima. Es importante saber que las opiniones que recibimos de todas estas áreas tienen un peso distinto en nuestra autopercepción. Ahora que ya sabemos que nuestras relaciones sociales afectan a nuestra autoestima haremos una actividad para reforzar como grupo la autoestima de cada uno de vosotros. ¿Os gusta que vuestro entorno os diga cosas bonitas?”

DESARROLLO (20 MINUTOS)

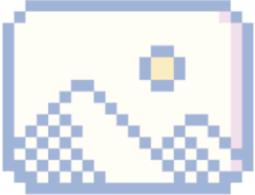
Repartimos un calendario y una plantilla para crear un sobre y un papel de casillas a cada participante.

“Os hemos repartido un calendario que tiene las casillas vacías. Este calendario lo llenaremos cada día con un “piropo” que haya escrito algún compañero/a. Primero cada uno montará su sobre y le pondrá su nombre. Después recortaremos las casillas de la impresión y así tendremos 30 papelitos cada uno. Entonces poco a poco iremos circulando los sobres en dirección a las agujas del reloj. Cuando recibimos un sobre, miramos el nombre, escribimos un comentario bonito de esa persona en uno de los papelitos que hemos recortado y lo colocamos dentro del sobre. Cuando hayamos terminado, pasamos el sobre a la persona de al lado y llenamos el siguiente papel para el siguiente sobre. Recordar que sólo pueden ser comentarios bonitos. Una vez cada uno tenga su sobre lleno con todos los papelitos, cerraremos este sobre y se lo daremos al profesor/a. Conjuntamente como clase decidiremos cuándo empezaremos a hacer el calendario de los “piropos”. Durante un mes, cada día antes de empezar las clases cada estudiante tomará un “piropo” del sobre y lo pegará en su calendario.”

RECOPIACIÓN (5 MINUTOS)

Miramos las cualidades positivas de cada persona. Una vez abiertas todas las casillas, se hace una puesta en común de las cualidades positivas de cada participante. Se hace una recopilación también de cómo les ha hecho sentir el calendario y cómo pueden pensar que se puede volver a hacer para que dure más de un mes. Se podrían pensar en distintas temáticas.

CALENDARIO DE LOS PIROPOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
				
				
				
				



¿HAS COGIDO YA EL PIROPO DE HOY?

Engancha aquí el sobre de los piropos...



resccue

Recover Spaces for traumatized children in community settings



Co-funded by the European Union



Sant Joan de Déu Fundació de Recerca



Sant Joan de Déu Barcelona - Hospital



Universitat Oberta de Catalunya

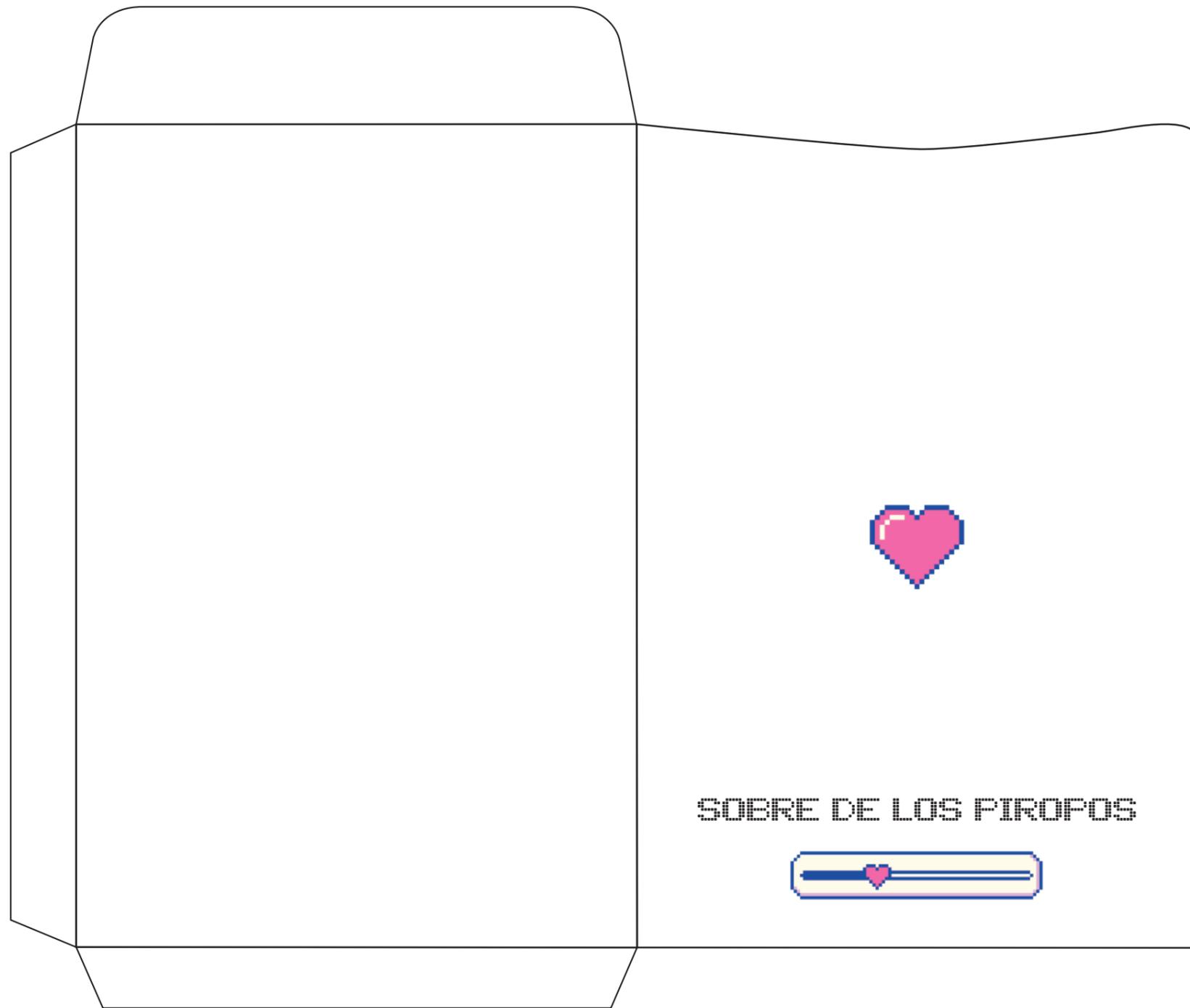


Ajuntament de Cornellà de Llobregat



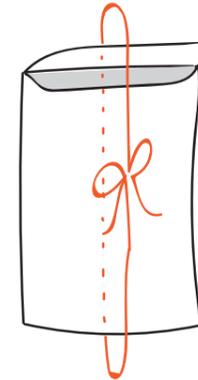
Bambino Gesù OSPEDALE PEDIATRICO

SOBRE DE LOS PIROPOS

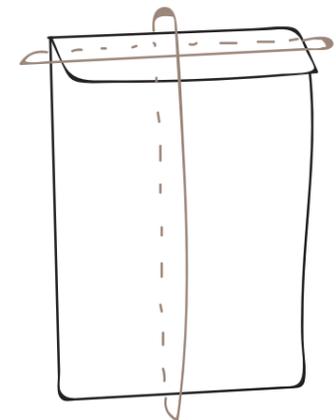


**Crea tu propio sobre de los piropos.
Imprime, recorta y pega por las solapas.**

Ideas para hacer que el sobre se pueda abrir y cerrar fácilmente...



Pasa un cordel por atrás y hazle un lazo delante.

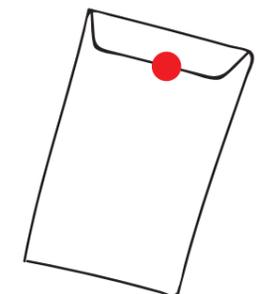


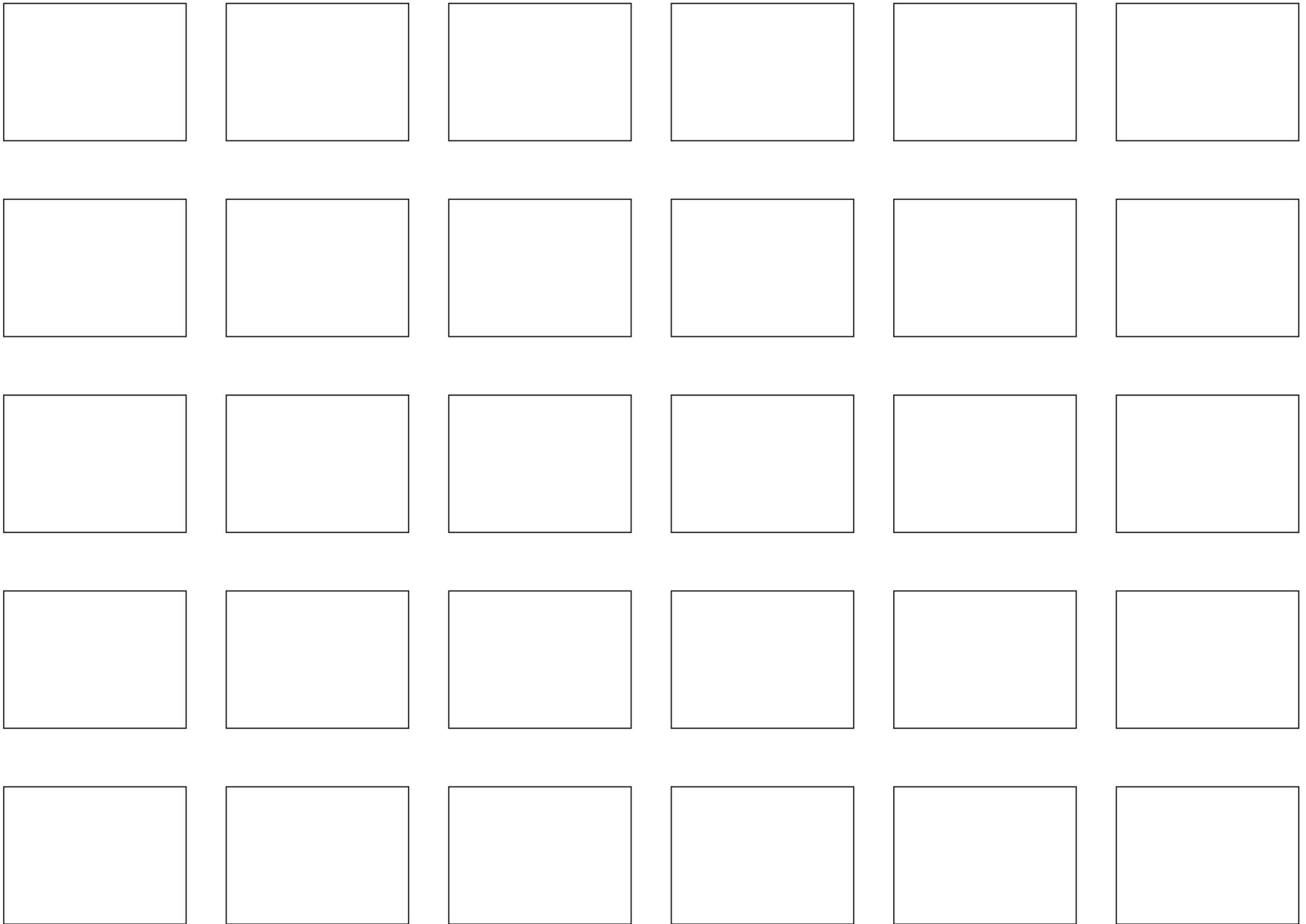
Pasa una goma elástica por detrás y apártala para abrirlo.



Pon un punto adhesivo de velcro.

Engánchale un adhesivo, y cámbialo cuando sea necesario.





ACTIVIDAD 3: RUEDA EL ROL

OBJETIVO

Involucrar al alumnado en el proceso de creación de un entorno seguro y libre de violencias en el aula.

MATERIAL

Imprimibles: Descripción de los Roles, Fichas de los Roles Recortables, Rueda de los Roles, Ficha de Evaluación Roles.

INTRODUCCIÓN (5 MINUTOS)

“Como ya sabéis, pasamos mucho tiempo en la clase y, por lo tanto, es muy importante intentar cuidarnos entre todos y todas para hacer de la clase un espacio seguro. Una forma de ir creando un espacio seguro es crear hábitos saludables de relación entre nosotros y hacernos todos y todas responsables del bienestar del conjunto. Para crear estos hábitos hemos decidido pensar la clase como un pequeño pueblo donde existen diferentes profesiones que buscan proteger a la clase de la violencia. Encontramos 6 tipos de profesiones diferentes que se irán probando en grupos de cuatro. Durante tres semanas os convertiréis en los/las representantes de la profesión que os ha tocado y debéis intentar hacerlo bien porque vuestros compañeros y compañeras evaluarán cómo lo habéis hecho al final de cada turno.”

DESARROLLO (20 MINUTOS)

Recortamos las fichas de cada rol y las colocamos en la rueda. Cada tres semanas realizamos una evaluación de los roles y los actualizamos con las nuevas personas encargadas de las siguientes semanas.

RECOPIACIÓN (5 MINUTOS)

Al final de todas las rotaciones hablamos de cómo nos hemos sentido en cada rol y si creemos que este sistema nos ha ayudado a hacer de la clase un espacio más seguro. Pensamos en otras estrategias que también nos ayudarían a conectar y protegernos entre nosotros.

TIEMPO TOTAL: 25 MINUTOS

Como ya sabéis pasamos mucho tiempo en la clase y, por lo tanto, es muy importante intentar cuidarnos entre todos y todas para hacer de la clase un espacio seguro. Una manera de ir creando un espacio seguro es crear hábitos saludables de relación entre nosotros y hacernos todos y todas responsables del bienestar del conjunto.

Con el fin de crear estos hábitos hemos decidido pensar la clase como un pequeño pueblo donde hay diferentes profesiones que buscan proteger la clase de la violencia.

Encontramos 6 tipos de profesiones diferentes que iréis probando en grupos de cuatro. Durante tres semanas os convertiréis en los/las representantes de la profesión que os haya tocado y tenéis que tratar de hacerlo bien porque vuestros compañeros y compañeras evaluarán como lo habéis hecho al final de cada turno.

PROFESIONES > RUEDA EL ROL!

1 QUIEN PREGUNTA "¿CÓMO ESTÁS?"



Quien se interesa por tu estado de ánimo desde que llegas por la mañana. Si te ve más apagado/a te vendrá a pedir si está todo bien. Si hay un examen importante y te ve nervioso/a te preguntará cómo estás para que puedas explicar las sensaciones que estás teniendo.

2 QUIEN DA LAS GRACIAS



Quien valora y aprecia las diferentes acciones que hacemos cada día por los demás. Quien recuerda cuando hay alguna situación en la que alguien ha ayudado a otro, porque siempre debemos apreciar el tiempo de las otras personas, agradeciendo que nos lo haya dedicado.

3 QUIEN TE AYUDA



Quien te ofrece acompañamiento si necesitas ayuda para saber qué había de deberes, o qué instrucciones han dado para hacer las actividades de los deberes. Quien está disponible para ayudarte cuando lo necesites.

4 QUIEN TE HACE REÍR



Quien ameniza la clase con bromas divertidas y respetuosas con las que pueda reír todo el mundo. Quien intenta hacerte pensar en cosas divertidas para hacerte el día más ameno, quien te enseña vídeos de animales que hacen reír.

5 QUIEN TE DICE COSAS BONITAS



Quien te dice algo bonito, respetuosamente y sin que te lo esperes. Quien te dice que le gusta la ropa que llevas, o que le gusta el cartel que has hecho para la clase. Quien se encarga de que cada semana todo el mundo reciba algún "piropo".

6 QUIEN CALMA LOS CONFLICTOS



Quien facilita las conversaciones cuando ha habido algún malentendido o algún conflicto, quien promueve la comunicación respetuosa e intenta encontrar soluciones que satisfagan a todas las partes involucradas.



resccue

Recover Spaces for traumatized children in community settings

INDICACIONES:

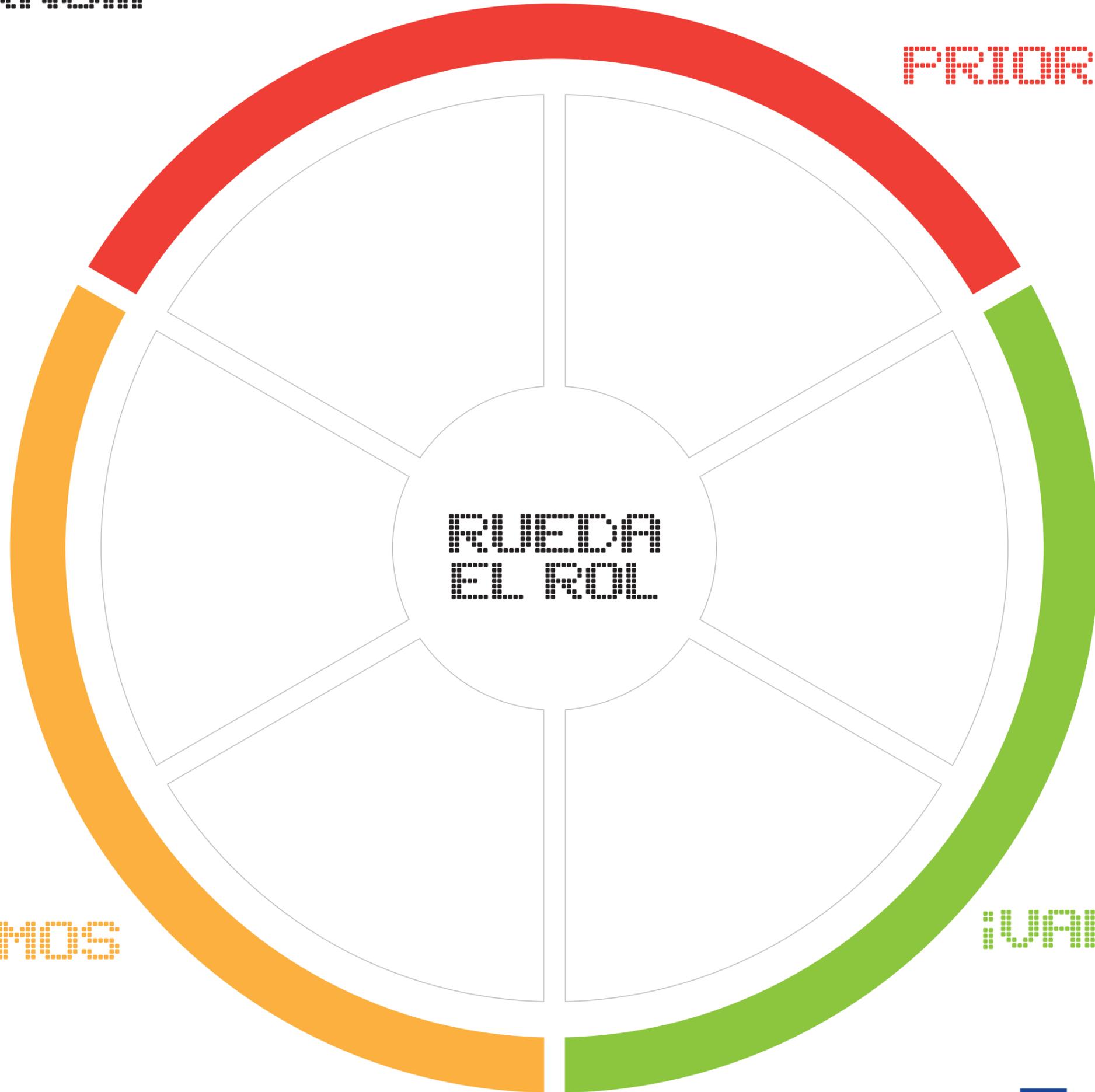
Imprimir y recortar.

Podéis plastificar las piezas para aprovecharlas en cada turno, escribiendo y borrando los nombres con rotuladores, o bien escribirlos en lápiz, e imprimir nuevas cuando sea necesario



ESTE TURNO...

PRIORIZAMOS



MEJORAMOS

¡VAMOS BIEN!

Ahora que ya sabéis qué encargos tiene cada profesión, nos gustaría preguntaros cómo podemos evaluar a los miembros de cada rol una vez hayan terminado.

Por ejemplo, podemos hacer las preguntas:

1. ¿Han seguido el encargo que se les ha pedido?
2. ¿Lo han hecho con seriedad, sin reírse de las tareas?
3. ¿Han conseguido que otras personas también hicieran estas acciones?
4. ¿Os gustaría que volvieran a ser parte de este rol en el futuro?
5. ¿Qué crees que podrían mejorar?
6. Del 1 al 10 valora qué nota se llevan.

Como grupo... recolocad las piezas en la rueda con los nombres de las nuevas personas que tendrán estas profesiones en el nuevo turno, y marcad la evolución en la franja.

EVALUAMOS ➔ RUEDA EL ROL

1 QUIEN PREGUNTA "¿CÓMO ESTÁS?"



2 QUIEN DA LAS GRACIAS



3 QUIEN TE AYUDA



4 QUIEN TE HACE REÍR



5 QUIEN TE DICE COSAS BONITAS



6 QUIEN CALMA LOS CONFLICTOS



EVOLUCIONAMOS

VAMOS BIEN																			
MEJORAMOS																			
PRIORIZAMOS																			

1 2 3 4 5 6 Indicar en cada franja en qué estado está cada una de las profesiones, según su color, por cada turno.



rescue

Recover Spaces for traumatized children in community settings