

EDITA:

Ayuntamiento de Avilés

AUTORÍA Y ELABORACIÓN DE CONTENIDOS:

Equipo de Ye Too Ponese, espacio para la Gestión de Inéditos Viables:

Aida Carragal Moyano

Elena María Fernández Suárez

María Pérez Fernández

Noelia Moles Fernández

Paula Nieto Suárez

Zulema Cadenas Gago

ILUSTRACIÓN Y MAQUETACIÓN:

Aida Carragal Moyano

ÍNDICE DE LA GUÍA

JUSTIFICACIÓN	6
INTRODUCCIÓN Y	9
RECOMENDACIONES	9
UNIDADES DIDÁCTICAS	20
1º ESO	20
UNIDADES DIDÁCTICAS	37
2º ESO	37
UNIDADES DIDÁCTICAS	56
3º ESO	56
UNIDADES DIDÁCTICAS	78
4º ESO	78
UNIDADES DIDÁCTICAS	94
1º BACHILLERATO	94
UNIDADES DIDÁCTICAS	108
2º DE BACHILLERATO	108
RECURSOS PARA MOMENTOS DE SUFRIMIENTO	125
FUENTES Y RECOMENDACIONES BIBLIOGRÁFICAS	131



PRÓLOGO



**MARIVÍ MONTESERÍN
RODRÍGUEZ, ALCALDESA DE
AVILÉS**

El momento que estamos atravesando nos hace ser especialmente conscientes de la importancia de la interacción y la convivencia entre las personas, y así lo hemos comprobado a través de los efectos de las situaciones de aislamiento vividas por la pandemia.

En los últimos tiempos todos y todas, en mayor o menor medida, hemos sentido cambios en nuestro ánimo, en nuestros pensamientos, y en nuestra forma de sentir. Todo aquello que sucede en nuestro entorno nos afecta, ya sea en nuestro círculo más

cercano o como parte de la sociedad. Y necesitamos sentir apoyo mutuo.

Además, muchas de las personas con las que convivimos a diario sentían, ya antes de que llegara la COVID-19, que no se encontraban bien, sufriendo las consecuencias de la pandemia como una carga añadida. No son circunstancias fáciles de gestionar, y nadie debe sentir culpa por no saber o no poder hacerlo.

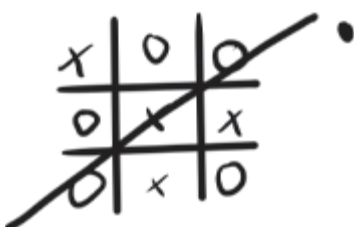
A las instituciones nos corresponde no mirar hacia otro lado e impulsar acciones de apoyo ante la necesidad de ayuda por parte de muchas personas. Desde el Ayuntamiento de Avilés valoramos enormemente el trabajo que se viene desarrollando desde diversos ámbitos y colaboramos en todos los aspectos relacionados con la prevención y la detección de cualquier problema de salud mental.

La colaboración es esencial para el éxito de cualquier proyecto, y es el eje fundamental de la estrategia de ciudad que hoy nos distingue y que tiene como objetivo conseguir que Avilés sea una ciudad aún más saludable e integradora.

Nuestra preocupación por la salud mental de las y los jóvenes está presente desde hace tiempo y desde el servicio de Juventud hemos impulsado, a lo largo de los últimos años, diferentes iniciativas que abordaban esta problemática.

Esta determinación llega tras detectar que un número significativo y cada vez mayor de jóvenes en toda Europa -y Avilés no es una excepción- expreséis vuestra preocupación por la prevalencia entre vuestros iguales de problemas de salud mental, como un elevado nivel de estrés, ansiedad y depresión, entre otros.

La Guía de acompañamiento emocional que tengo el gusto de presentaros forma parte de un compromiso municipal para seguir teniendo en nuestra agenda política el bienestar emocional de toda la población, y especialmente la población joven. Porque en Avilés no queremos que nadie se quede atrás y sentimos que, además de un futuro, debemos garantizaros un presente de bienestar en todos los sentidos, también en el emocional.



JUSTIFICACIÓN

El manejo de las emociones y una buena gestión de las relaciones que le rodean de manera bien tratante es clave para que el alumnado esté motivado en los estudios y tenga una estabilidad que le permita avanzar.

El tema de Salud Mental en jóvenes se está convirtiendo en los últimos años en una preocupación emergente no solo en Avilés y Asturias, sino también a nivel Español y Europeo. Solo hace falta echar un ojo a las [Metas de la Juventud de la UE](#), cuya Meta número 5 busca precisamente “lograr un mejor bienestar mental y acabar con la estigmatización de los problemas de salud mental, promoviendo así la inclusión social de los y las jóvenes”.

Afirma esta Meta número 5 que “un número significativo y cada vez mayor de jóvenes en toda Europa expresan su preocupación por la prevalencia de problemas de salud mental como el alto estrés, la ansiedad, la depresión y otras enfermedades mentales entre sus pares. Los y las jóvenes citan las inmensas presiones sociales que enfrentan hoy y expresan la necesidad de una mejor cobertura en salud mental para la juventud”.

Por eso es importante que acompañemos al alumnado a normalizar las emociones, a expresarlas y a saber gestionarlas para disminuir lo máximo posible situaciones de sufrimiento emocional que van a revertir en un menor rendimiento, que supone un riesgo para el abandono temprano escolar.

Desde Ye Too Ponese nos sumamos a la preocupación del Ayuntamiento de Avilés por la salud mental de las y los jóvenes que es algo que, durante los últimos años, se ha traducido en diferentes iniciativas. En marzo de 2019 con el Grupo de Participación Juvenil del Proyecto Participa Joven, coordinado por Ye Too Ponese para el Servicio de Juventud de Avilés, se realizó una investigación



sobre el tema a través de una campaña denominada "La depresión y ansiedad en personas jóvenes". Tras el análisis realizado, las y los participantes presentaron sus conclusiones a través de escenas teatrales con la técnica del Teatro Foro.

La irrupción de la Covid-19 hizo que en octubre del 2020 otro grupo de jóvenes de nuestro proyecto Participa Joven iniciara una segunda campaña sobre este tema titulada "La respuesta de los servicios públicos de salud mental a los jóvenes que necesitan atención". Para ello, realizaron varias entrevistas a expertas/os de la psicología y una encuesta en línea que obtuvo más de 400 respuestas. De ellas, casi la mitad correspondían a jóvenes de entre 17 y 19 años, y un 25% a personas de entre 20 y 25 años.

El estudio concluyó que un 71.4% de las personas preguntadas habían sentido que se minusvaloraban sus problemas por el hecho de ser jóvenes. Un 94% manifestó creer que la ansiedad y la depresión son problemas muy habituales entre las personas jóvenes, y casi el 60% afirmó que su salud mental había empeorado a causa de la situación de pandemia.

A finales del curso escolar 2021/22, se hizo llegar a los centros educativos de Secundaria de la ciudad un formulario para diagnosticar el nivel de bienestar emocional de los y las jóvenes de la ESO presentando los resultados en la Jornada de Bienestar Emocional, Prevención y Autocuidado (BEPA).

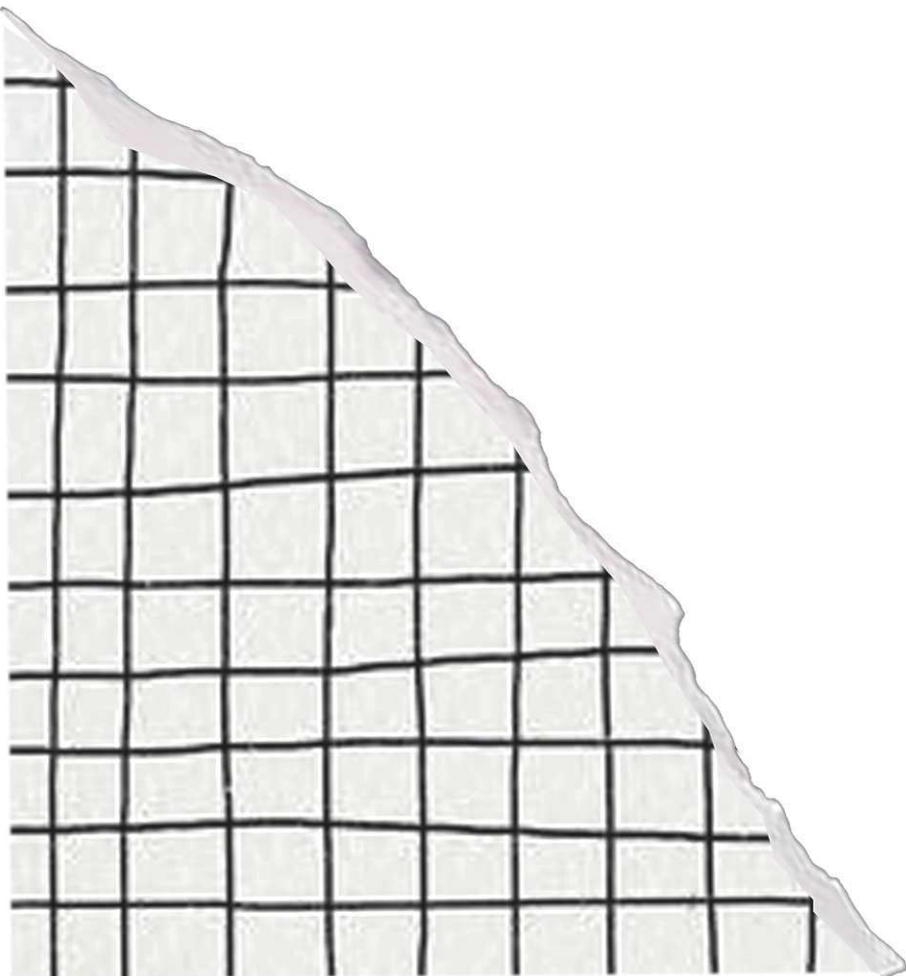
Una de las principales constataciones realizadas por parte de diferentes estudios es que un número significativo y cada vez mayor de jóvenes en toda Europa expresan su preocupación por la prevalencia entre sus iguales de problemas de salud mental, refiriendo un elevado nivel de estrés, ansiedad, depresión y otras enfermedades mentales. Los y las jóvenes mencionan a menudo las importantes presiones sociales a las que se enfrentan, y expresan la necesidad de contar con una mejor cobertura de salud mental para la juventud.

El Instituto de Educación Secundaria es un espacio de socialización y experiencias importante para el alumnado. Por lo tanto, el hecho de que haya una atención al área emocional dentro del sistema educativo es básico para normalizar las emociones, ofrecer apoyo al alumnado y poder prevenir situaciones de malestar emocional.

Este es el motivo de la elaboración de una guía de acompañamiento emocional para que hagan uso de ella el personal de los diferentes IES de Avilés así como grupos de participación y educación no formal existentes en el territorio.

La guía se encuentra organizada para atender a las diferentes necesidades de cada ciclo vital y evolutivo del alumnado de educación secundaria; constando de diferentes sesiones por curso. De ésta manera se pretende que el alumnado vaya pasando por las diferentes sesiones a medida que avanza dentro del sistema educativo.

Está realizada con mucho cariño desde el equipo de Ye Too Ponese, formado por profesionales de la psicología, la pedagogía y la educación e integración social.



INTRODUCCIÓN Y RECOMENDACIONES

Esta guía va dirigida a profesorado de la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato así como a personas que realizan actividades con grupos de estos rangos de edad con el objetivo de proporcionarles herramientas para ayudar a su alumnado a gestionar de forma saludable sus emociones y relaciones.

Se distribuye en 3 sesiones para cada curso de 55 minutos cada una, aunque los tiempos que se proponen para cada unidad tendrán que ver con el número de participantes, el nivel de participación, las inquietudes que tengan, e incluso de los tiempos que le pueda dedicar el profesorado.

Cada sesión cuenta con información sobre los objetivos de la misma, los materiales necesarios, el desarrollo a través de diferentes dinámicas, una "post dinámica" para la reflexión, fichas con material de apoyo para su puesta en marcha y un apartado de ¡Atención Profesorado! con cosas importantes a tener en cuenta.

Con la intención de utilizar un lenguaje inclusivo, se usará durante toda la guía el femenino genérico para referirse al conjunto total de personas al que se aluda.



METODOLOGÍA

La Metodología de trabajo se concreta de forma práctica en la descripción de cada sesión. En líneas generales se trata de una metodología participativa, dirigida a la motivación y la reflexión del alumnado partiendo de sus conocimientos previos y capacidades, construyendo sobre sus intereses, favoreciendo un aprendizaje y desarrollo de pensamiento crítico autónomo y significativo.

Todas las sesiones incluyen trabajo por grupos, algo que nos parece esencial para construir sabiduría, compartir opinión, generarla y trabajar negociación y respeto.

Las diferentes actividades pretenden que, tanto alumnado como profesorado, aprendan de manera colaborativa, activa y experiencial, teniendo en cuenta el entorno del alumnado, implicando para generar participación individual y colectiva. Sentir escuchado, ser valorados y hacer propuestas sobre lo que nos afecta, fomenta el desarrollo de la autonomía y la responsabilidad personal y refuerza el sentimiento de pertenencia a la comunidad. Por esto, las actividades que realizamos tienen una parte de reflexión y otra de generación de propuestas.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Existen numerosas aproximaciones teóricas en lo que a emociones y gestión emocional se refiere. Dado que la metodología busca la construcción colaborativa de aprendizajes, la visión teórica no tiene mucho peso a la hora de facilitar las sesiones. Sin embargo, a la hora de diseñarlas, la elección de los contenidos y el desarrollo de las dinámicas, se ha hecho desde una visión teórica relacional sistémica, con influencias de las corrientes humanistas y de la neuropsicología afectiva.

Acompañamos la guía con bibliografía para ampliar conocimientos si es necesario o en caso de que el alumnado plantee dudas que con el contenido de la guía no podamos solventar.






Las emociones y los sentimientos son una parte esencial de la experiencia humana, a través de la cual sentimos e interpretamos nuestras vivencias. Experimentamos algo y esto nos genera una emoción que nos ayuda a entender lo que sucede y cómo nos afecta, dándonos una guía para futuras acciones. Es decir, lo que nos pasa (y lo que otras personas nos hacen), nos hace sentir algo (sentimos por ejemplo alegría cuando alguien valora el esfuerzo que hemos hecho) y lo que nosotras hacemos, lo hacemos también para conseguir sentir algo (por ejemplo nos esforzamos más la próxima vez para lograr que esa persona vuelva a valorar lo que hemos hecho y así volver a sentirnos alegres).

Lo que experimentamos, las interpretaciones y la forma de gestionar las emociones que lo experimentado nos genera, dependen de nuestros contextos y de las relaciones presentes en dichos contextos (por ejemplo, no expresamos alegría de la misma forma en una reunión formal de trabajo y en nuestro grupo

de amigos y no sentimos lo mismo si nos valora nuestra jefa en privado que si nos valora delante de todo el equipo).

La gestión de las emociones es un proceso que dura toda la vida. Las habilidades necesarias para ello se aprenden en la familia y los espacios de socialización. Los procesos de regulación de emociones primero son externos, esto es, aprendemos a identificar lo que sentimos y a regularlo gracias a la narración, interacciones y apoyo que, desde la primera infancia, llevan a cabo con nosotras nuestras personas cuidadoras.

Una **GESTIÓN SALUDABLE DE LAS EMOCIONES** pasa por los siguientes pasos:

-  Reconocimiento de la emoción que estoy sintiendo
-  Identificación de las causas que provocan esta emoción
-  Expresión y aceptación de la emoción que siento
-  Análisis de la situación y búsqueda de alternativas de acción para mantener o transformar la situación que genera la emoción
-  Aplicación de las acciones más adecuadas en función de la situación y puesta en marcha de estrategias para sentir emociones placenteras en el caso de que estas aún no estén presentes

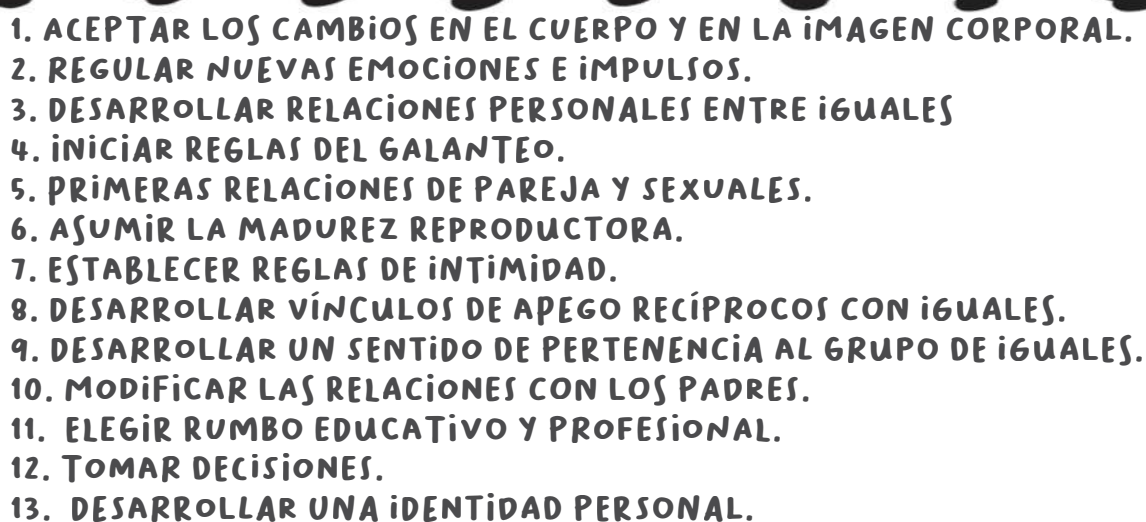
Conforme crecemos es más sencillo que podamos dar estos pasos de manera individual cuando nos enfrentamos a una dificultad, sin embargo, la regulación emocional se aprende y es más efectiva en relación.

Al hacernos adultas estos procesos relacionales se interiorizan y es más sencillo gestionar las diferentes emociones sin apoyo. No obstante, durante toda la vida,

el apoyo de otras personas hace que este proceso sea más sencillo, siempre y cuando las actitudes de estas personas sean las adecuadas. Es de gran importancia que las personas que tenemos cerca nos escuchen sin juicio, validen nuestras emociones, apoyen nuestra expresión de las mismas y ofrezcan su asistencia para cubrir necesidades o resolver las dificultades relacionadas.

Al trabajar el acompañamiento emocional con el alumnado tenemos que tener en cuenta que la adolescencia es una etapa en la que hay que enfrentar y resolver una serie de tareas evolutivas. Es el momento del ciclo vital en el que todas las cosas importantes ocurren por primera vez. En esta época de la vida surgen muchas nuevas tareas y por lo tanto hay que llevar a cabo numerosas adaptaciones personales y superar retos que acarrearán cierto grado de peligrosidad. Es importante recordar que para el alumnado afrontar con éxito esta gran cantidad de tareas nuevas, no es sencillo y puede conllevar numerosos momentos de gran intensidad emocional y, en ocasiones, de sufrimiento.

Algunas de las **TAREAS ESENCIALES DE LA ADOLESCENCIA** (tomadas del capítulo 5 del libro "No es como te han dicho. Guía de salud mental basada en los vínculos" de Alonso. Ezama y Fontanil. (2021) en Hender, son:

- 
1. **ACEPTAR LOS CAMBIOS EN EL CUERPO Y EN LA IMAGEN CORPORAL.**
 2. **REGULAR NUEVAS EMOCIONES E IMPULSOS.**
 3. **DESARROLLAR RELACIONES PERSONALES ENTRE IGUALES**
 4. **INICIAR REGLAS DEL GALANTEO.**
 5. **PRIMERAS RELACIONES DE PAREJA Y SEXUALES.**
 6. **ASUMIR LA MADUREZ REPRODUCTORA.**
 7. **ESTABLECER REGLAS DE INTIMIDAD.**
 8. **DESARROLLAR VÍNCULOS DE APEGO RECÍPROCOS CON IGUALES.**
 9. **DESARROLLAR UN SENTIDO DE PERTENENCIA AL GRUPO DE IGUALES.**
 10. **MODIFICAR LAS RELACIONES CON LOS PADRES.**
 11. **ELEGIR RUMBO EDUCATIVO Y PROFESIONAL.**
 12. **TOMAR DECISIONES.**
 13. **DESARROLLAR UNA IDENTIDAD PERSONAL.**

Los contenidos de la guía están vinculados a las necesidades emocionales del alumnado en función del curso y estas tareas vitales a las que se enfrentan.

ROL DEL PROFESORADO

Durante la pubertad y la adolescencia el peso de las figuras de referencia externas a la familia se hace mucho más grande. El grupo de iguales y las personas adultas de contextos como el educativo cobran una gran importancia. Nuestro rol (profesorado o persona facilitadora de un grupo) tiene por tanto una relevancia fundamental. La forma en que gestionamos nuestras propias emociones en las interacciones que se dan en el aula y en los momentos informales de relación con el alumnado, estará modelando su gestión emocional. Además, en la medida en que podamos identificar, hacer explícita y facilitar la expresión saludable de las emociones que las alumnas experimentan, estaremos ayudando al alumnado a interiorizar una gestión emocional saludable.



Los temas que trabajamos en la guía tocan de forma personal a las participantes (alumnado y profesorado). Asimismo, cómo manejemos lo que suceda durante las sesiones debe ser coherente con una forma saludable de gestionar las emociones. Se hace de vital importancia, por tanto, que adaptemos a nuestro aula las dinámicas grupales procurando crear un espacio seguro donde las opiniones y los distintos grados de participación son aceptadas sin juicios. Aunque las actividades buscan fomentar la participación de todas y el intercambio de visiones en grupos pequeños de trabajo, es mejor que prioricemos que las alumnas se encuentren cómodas, sin forzar su participación o su inclusión en grupos en los que no se sienten seguras.

Dado el contenido de los ejercicios, es normal que se puedan despertar emociones intensas y que las opiniones se expresen de forma vehemente. Es





posible también, que se manifiesten opiniones diferentes a las nuestras. Es importante recordar que las dinámicas buscan fomentar la reflexión personal y el análisis crítico. Nuestro rol como facilitadoras de la sesión es el de animar la curiosidad crítica mediante preguntas al grupo, no el de exponer las respuestas correctas ni señalar las visiones incorrectas.

Puesto que los temas que planteamos en la guía son de vital importancia para las personas y pueden poner en evidencia necesidades del alumnado en materia de acompañamiento emocional y salud mental, el apartado final de la guía recoge recursos del territorio que resultan muy interesantes para que demos a conocer entre las personas participantes.

Ya hemos mencionado que durante este rango de edad, debido a la acumulación de tareas vitales nuevas que hay que llevar a cabo y por la vulnerabilidad que supone llevar por primera vez a cabo estas tareas que conllevan peligros, es un periodo de la vida en el que existe cierta probabilidad de experimentar dificultades. Igualmente no debemos olvidar que un porcentaje significativo de adolescentes experimentan abusos y relaciones maltratantes en diferentes contextos. Es clave tener en cuenta esto para identificar personas que estén sufriendo sin pasar por alto las señales pensando que son "cosas de las hormonas", "problemas de comportamiento" o "es que así es la edad del pavo".

Quizás en alguna sesión alguna persona participante actúe de formas llamativas por expresar opiniones que muestran una vivencia poco saludable de las experiencias vitales, las relaciones o las emociones. Algunas **SEÑALES DE ALERTA QUE PUEDEN SER INDICATIVOS DE QUE LA PERSONA NECESITA APOYO** son:

➔ Lo que expresa indica que sufre en muchas ocasiones o que está acostumbrada a sentirse mal.



- Lo que expresa indica que no siente nada o que la realidad no tiene efecto sobre lo que siente.
- Lo que expresa indica que no le importa lo que otros sientan ni que sus acciones causen sufrimiento. (La dureza destructiva es un indicador de vulnerabilidad y de sentimientos de falta de valía).
- Se muestra muy retraída al hablar de determinados temas cuando en otros momentos no lo es.

Estas pueden ser señales de que esta persona está sufriendo. En el caso de que aparezcan otros síntomas de estar pasándolo mal, el profesorado puede ofrecerle de forma privada alternativas de ayuda en caso de que sienta que lo necesita. El apartado final de la guía con recursos del territorio puede ser útil para esto.



Las emociones y los sentimientos son reacciones que siempre proceden de un estímulo (a veces difícil de identificar), tanto de algo externo (cuando alguien valora nuestro trabajo), como de algo interno (cuando recordamos algún suceso relevante para nosotras). Éstas pueden resultarnos más o menos agradables, sin embargo, ambas formas de sentir nos ayudan a adaptarnos a nuevas situaciones, a conocer nuestros límites, ser más respetuosas y que podamos encontrar formas de conducta apropiadas a cada situación.

Dado que en nuestra cultura la expresión de algunas emociones de malestar ha estado tradicionalmente penalizada, en muchas ocasiones mostramos actitudes y comportamientos que, en lugar de ayudar a las otras personas a sentirse mejor, aumentan su sufrimiento.

Estas son algunas recomendaciones sobre **QUÉ NO HACER Y QUÉ SÍ HACER PARA APOYAR A OTRA PERSONA EN MOMENTOS EN LOS QUE SIENTE EMOCIONES NO PLACENTERAS:**



1. **NO JUZGUEMOS SI LA EMOCIÓN ES ADECUADA O NO. TODAS LAS EMOCIONES SON NORMALES. DEBEMOS ESCUCHAR SIN JUICIO Y ACEPTAR LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES PARA AYUDARLES A RECONOCER Y VALIDAR LAS EMOCIONES.**
2. **LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES ES POSITIVA Y A VECES ES EN SÍ MISMA LA SOLUCIÓN A LO QUE NOS HACE SENTIR MAL. NO DEMOS CONSEJOS SI NO NOS LOS PIDEN, SINO QUE ES MEJOR QUE HAGAMOS PREGUNTAS PARA QUE LA PERSONA PUEDA DESAHOGARSE, ENTENDER MEJOR LO QUE SIENTE LA PERSONA Y DE DÓNDE VIENEN ESTOS SENTIMIENTOS.**
3. **TENEMOS QUE AYUDAR AL ALUMNADO A ACEPTAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS SIN INTENTAR QUE DESAPAREZCAN RÁPIDAMENTE YA QUE ES LO MÁS SALUDABLE. DEBEMOS EVITAR RECOMENDACIONES SIMPLISTAS PARA QUE LA EMOCIÓN NEGATIVA PASE RÁPIDAMENTE (“ANÍMATE”, “NO ES PARA TANTO”, “CÁLMATE YA”, ETC). ES MEJOR QUE ACOMPAÑEMOS EXPRESANDO QUE ES NORMAL SENTIRSE ASÍ (“ES NORMAL LO QUE ESTÁS SINTIENDO” “CUALQUIERA EN TÚ LUGAR SE SENTIRÍA PARECIDO”)**

Además, si queremos dar un paso más allá del apoyo de la expresión de emociones y ser de ayuda cuando otras personas están viviendo situaciones dolorosas (por ejemplo en el caso de que una alumna se encuentre en una dificultad y requiera nuestra ayuda) te recomendamos que tengas en cuenta también estas sugerencias:

4. **CUANDO SE DA ALGUNA SITUACIÓN EN LA QUE UNA ALUMNA NECESITA DE NUESTRA ESCUCHA ES IMPORTANTE QUE TENGAMOS EN CUENTA ASPECTOS COMO EL ENTORNO: UTILICEMOS UN ENTORNO AGRADABLE Y A SOLAS PARA HABLAR. NO ES BUEN MOMENTO CON PRISAS A LA SALIDA DE CLASE, O EN MITAD DE UN PASILLO...**
5. **SEAMOS CARIÑOSAS: LOS BUENOS TRATOS Y EL AFECTO SON IMPORTANTES. CUÁNTO MÁS SEGURO ESTÉ TU ALUMNADO DE QUE VA A SER ESCUCHADO Y**

COMPRENDIDO, MÁS SEGURIDAD Y VÍNCULO SENTIRÁ EN EL ENTORNO EDUCATIVO Y FAVORECEREMOS SU AUTONOMÍA PERSONAL.

6. PARA QUE NOS SIENTA MÁS PRÓXIMAS PODEMOS UTILIZAR LOS MISMOS TÉRMINOS QUE UTILIZA LA ALUMNA PARA CONTARNOS, Y ESTÁ BIEN QUE DE VEZ EN CUANDO HAGAMOS RESUMEN Y PARAFRASEEMOS PARA QUE VAYAMOS VIENDO QUÉ ESTAMOS ENTENDIENDO LO QUE NOS QUIEREN TRANSMITIR, NO SÓLO DE CONTENIDO, SINO DE EMOCIÓN. (“ASÍ QUE TU CRUSH SUBIÓ ESA FOTO Y TE SENTISTE MUY TRAICIONADA Y TE ENFADASTE MUCHÍSIMO”)

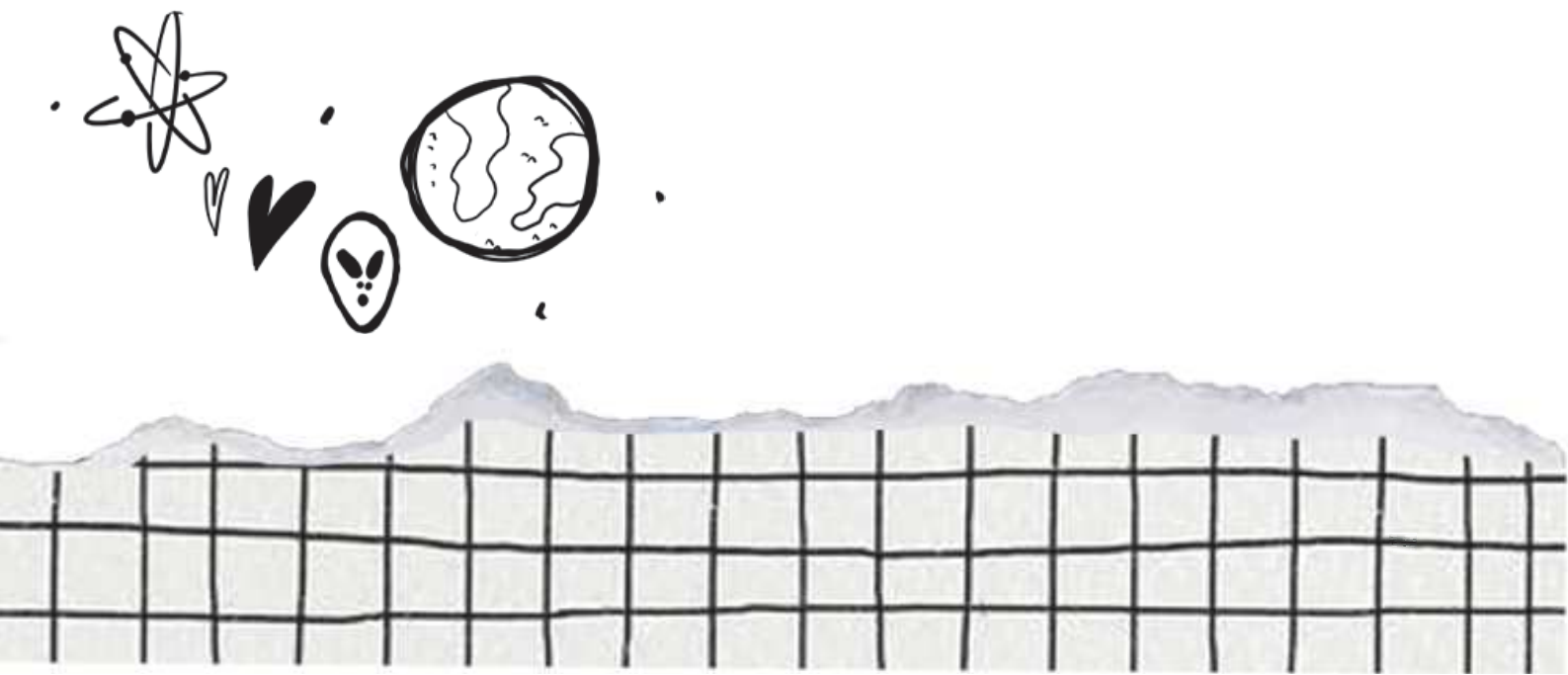
7. PODEMOS ANIMARLES A BUSCAR LA PERSONA ADECUADA PARA COMPARTIR SUS PROBLEMAS Y DIFICULTADES. HABLAR DE NUESTROS PROBLEMAS CON ALGUIEN DE CONFIANZA Y QUE NOS CUIDA AYUDARÁ A ORDENAR LOS PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y PUEDE AYUDAR A PENSAR EN POSIBLES ALTERNATIVAS.

8. TRABAJAR DESDE EL RESPETO ESTRICTO Y LA COMPRENSIÓN: SON IMPRODUCTIVOS LOS COMENTARIOS DE INCOMPRENSIÓN FRENTE A CONDUCTAS QUE PUEDEN ESTAR MOLESTANDO EN EL ENTORNO EDUCATIVO PERO QUE SON EL REFLEJO DE UN MALESTAR (“¿PERO EN QUÉ ESTABAS PENSANDO?” O “ES QUE LO QUE HICISTE NO ENTRA EN LA CABEZA DE NADIE”)

9. RESPETAR LA RELACIÓN DE CONFIANZA Y PROCURAR LA CONFIDENCIALIDAD. SI EL ALUMNADO NOS ESCOGE PARA COMPARTIR ALGUNA EMOCIÓN QUE LE DESBORDA, SE DEBE HACER EXPLÍCITA LA CONFIDENCIALIDAD, COMENTANDO QUE EN EL CASO DE QUE SE NECESITE VALORAR LA SITUACIÓN CON UNA TERCERA PERSONA CON EL OBJETIVO DE AYUDAR, SE LE PEDIRÁ PERMISO.

10. CUANDO VEAMOS QUE EL ALUMNADO NOS CUENTA SITUACIONES EN LAS

QUE ESTÁN PONIENDO EN MARCHA INTENTOS DE SOLUCIÓN QUE NO FUNCIONAN O QUE SUPONEN UN RIESGO PARA ELLAS O PARA SU ENTORNO, PODEMOS DARLES UNA PEQUEÑA GUÍA PARA LA ACCIÓN Y AYUDARLES A FILTRAR ESOS INTENTOS. LES COMENTAREMOS QUE LAS COSAS QUE PONGAN EN MARCHA PARA SOLUCIONAR NO PUEDEN SER COSAS CON LAS QUE NOS HAGAMOS DAÑO NI HAGAMOS DAÑO A LOS DEMÁS.



UNIDADES DIDÁCTICAS

1º ESO

SESIÓN 1: EMOCIONA TU VIDA


PRESENTACIÓN


Esta primera sesión atenderá a la tarea que tiene por delante la persona adolescente de regular nuevas emociones e impulsos. Por eso a lo largo de la sesión pondremos en marcha dinámicas que ayuden al alumnado a atender cómo se sienten para poder familiarizarse con sus emociones y con su expresión, para reconocerlas, aceptarlas y reconocer que los demás también tienen las suyas. Ese reconocimiento será necesario para conocerse mejor, tratarse mejor y aumentar el bienestar en el aula y en sus vidas. Expresar nuestras emociones tiene un gran valor en los procesos de autoconocimiento y de relación interpersonal, algo muy importante en un espacio de convivencia como el aula.

Las dinámicas propuestas para alcanzar los objetivos son "La caja de las emociones" y "El Emocionario".

OBJETIVOS

 Aprender a reconocer lo que sentimos y lo que sienten nuestras compañeras

 Observar la importancia que tienen las emociones en nuestra vida diaria y cómo se vinculan con nuestras experiencias

 Normalizar la expresión de las emociones de manera comunitaria

DINÁMICA “LA CAJA DE LAS EMOCIONES”

MATERIALES

- ⊛ Una caja: Puede ser de cualquier tipo y totalmente improvisada, aunque también puedes dedicar más tiempo a encontrar una más especial, a decorarla y ponerle nombre y que sea una caja reconocible para tal fin y disponible en el aula para cuando queramos repetir la dinámica, para realizarla después de alguna actividad en la que nos interese saber lo que ha sentido el alumnado o en algún momento en el que queramos hacer un sondeo de cómo están.
- ⊛ Un trozo de papel (para cada alumna). Vamos a utilizar un trozo pequeño así que les animamos a encontrar algo de papel que puedan reciclar para que no usen para la actividad una hoja entera (esto estaría bien que lo tuvieras en cuenta para todas las sesiones)

DESARROLLO

Contamos al alumnado que les vamos a pedir que compartan algo muy especial: sus emociones. Les pedimos que cojan un trozo de papel y algo para escribir, que cierren los ojos y piensen en esta última semana y en cómo se han sentido. Después les invitamos a que escriban en el papel las emociones que hayan tenido más presencia.

Les explicamos que a veces es difícil identificar lo que estamos sintiendo, podemos estar sintiendo muchas cosas diferentes o puede que nos cueste ponerle nombre a todas esas sensaciones. Por eso hay que dedicarle un momento y no tener prisas. Para ello vamos a generar un ambiente tranquilo en el aula y guiarles:

“TE PUEDE SERVIR CERRAR LOS OJOS Y RESPIRAR, Y HACER UN REPASO POR TU ÚLTIMA SEMANA. HAY EMOCIONES QUE A LO MEJOR NO TE GUSTAN MUCHO,



NO TIENES QUE EVITARLAS, DÉJALAS QUE SALGAN. TAMBIÉN PUEDES PENSAR DÓNDE LO SIENTES EN EL CUERPO. Y PONLE NOMBRE CON TUS PALABRAS. AHORA PUEDES ABRIR LOS OJOS Y ESCRIBIR EN VUESTRO PAPELITO LA/LAS EMOCIÓN/ES ...”

Vamos pasando con la caja de las emociones para que las vaya metiendo en la caja. Si les apetece, cuando introducen el papel pueden también compartir la emoción. Es anónimo y nos lo vamos a llevar para tener información de los sentires de nuestro grupo.



POST DINÁMICA

Recogemos la caja para hacer devolución al grupo en otro momento. Podemos comentar los resultados sin más o se pueden meter los datos en un mapa mental para ponerlo en la clase. Es muy visual y en el aula tendrán interés por saber lo que salió, es decir, interés por las emociones de sus compañeras. Cuando hagamos la devolución nos encontraremos seguramente con diversidad de emociones diferentes, las validaremos todas, les diremos que seguramente algunas de las que experimentaron les molestan a veces, pero que todas tienen una función y son igual de necesarias para crecer.

Les podemos explicar que seguramente esas emociones están vinculadas a experiencias que tuvieron esa semana, a cosas que pensaron, a las emociones que les generan un montón de tareas que tienen que resolver a su edad: adaptarse a un nuevo espacio (el IES), a sus cambios corporales, a un montón de relaciones de amistad, con los mayores... Así que es normal verse sobrepasadas a veces.

¡ATENCIÓN PROFESORADO!





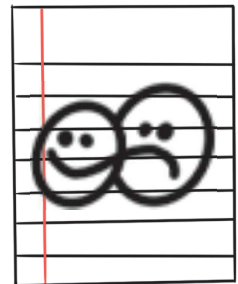
Puede que te sorprendas de los resultados con esta dinámica ya que hay veces que el alumnado no solo identifica emociones sino que nos cuenta las

circunstancias que se vinculan con ellas, depositando gran confianza en nosotras. Aquí has de ser muy fiel a esa confianza, al anonimato y a la confidencialidad cuando hagas la devolución en grupo. Se puede animar al alumnado a que cuenten lo que les apetezca pero no puedes dar públicamente ninguna información personal que el alumnado te haya confiado. Si hay algo que te preocupa y reconoces de qué alumna es, puedes hablarlo fuera del grupo a solas por si necesita algo. En la última parte de esta guía encontrarás un listado de recursos útiles en el caso de que necesites ofrecer ayuda extra a alguna persona.

DINÁMICA “EL EMOCIONARIO”

MATERIALES

-  Cartulinas grandes blancas o papel de rotafolio
-  Rotuladores de colores



DESARROLLO

Esta dinámica trata de que el alumnado se familiarice con sus emociones y sentimientos tomando consciencia de cómo se sienten y poniéndole atención de forma diaria durante un periodo de tiempo concreto (os proponemos dos semanas). También ayudará al alumnado a conocer las emociones de los demás, con la oportunidad de entenderse mejor y cuidarse más, e incluso ayudará al profesorado a darse cuenta de posibles situaciones de sufrimiento.

Para comenzar, transmitiremos al alumnado que vamos a hacer un diario emocional conjunto en clase. Se trata de un cuadrante expuesto en el aula para rellenar diariamente y un diagrama circular de emociones con diferentes colores que les servirá de guía. A continuación tienes un modelo básico de ejemplo de una semana para que te sirva de guía.

A partir de ahí pueden decorarlo y hacerlo como quieran ya que será su emocionario.

NOMBRE DE LA ALUMNA	LUN10	MAR11	MiÉR 12	JUE 13	ViER 14	SÁB15	DOM 16

Para la construcción conjunta del emocionario dividiremos a la clase en cuatro grupos, cada uno con una misión distinta. Comentaremos las misiones de cada grupo en alto para que el aula se pueda hacer una idea de la construcción conjunta y todos los grupos se sientan parte de la tarea común.

Iremos por orden contando la misión a cada uno de los grupos y les daremos la tarea por escrito si vemos que les puede ayudar. Lo haremos en el siguiente orden ya que los primeros grupos necesitarán más tiempo para trabajar:



GRUPO 1: Este grupo será el encargado de explicar a sus compañeras el funcionamiento del Emocionario con las indicaciones que les demos. Para ello les entregamos la guía (que encontraremos en la Ficha explicativa Grupo 1, al final de esta sesión) con los puntos más importantes y que se lo expliquen a la clase con sus propias palabras.

GRUPO 2: Este grupo será el encargado de pensar en las 20 emociones que son más habituales a la edad en la que se encuentran y que están vinculadas con las tareas que se les presentan en la etapa vital en la que están.

Es importante que sea el propio alumnado quien dé la lista de las emociones que sienten más cercanas y habituales en lugar de que les sea dada una lista

desde fuera. Aún así y por si al alumnado le cuesta pensarlas, en la Ficha Diagrama Emocionario (al final de esta sesión) adjuntamos un diagrama con 20 emociones para que lo puedas tener de referencia o para ayudarles a completar.

Posteriormente cuando las tengan escritas el grupo hará una devolución al resto del aula a través de un pequeño juego mediante el que podrán observar con qué emociones se sienten identificadas y ampliar o cambiar por otras (para ello el resto de los grupos han de hacer un stop en sus misiones y participar en el juego)

El juego que les propondremos será ir diciendo en voz alta las 20 emociones que han seleccionado. Si el resto del alumnado las identifica y las reconoce como propias y habituales, se levantará de la silla y el resto permanecerán sentadas.

En cada ocasión pedimos a una persona de las que se haya levantado que dé un ejemplo de una situación en la que se puede sentir esa emoción. Si vemos que alguna de las emociones mencionadas no es reconocida por una parte significativa del alumnado, nos detendremos para dar varios ejemplos de situaciones en las que se puede sentir esa emoción y si es necesario que intenten expresar corporalmente la emoción. De todas maneras la idea es generar emociones con las que se identifiquen y si les cuesta quizá sea necesario que pensemos en grupo grande otras con las que el alumnado esté de acuerdo.

GRUPO 3: Este grupo será el encargado de la realización de un diagrama en círculo de 20 espacios para las 20 emociones del Grupo 2 y encontrar 20 colores diferentes (o tipos de trazados) para cada una de ellas. El diagrama lo colgarán al lado del emocionario para poder usarlo de referencia. Cuando vayan decidiéndose con el juego del grupo 2 las 20 emociones, el grupo 3 las irá escribiendo en el diagrama.

Puedes ver un ejemplo del diagrama en la ficha adjunta de esta sesión.



GRUPO 4: Este grupo será el encargado de realizar el cuadrante de base, de realizar las filas para apuntar en forma de lista los nombres de sus compañeras uno debajo de otro y las columnas con espacios para dos semanas de registro. Aunque el Emocionario lo cubramos en el Instituto, debe incorporar también los días del fin de semana y que registren las emociones vinculadas cuando vuelvan el lunes al aula.

Esta es una recomendación sobre los tiempos para que la sesión sea fluida:

Tras darles a cada grupo (según el orden previo) su misión, te recomendamos dejarles 10 minutos al menos de trabajo independiente en grupos. Tras esos 10 minutos hay que poner en común alguna de las misiones, por lo que recordarás a todos los grupos que han de dejar totalmente lo que tienen entre manos para atender a sus compis.

El primer grupo en exponer es el Grupo 1, que contará la normativa del emocionario con sus propias palabras y atenderá las dudas de sus compis (debes prestar atención porque puede que haya alguna duda que tengas que resolver), después vendrá el juego propuesto por el Grupo 2 para que haya un poco de movimiento en la sesión. Posteriormente los Grupos 3 y 4 (que tienen que plasmar en el diagrama hecho las 20 emociones que hayan surgido del juego previo) tienen que enseñar el material definitivo con el que van a trabajar en el aula.

POSTDINÁMICA



Una vez pasadas las 2 semanas de registro podremos dedicar una hora de tutoría a poner en común la experiencia. Para esto haremos una evaluación participativa para contestar a varias preguntas y que todo el aula haga su aportación.

Haremos una "diana" en la pizarra de círculos concéntricos. El centro de la diana será el cero y el extremo el 10. Cada alumna tendrá que ir valorando la respuesta de las siguientes preguntas con un icono diferente (Podemos usar pegatinas o gomets o pedir al alumnado que dibujen los siguientes iconos)



ESTRELLA: ¿Cómo os resultó atender vuestras emociones durante esos días? ¿Cómo os resultó de fácil? Irán pasando por la diana e irán dibujando una estrella en la puntuación con la que se identifiquen, siendo el cero nada fácil y el 10 muy fácil



CÍRCULO DE COLOR: ¿Pensáis que os sirvió para conoceros más a vosotros mismos/as?. Irán pasando por la diana e irán dibujando un círculo de cualquier color en la puntuación con la que se identifiquen, siendo el cero no sirvió para nada y el 10 mucho



CÍRCULO NEGRO: ¿Pensáis que os sirvió para conoceros más entre vosotras?. Irán pasando por la diana e irán dibujando un círculo negro en la puntuación con la que se identifiquen, siendo el cero no sirvió para nada y el 10 mucho

Las tres preguntas previas nos pueden ayudar para hacer una revisión de la utilidad del emocionario para el alumnado. Luego podemos generar un debate abierto en el aula:



¿LO QUE SENTISTEIS ESTÁ RELACIONADO CON COSAS QUE OS PASARON ESOS DÍAS? Y CON LAS RELACIONES CON OTRAS PERSONAS?



¿CÓMO OS SENTISTEIS AL SABER LAS EMOCIONES DE VUESTRAS COMPAÑERAS? ¿PENSASTEIS CÓMO SE SENTÍAN A LA HORA DE TRATAR CON ELLOS Y ELLAS?

¡ATENCIÓN PROFESORADO!



Te animamos a que tú también formes parte del emocionario, no tiene nada de malo que el alumnado sepa que eres una persona con emociones y que las expresas de manera comunitaria con madurez.

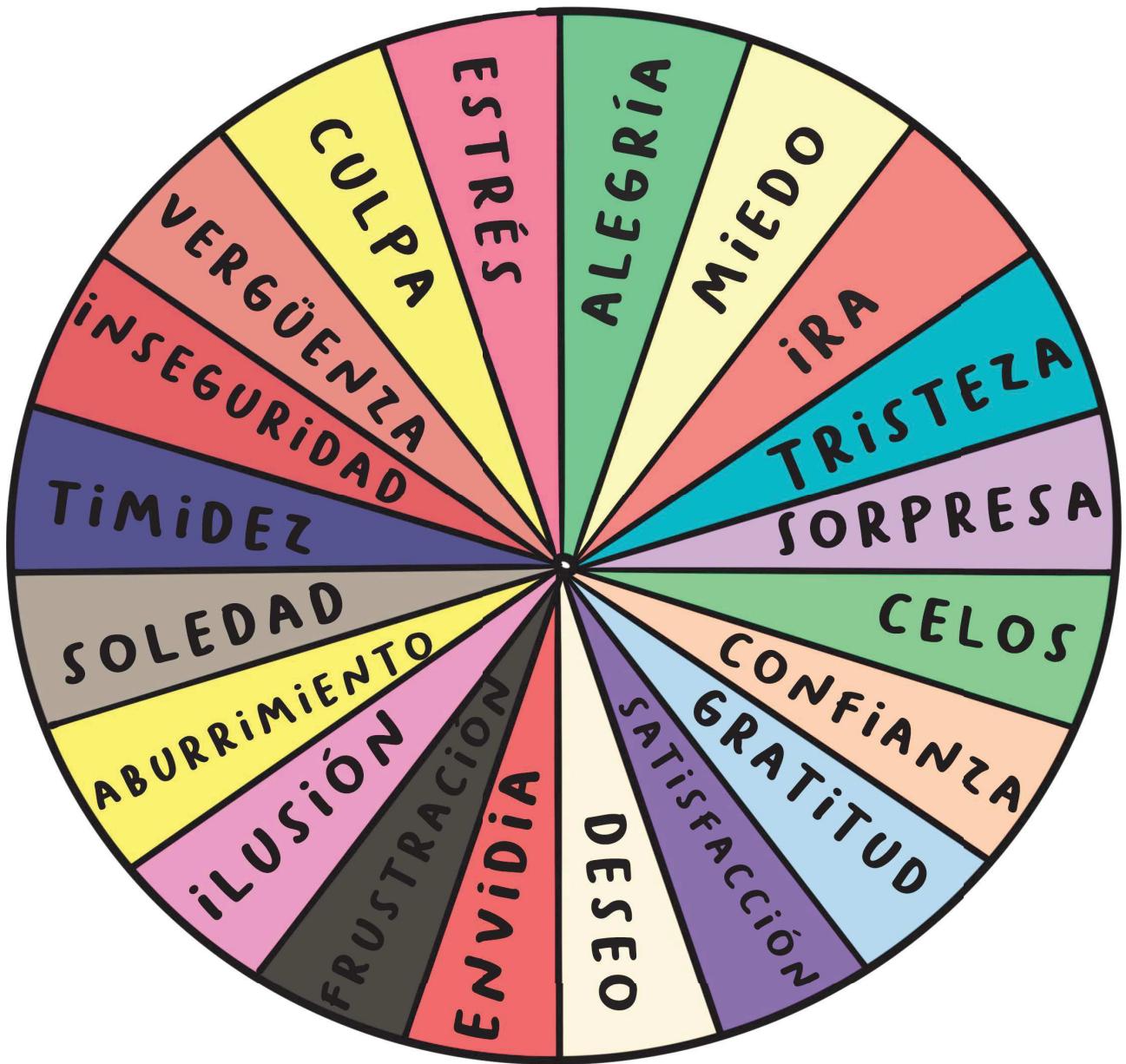
Puede que haya alumnado que al principio le dé reparo participar, o incluso a ti. Evidentemente, no debemos forzarles, pero recuérdales y recuérdate que es únicamente expresar la emoción, no contar tu vida ni hablar de las circunstancias que lo generan!

FICHA EXPLICATIVA GRUPO 1

¿QUÉ TIENEN QUE SABER MIS COMPIS?

- ¿Para qué es un emocionario? Es para que dediquéis un momento a pararos y ver las emociones que tenéis cada día, para poder hablar de lo que sentimos en grupo sin que sea un tabú y para ayudarnos entre nosotras.
- ¿Dónde estará situado el emocionario?: La idea es colgarlo en un lugar visible y accesible de la clase para que podáis utilizarlo en el momento que os apetezca así que lo mejor es que acordéis en clase dónde situarlo.
- ¿Cómo usarlo?: Cada fila contiene un nombre. Tenéis que buscar el vuestro y en la casilla de cada día podréis colorear cómo os sentís ese día siguiendo el diagrama. Los lunes podréis colorear cómo os sentisteis el fin de semana.
- ¿Qué pasa si lo que sentís no aparece en el diagrama? Podéis añadir el nombre de la emoción y ponerle un color nuevo en la misma hoja del diagrama.

FICHA: DIAGRAMA EMOCIONARIO



SESIÓN 2: ME DESCUBRO A TRAVÉS DE TÍ

PRESENTACIÓN

Una de las tareas importantes para nuestras adolescentes es un desarrollo exitoso de las relaciones entre iguales para desarrollar con ellas vínculos de apego. Para ello es necesario reconocer las emociones y observar cómo estas nos hacen hacer cosas y comunicarnos de maneras diferentes.

También la sesión la dedicaremos a desarrollar la empatía de unas hacia otras, reconociendo las emociones ajenas, validándolas y asistiéndolas.

Lo haremos a través de dos dinámicas: "Las esculturas" y "Me descubro a través de tí"

OBJETIVOS



Aprender a identificar las emociones y tenerlas en cuenta para comunicarnos y cuidarnos



Relacionar emociones con maneras de comunicarse y cuidar a otra persona.

DINÁMICA "LAS ESCULTURAS"

DESARROLLO

Les propondremos esta dinámica para entrar en materia de manera divertida. Se han de poner de pie en su sitio, les pedimos que se estiren y sacudan un poco, que salten, que aflojen el cuerpo... Luego les decimos que piensen en cómo se encuentran ahora y que a la de 3 tienen que crear una imagen (en estatua) representando con su cuerpo cómo se sienten ese día...¡UN, DOS, TRES, CONGELACIÓN!

Esta dinámica nos permite de manera visual y rápidamente hacernos una idea de cómo se encuentra nuestro alumnado. Si estamos en un espacio en el que podamos ponernos en círculo, podemos hacer un descanso para volver a relajar el cuerpo y moverse un poco y una segunda ronda, pero ésta vez además de hacer su propia escultura, han de fijarse en las esculturas de las compañeras.

POSTDINÁMICA



Podemos lanzar unas preguntas para reflexionar en común:

✂ ¿Os ha costado mucho realizar la actividad? Si les ha costado no pasa nada, no solemos pararnos a pensar cómo nos encontramos y les animaremos a que la próxima vez seguro que será más fácil.

✂ ¿Os ha dado información sobre cómo están el resto de personas del aula? Les contamos que esa información que han querido compartir es muy valiosa, y que si nos ha llamado la atención alguna escultura de otra persona, podemos tenerla en cuenta para acercarnos y comunicarnos con ella.

DINÁMICA “ME DESCUBRO A TRAVÉS DE TÍ”

MATERIALES

➔ Pegatinas para poder escribir diferentes emociones en ellas y que el alumnado se las pueda pegar en la frente

DESARROLLO

Para esta dinámica tenemos que estar abiertas al caos, es una dinámica en la que el alumnado va a moverse e interactuar, por lo que si podemos encontrar un espacio agradable y más abierto que un aula, estaría genial.

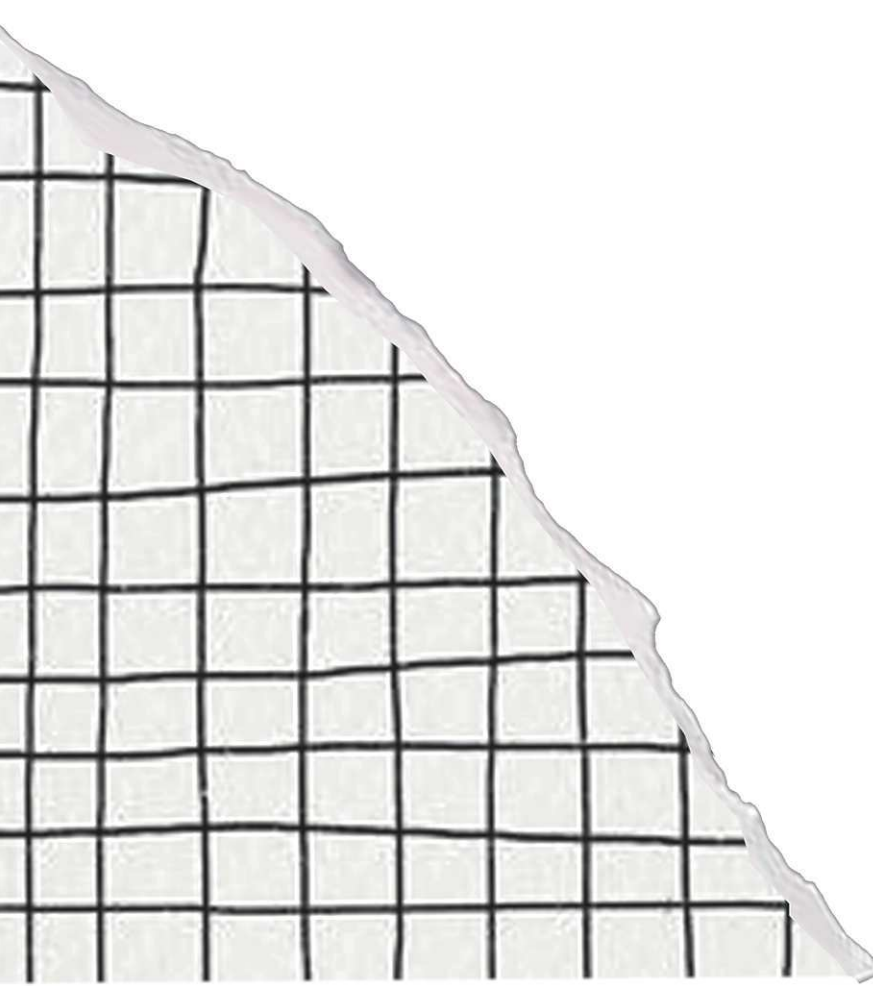
Es tan fácil como tener una pegatina en blanco para cada alumna. En cada pegatina escribimos una emoción diferente. Cada alumna se pone la que le corresponda al azar en la frente. Se van a mezclar por el espacio y comunicarse, cada persona ha de comunicarse con la que tiene enfrente en función de la emoción que le lea en la frente, por lo que tiene que empatizar con cómo puede

estar e incluso pensar y decir qué es lo que cree que necesitaría oír. También se pueden dar pistas de en qué momentos y situaciones sintieron eso. Cada una tiene que intentar adivinar por cómo se comunican con ella y las pistas que le dan, el tipo de emoción que lleva en la frente. La persona con la que interactúa cada una no le va a confirmar la emoción, sino que tiene que ir rotando entre diferentes personas del aula e ir haciéndose una idea. Al final de la dinámica podrán quitarse la etiqueta y verificar si era la emoción que pensaban.

POST DINÁMICA



Es interesante que el alumnado comparta si acertó en la emoción, cuáles fueron los detalles que vieron en los demás al comunicarse que les hizo pensar que era esa emoción. Es interesante compartirlo tanto si acertaron como si fallaron, ya que reflexionar sobre las señales y lo que creen que puede necesitar el de enfrente en función de sus emociones así como todas las experiencias vinculadas a las emociones que hayan intercambiado lo hace interesante en cualquiera de las opciones.



SESIÓN 3: EN METAMORFOSIS

PRESENTACIÓN

Como vimos en la introducción una de las tareas que se les presentan a las personas en esta edad es la aceptación de los cambios en el cuerpo y en la imagen corporal. Otra de las tareas propias de este momento del ciclo vital es la de la transición de una identidad basada en el sistema de pertenencia familiar a otra en la que la valoración y sentido de pertenencia en el grupo de iguales cobra mayor importancia. Por último, las relaciones sexuales y románticas empiezan a ser de una importancia fundamental. En esta sesión abordaremos las emociones asociadas a todas estas tareas. Lo haremos a través de la dinámica "Yo en el mundo".

OBJETIVOS



Conocer las emociones asociadas a los cambios corporales y a la identidad



Validar el autoconocimiento como una herramienta hacia el bienestar personal

DINÁMICA "YO EN EL MUNDO"

MATERIALES

- Ficha Yo en el mundo (se adjunta al final de la sesión)
- Revistas
- Bolígrafos, colores, tijeras

DESARROLLO

Comentaremos al alumnado que van a trabajar sobre la identidad. Para ello entregaremos a cada persona una ficha. En ella les invitamos a que comiencen expresando de manera creativa quiénes son, lo que sienten que les identifica,

lo que quieren transmitir al mundo acerca de cómo son. Pueden rellenar de la forma que deseen el monigote del centro de la ficha de tal manera que exprese sus preferencias, gustos, motivaciones, cualidades, creencias, etc. Para ello podrán dibujar, hacer un collage utilizando recortes pegar, pintar, escribir palabras o lo que deseen utilizando los materiales disponibles. Cuando hayan terminado pasaremos a la parte de reflexión sobre su identidad sexual, la identidad de género, la expresión de género, la orientación del deseo sexual y la orientación romántica.

FALTA EXPLICAR

POSTDINÁMICA

Algunas preguntas para el debate:

➔ ¿Qué sentimientos teneis respecto a vuestra identidad sexual, orientación del deseo, etc? ¿Cómo afecta en cómo nos sentimos lo normativa (socialmente aceptada) que es o no la identidad en estas áreas? ¿Porqué?

¡ATENCIÓN PROFESORADO!



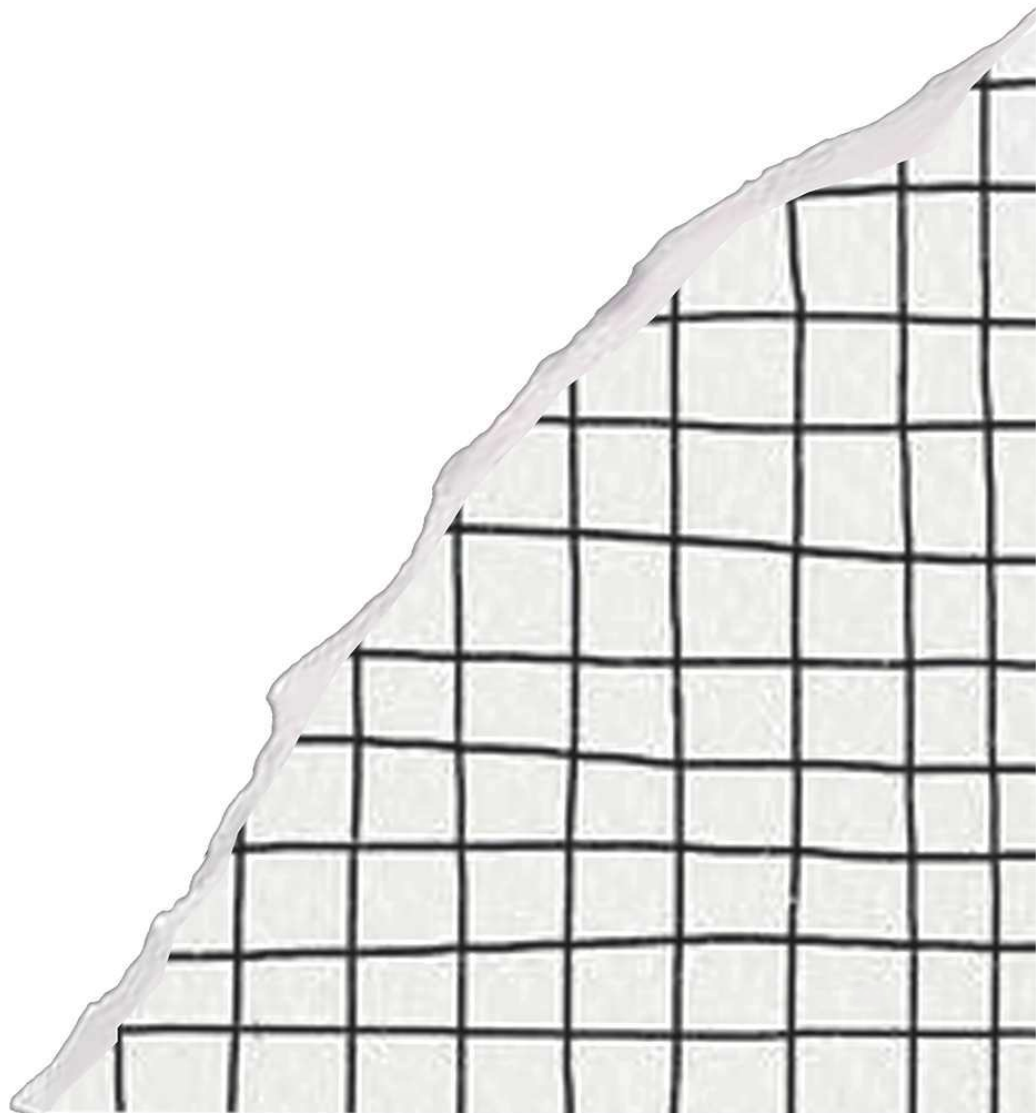
En el momento actual existe un debate muy interesante entre las diferentes visiones de la identidad sexual y de género y la orientación del deseo. En la ficha de esta sesión las actividades están basadas en una idea constructivista de estas dimensiones de la identidad humana. Hemos elegido este enfoque porque creemos que es el más empoderador, el más ajustado a la vivencia de muchas personas y el que da más grados de libertad a las personas para sentirse agusto consigo misma, para aceptarse y transformarse a lo largo de la vida.

Es por esto que cada una de las capas identitarias se representa con una línea continua en la que a cada extremo se encuentran las categorías cerradas que tradicionalmente han definido estas dimensiones de la experiencia humana

(hombre/ mujer). Sin embargo, en este caso se entiende que podemos situar nuestra identidad en cualquier lugar a lo largo del continuo, más o menos distante de cada una de estas categorías.

En lo que respecta a la orientación del deseo y la orientación romántica sucede parecido. Se entiende que la atracción sexual hacia hombres o mujeres no es excluyente ni necesariamente vinculante con la orientación romántica.

En la medida en que puedas transmitir al alumnado esta visión abierta y liberadora sobre la identidad, estarás ayudando a que desaparezca la preocupación de muchas de las participantes. Es esencial reforzar la idea de que todas las experiencias identitarias son sanas y aceptables. Lamentablemente el sufrimiento causado por sentirse no adecuado o no aceptado en lo relativo a la identidad de género y la orientación sexual es, hoy en día, una de las causas más comunes de problemas de salud mental entre adolescentes.



FICHA YO EN EL MUNDO

ORIENTACIÓN

HETEROSEXUAL

HOMOSEXUAL

IDENTIDAD

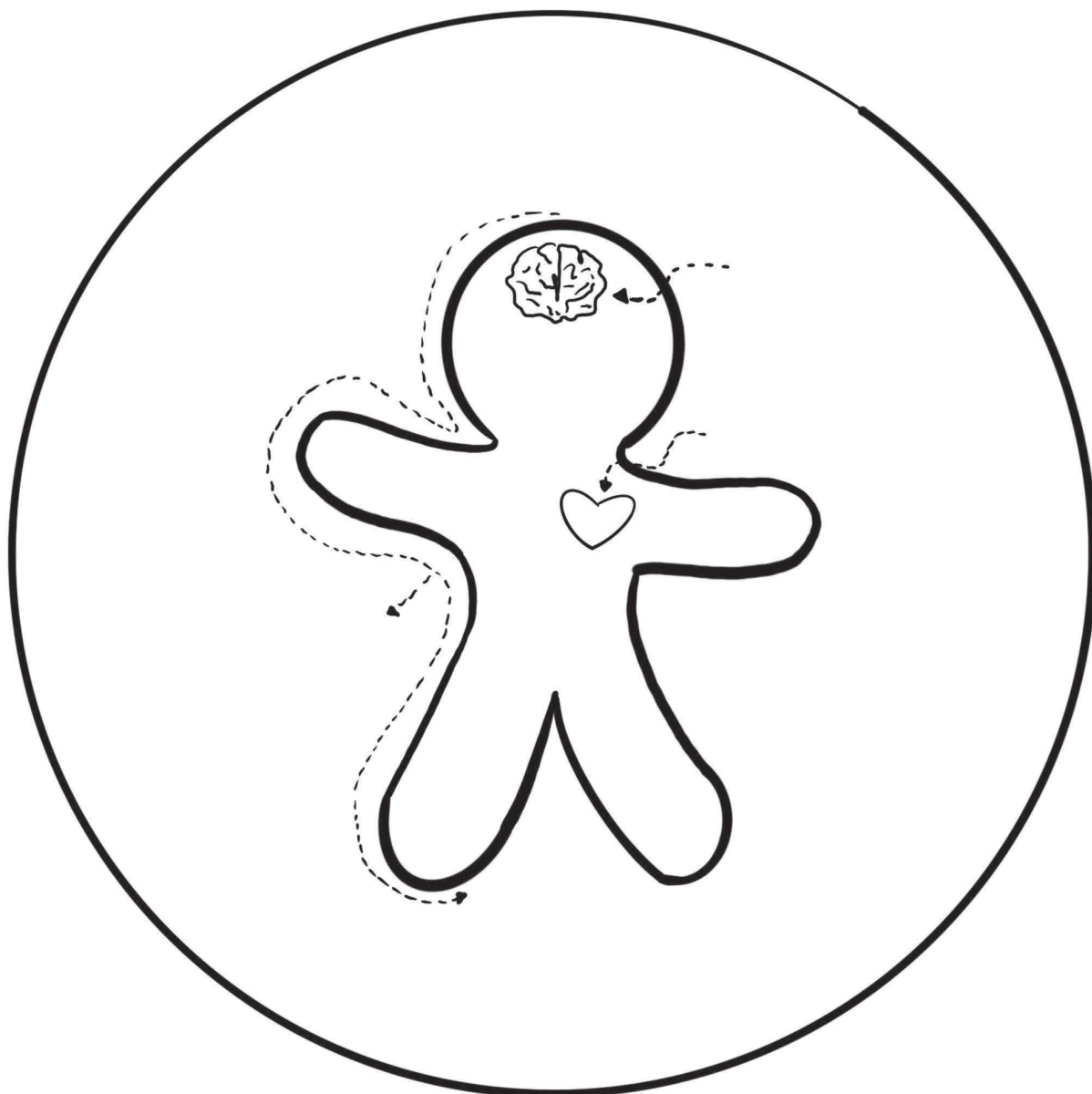
EXPRESIÓN

MUJER

HOMBRE

FEMENINA

MASCULINA



UNIDADES DIDÁCTICAS

2º ESO




SESIÓN 1: ¿PARA QUÉ SIRVE ESTO?

PRESENTACIÓN

A lo largo de la sesión el alumnado podrá descubrir el para qué de esas emociones a las que hay veces que no encuentra sentido. Por lo tanto la sesión colaborará con la regulación de las emociones y la toma de decisiones con respecto a ellas. Cómo manejarlas y qué consecuencias puede tener.



La dinámica propuesta es "El Puzzle andante"

OBJETIVOS

-  Entender el para qué de la existencia de las emociones
-  Fortalecer la autoestima y el sentimiento de agencia personal ante situaciones de conflicto, estrés o sufrimiento mental
-  Dar herramientas para unas relaciones personales bien tratantes que generen bienestar y emociones positivas

DINÁMICA "EL PUZZLE ANDANTE"

MATERIALES

-  Puzzle (que encontrarás en la Ficha Puzzle)
-  Tijeras (para recortar cada parte del puzzle)



Una caja/saco/bolsa (para ir pasándolo y que cada persona coja uno de los papeles que componen el puzzle)

DESARROLLO



Las emociones cumplen una función muy importante en la vida de las personas, ya que permiten orientar nuestras acciones de manera eficaz. Además nos entregan conocimientos respecto a nuestro entorno, nuestras relaciones y sobre nosotras mismas, permitiendo la toma de decisiones ante diferentes situaciones. También nos ayudan a acercarnos a los demás y conocernos.

Es importante que el alumnado tenga información acerca de para qué sirven las emociones. Cuanto más sepan de ellas y las identifiquen, más sentido encontrarán a lo que sienten, lo normalizarán y podrán gestionar de forma saludable sus emociones.

Vamos a pedir al alumnado que se ponga de pie en el aula, o si disponemos de un espacio más amplio, mucho mejor.

Usaremos el material que tenemos en la Ficha Puzzle. Para ello tenemos que prepararlo previamente, imprimiendo el puzzle y recortando cada una de sus partes, que será asignada a cada persona. En el anexo hay 6 emociones, lo que supone piezas del puzzle para 18 personas. Podemos añadir alguna emoción más si es más alumnado o puede haber alguna emoción repetida.

Le contamos al alumnado que han de coger un papelito por persona y que le pueden tocar una de estas tres cosas: el nombre de una emoción, información de cuándo aparece o información de para qué sirve.

Ahora han de moverse por el espacio y juntarse por tríos para juntar entre tres la información sobre la emoción que les ha tocado. Tenemos que estar preparadas

para algo de caos en el aula, ya que la idea es que se mezclen y vayan hablando y buscando sus otras "dos partes" para poder unir cada emoción con su utilidad y con las situaciones en las que aparece.

Ahora viene una parte muy divertida. Cuando se hayan encontrado las tres personas que creen que van unidas, deberán pensar juntas en una canción que refleje esa emoción que les ha tocado. La música nos provoca sensaciones y está muy vinculada a los estados de ánimo. Eso sin tener en cuenta las letras con las que el alumnado se puede identificar y que puede generar un diálogo muy rico y generador de alianzas.



POSTDINÁMICA

Tras la dinámica, cuando veamos que se han juntado ya los tríos y les hayamos dejado un tiempo prudencial para hablar y escoger una canción, pondremos en común toda la información y compartiremos nuestras canciones en el aula yendo emoción por emoción.

Si queremos dedicarle un poco más de tiempo podemos, para cada emoción, hacer una pequeña lluvia de ideas pidiendo al alumnado situaciones en las que las han sentido si las quieren compartir.

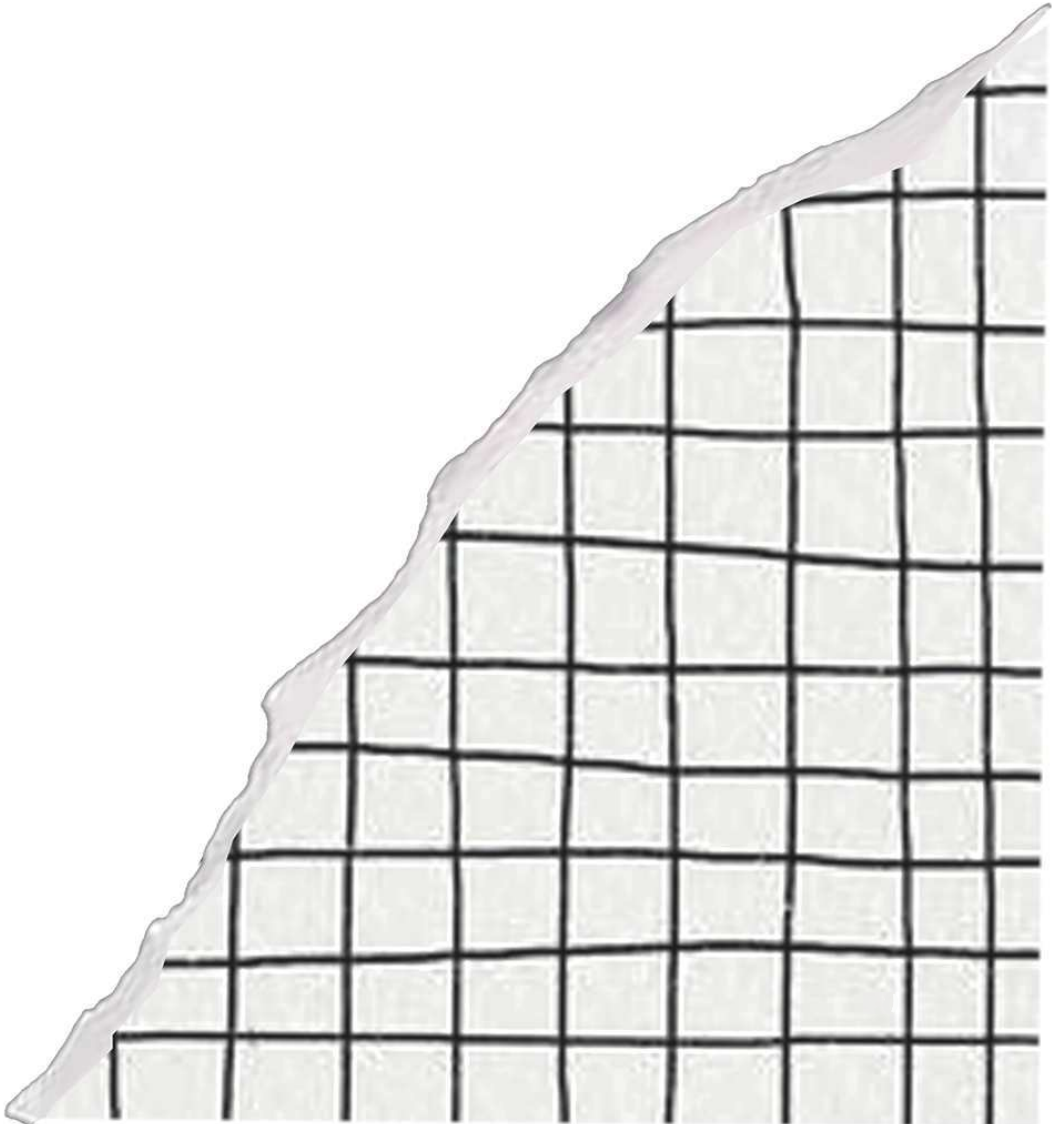
En cuanto a la canción. Sería genial si tuviéramos algo para amplificar y acceso a internet para poder compartirlas en el aula, escucharlas y, si nos apetece, bailarlas.

¡ATENCIÓN PROFESORADO!



Recuerda que la primera parte de esta sesión se espera que sea un poco caótica, deja que el alumnado se autogestione y se divierta.

Tiene que quedar muy claro en todo momento que todas las emociones son necesarias y tienen una utilidad, por eso, ¡presta atención a no juzgar ninguna emoción como negativa!



FICHA PUZZLE ANDANTE

EMOCIÓN

APARECE

SIRVE

ALEGRÍA

APARECE CAUSADA POR UN MOTIVO PLACENTERO, POR ESO ES SUMAMENTE AGRADABLE

SIRVE PARA DETECTAR LAS COSAS QUE NOS HACEN SENTIR BIEN Y SEGURAS, Y REPETIRLAS. PARA AUMENTAR TU ENERGIA Y QUE TU MANERA DE PENSAR SEA MAS POSITIVA

IRA

APARECE VELOZ, TE DOMINA RAPIDAMENTE. EN GENERAL PUEDE ADUENARSE DE TI EN SITUACIONES QUE CONSIDERAS INJUSTAS O QUE ATENTAN CONTRA TU BIENESTAR

SIRVE PARA DEFENDERNOS ANTE POSIBLES AGRESIONES Y PARA DECIRNOS QUE NOS RETIREMOS DE UNA SITUACION. LA PODEMOS USAR PARA CONOCERNOS MEJOR A NOSOTROS/AS MISMAS: QUE COSAS NOS PARECEN INJUSTAS, NOS SIENTAN MAL O NO

MIEDO

APARECE CUANDO CREES QUE ESTAS ANTE UNA AMENAZA, UN PELIGRO REAL O SUPUESTO

SIRVE PARA DARNOS CUENTA DE QUE PUEDE EXISTIR UN PELIGRO. A NIVEL ADAPTATIVO COMENZO POR LAS AMENAZAS PARA LA SUPERVIVENCIA. HOY EN DIA TAMBIEN PODEMOS PENSAR EN PELIGROS DE OTRO TIPO

TRISTEZA

APARECE CUANDO PERDEMOS ALGO IMPORTANTE: RELACIONES, PROYECTOS... CAÍDA GENERAL DE NUESTRA ENERGÍA Y ESTADO DE ANIMO.

SIRVE PARA ENTERARNOS DE LA PERDIDA DE UNA RELACION QUE HAYAMOS ESTABLECIDO, YA SEA CON UNA PERSONA, ANIMAL O COSA. DESPIERTA LA EMPATIA DE LOS QUE TENEMOS ALREDEDOR. SIRVE PARA REFLEXIONAR SOBRE NUESTRA VIDA Y PENSAR COMO ESTAR EN UNA MEJOR SITUACION EMOCIONAL. ASI QUE NOS HACE PENSAR EN SOLUCIONES ALTERNATIVAS Y POR ESO POTENCIA LA CREATIVIDAD!

ABURRIMIENTO

APARECE CUANDO EL AMBIENTE NOS RESULTA REPETITIVO SIN ESTIMULOS. MEZCLA DE FASTIDIO Y CANSANCIO POR FALTA DE DIVERSION O INTERES

SIRVE PARA ACTIVAR LA CREATIVIDAD Y NOS ANIMA A CAMBIAR. SIRVE TAMBIEN PARA CONOCERNOS MEJOR: SABER QUE NOS MOTIVA, QUE QUEREMOS, PENSAR EN POSIBILIDADES

DIVERSION

APARECE CUANDO NOS ENTRETENEMOS CON ALGO A TRAVES DE ACTIVIDADES QUE SON ESTIMULANTES E INTERESANTES

SIRVE PARA DISTRAERNOS DE LAS PREOCUPACIONES Y EL ABURRIMIENTO, NOS ACERCA A LOS DEMAS CUANDO SON SITUACIONES COMPARTIDAS Y GENERA RISA

SESIÓN 2: COMUNICACIÓN PARA NO LIARLA

PRESENTACIÓN

Las emociones están muy ligadas a las experiencias y al tipo de relaciones que establecemos con los demás. Además aparecen en esta etapa tareas vitales que hacen que las relaciones sean, a veces, todo un reto para el alumnado: Reconocer las emociones y gestionarlas sin hacernos daño ni hacerlo a otras personas, desarrollar relaciones saludables y de pertenencia entre iguales, modificar las relaciones con los padres, establecer reglas de identidad y de independencia, etc. Con todas esas tareas y entramado de relaciones es habitual tener problemas de comunicación y desencuentros, sobre todo con las personas adultas.

Para echarles una mano en este proceso, esta sesión la dedicaremos a dar unas claves sobre cómo comunicarse sin dañarse ni dañar a los demás, sin "liarla", a través de la dinámica "¿Jirafa o Chacal?" inspirándonos en el modelo de comunicación no violenta de Marshall Rosenberg.

OBJETIVOS



Reflexionar acerca de nuestra responsabilidad en los conflictos



Observar diferentes intentos de solución y filtrar cuáles son los más adecuados para nosotras y para los demás.

DINÁMICA ¿JIRAFAS O CHACAL?

MATERIALES



Ficha para proyectar "Jirafa o Chacal"



1 folio para cada alumna



Ficha para proyectar "Lo que pensaría una Jirafa"



Ficha para proyectar de Propuestas Saludables

DESARROLLO

Para esta dinámica usaremos dos animales como símbolos: La Jirafa y el Chacal. En la ficha "Jirafa o Chacal" para proyectar que está al final de la sesión puedes ver las características de ambos animales. Presentaremos al alumnado las características de los dos animales. Les diremos que todas las personas tenemos la capacidad de ser uno u otro y que los dejamos salir en función de las experiencias y relaciones con los demás. Les vamos a hacer ahora una serie de preguntas para que las vayan contestando y reflexionando de manera individual y comunitaria:

1 PREGUNTA COMUNITARIA: ¿Con cuál de los animales te sientes más identificada en la actualidad? Pedimos que aúllen las personas que se identifican con chacales y que estiren el cuello las que se identifican con jirafas. (Reformulamos de nuevo recordando que es un estilo de comunicación que puede cambiar)

1 PREGUNTA INDIVIDUAL: Les pediremos al alumnado que de manera individual piensen en la última vez que se sintieron jirafas y la última vez que se sintieron chacales y que apunten las dos situaciones en su folio. Para ello les tenemos que dejar tiempo para pensar.

2 PREGUNTA COMUNITARIA: Cuando sentimos que hemos sido tratados o acusados injustamente, o cuando queremos imponer nuestros deseos; ¿creéis que utilizamos el lenguaje del lobo o de la jirafa? (Podemos usar el juego del principio y que imiten al animal que corresponda según la respuesta que quieran dar)

2 PREGUNTA INDIVIDUAL: Piensa en una situación que te suele generar conflicto y hablar como un chacal y escribela en el folio.

3 PREGUNTA COMUNITARIA: Que aúllen las personas que les salga ser a veces chacal con sus amistades. Que aúllen las personas que les salga ser a veces chacal con sus padres/madres/tutores. (Esta pregunta comunitaria nos ayudará a ver que nuestra comunicación es dependiendo de con quién y de lo que queramos conseguir y ayudará al alumnado a no sentirse a solas con sus conflictos familiares. Seguramente en el caso de la segunda ronda de aullidos, éstos aumentarán; ya que es una etapa en la que se producen muchos conflictos. El problema no es que aparezcan conflictos, de hecho es necesario que ocurran para que se produzcan cambios en el sistema familiar que proporcionen mayor independencia y participación a la persona adolescente. El problema es cuando se repiten los fracasos constantemente. Sólo es posible avanzar mediante la negociación)

Ahora trabajaremos en grupo para ver de qué manera podemos usar el lenguaje de la Jirafa y darnos ideas entre todas. Dividiremos la clase en 4 grupos que compartirán las situaciones en las que hablan como chacales. Puede que haya situaciones que se repitan. Cada grupo escogerá una de las situaciones de manera representativa y analizarán las situación haciéndose las siguientes preguntas (Ficha "lo que pensaría una Jirafa")

POST DINÁMICA



Para finalizar el alumnado pondrá en común sus soluciones propuestas comunicándose con el estilo de la Jirafa. Nos vamos a encontrar que la mayoría de los problemas en los que se mete nuestro alumnado con sus adultos tienen que ver con las negociaciones y el establecimiento de nuevos límites: hora de llegada a casa, vestimenta, participación en eventos familiares... (los antiguos límites ya no sirven ya que el alumnado está creciendo y hay cosas que deben cambiar a la hora de ir concediéndoles independencia). Cuando pongáis en común las situaciones podemos hacerlo explícito, aunque ya se logra este objetivo a través de las preguntas sobre qué necesidades tiene cada parte del conflicto.

Tenemos que estar pendientes para "filtrar" esas ideas de soluciones que dan. Y podemos darles las NORMAS BÁSICAS por las que se pueden orientar cuando hay situaciones que les desbordan y están intentando solucionar. Las proyectamos en el aula para que puedan leerlas bien y reflexionar sobre ellas. También al final de la sesión tenemos una ficha que es un listado de propuestas saludables que podemos proyectar y poner en común.

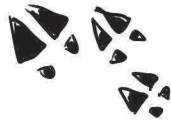
4 NORMAS BÁSICAS PARA FILTRAR BUENOS INTENTOS DE SOLUCIÓN:

- 1** Esperar y darnos tiempo si notamos una emoción que nos desborda y alejarnos de lo que la genera
- 2** No poner en marcha soluciones con las que nos hagamos daño (ni físico ni psicológico)
- 3** No poner en marcha soluciones con las que hagamos daño a los demás (ni físico ni psicológico)
- 4** Hablar sobre lo que sentimos una vez estemos más tranquilas, es decir, expresar cómo te sentiste tú durante el conflicto y escuchar cómo se sintió la otra persona. Eso nos ayuda a empatizar con la posición del otro/a y a restarle sentimientos de enfado al conflicto. Nos ayuda también a ver el conflicto desde más puntos de vista aparte del mío.



FICHA PARA PROYECTAR "JIRAFAS O CHACAL"

JIRAFAS



ANIMAL CON EL
CORAZÓN MÁS GRANDE

OBSERVADORA:
PERSPECTIVA GENERAL Y
VISIÓN CLARA DESDE
ARRIBA

SIENTE

ESPERA

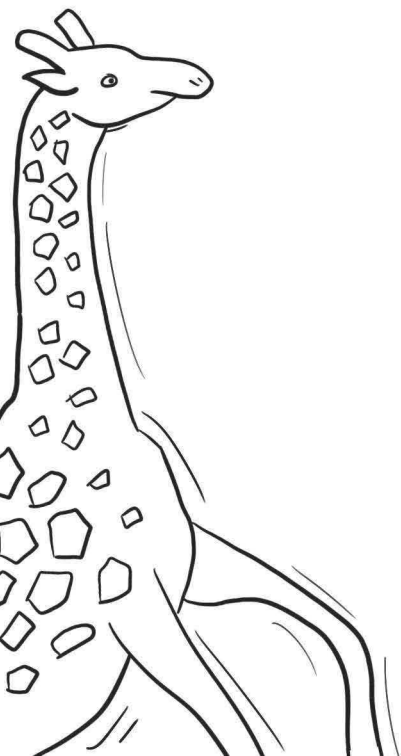
PIDE

RAZONA

CARIÑOSA

COLABORADORA

SU LENGUAJE UNIFICA Y
ACERCA



CHACAL



COMPETITIVO

SE LANZA

CRÍTICA

JUZGA

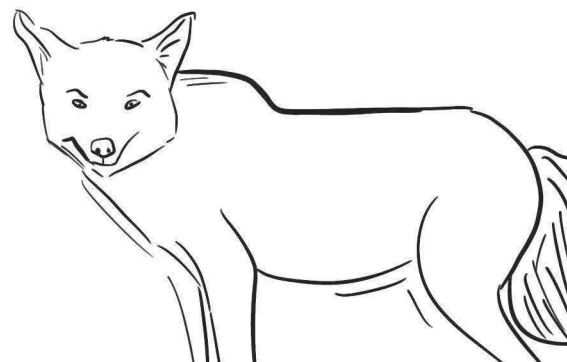
EXIGENTE

AGRESIVO

ACUSADOR

ESTÁ A LA DEFENSIVA

SU LENGUAJE DIVIDE Y
ALEJA



→ FICHA "LO QUE PENSARÍA UNA JIRAFAS" ←

A ¿QUÉ OPINIÓN TENEMOS DE LAS PERSONAS CON LAS QUE NOS HEMOS CONVERTIDO EN CHACALES? RECOGER EN GRUPO UN LISTADO CON LOS RESULTADOS.

A ¿QUÉ CREÉIS QUE HARÍA UNA JIRAFAS EN EL MISMO CASO? IMAGINARSE LA SITUACIÓN COMUNICÁNDONOS COMO JIRAFAS.

A ¿QUÉ SIENTO YO CUANDO SE PRODUCE ESA SITUACIÓN?

A ¿QUÉ ESTARÁ PENSANDO/SINTIENDO LA OTRA PERSONA PARA ESTAR ACTUANDO ASÍ?

A ¿QUÉ ES LO QUE QUIERE CONSEGUIR LA OTRA PERSONA Y QUE QUIERO CONSEGUIR YO?

A ¿TENDRÉ QUE PEDIR DISCULPAS POR ALGO?

A ¿HE INTENTADO PEDIR LO QUE NECESITO DE UNA MANERA DIFERENTE?, DE QUÉ MANERA PUEDO DECIR LO QUE NECESITO SIN AULLAR?

A ¿QUÉ ES LO QUE NECESITA LA OTRA PERSONA O A QUÉ TIENE MIEDO PARA AULLAR ASÍ?

LISTADO DE PROPUESTAS SALUDABLES Y RECOMENDACIONES

- ➔ Alejarnos de situaciones que nos hagan comunicarnos como chacales y dedicarnos un tiempo de **TRANQUILIDAD** para ver lo que sentimos.
- ➔ **PROBAR COSAS NUEVAS.** Introducir cosas diferentes en nuestra rutina.
- ➔ **CUÉNTALO:** Contar lo que sentimos a los demás nos ayuda a elaborarlo, a reconocerlo y a pensar en posibles y diferentes soluciones.
- ➔ **CONTACTO CON LA NATURALEZA.** Ver con distancia horizontes, respirar profundamente y dejarnos llenar de otros sonidos, olores...
- ➔ Practicar algún tipo de **ACTIVIDAD**, sobretodo para liberarnos de emociones que nos generan mucha excitación. Puede ser alguna práctica que nos permita desarrollar el dedicarnos un tiempo y la concentración en un tiempo y espacio. ¿Cuáles se os ocurren?
- ➔ **QUEDAR CON AMIGOS/AS. ESO SIEMPRE MOLA!!**



SESIÓN 3: CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN

PRESENTACIÓN

Seguramente, aunque el alumnado tenga experiencias y contextos muy diferentes, solo debido a que tienen en común las tareas propias de la edad, es algo muy positivo que compartan, validen sus emociones y que piensen en recursos que les ayuden a sentirse mejor en algunas ocasiones. Y es mejor que dicha información salga del propio alumnado, y no que les venga dado de manera externa.

Por lo tanto, a lo largo de esta sesión a través de la dinámica "Campaña de sensibilización" el alumnado visibilizará en el IES información sobre emociones y relaciones.

La dinámica "Campaña de sensibilización" nos va a llevar al menos un par de sesiones. En la primera sesión el alumnado va a tener claro qué es lo que quiere hacer y qué pasos dar para conseguirlo pero, para la mayor parte de las ideas de los grupos, seguramente el tiempo de 55 min de clase no serán suficientes para llevarlo a cabo y tendrás que dejarles tiempo para preparar, reunir materiales y ponerlo en marcha en sesiones posteriores.

OBJETIVOS

 Visibilizar y normalizar diferentes emociones y estados de ánimo

 Compartir recursos para el bienestar a través de diferentes maneras de expresión



DINÁMICA “CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN”

MATERIALES

- ✂ Hoja grupal que figura en la Ficha Acciones (imprimir a doble cara)
- ✂ Necesitarán otros materiales pero lo sabremos durante el transcurso de la propia sesión

DESARROLLO



Preguntamos al alumnado si saben lo que es una campaña de sensibilización (normalmente los IES están llenos de cartelería pertenecientes a ellas pero no suelen identificarlos como tal). Les contamos que una campaña de sensibilización la componen actividades o acciones que pretenden modificar alguna conducta, visibilizar algo que nos preocupa o lograr un objetivo. Y esa es la misión que tendrán trabajando en grupos.

Ponemos al alumnado por grupos y cada grupo escoge la emoción que quieran trabajar y les motive más. Cada grupo tendrá una hoja de trabajo que les ayudará a reflexionar y construir la campaña (Ficha Acciones, al final de esta sesión).

Es importante que vayamos visitando los grupos para ver que no pierden el objetivo de la dinámica o aclarar dudas. Es importante la parte en la que tienen que decidir qué mensaje dar acerca de esa emoción seleccionada: seguramente surgen acciones que tienen que ver con visibilizar algunas emociones, normalizarlas, dar información que les parece importante sobre ellas al resto del IES, buscar alternativas y recomendaciones sobre ellas.

POSTDINÁMICA



Después de que cada grupo haya estado trabajando, sería genial dejar 10 minutos al final de la clase para que expongan al resto de las personas del aula

qué es lo que van a hacer brevemente. Eso hace que todas las personas del aula tengan toda la información y también les hace comprometerse y llevar a cabo con más posibilidades las cosas que han estado pensando.

¡ATENCIÓN PROFESORADO!



Puede que, al ser una dinámica tan abierta, te asuste un poco no saber qué actividades va a poner en marcha el alumnado, ni lo que van a necesitar. Es importante tener mucha flexibilidad y una actitud de apoyo ante cualquiera de las acciones que quieran poner en marcha, siempre y cuando cumpla los objetivos que pretendemos. (Por ejemplo nos podemos encontrar con un grupo que cree que su habilidad es jugar al fútbol y que su campaña es realizar un campeonato en el IES. Bien, podemos aceptarlo siempre y cuando se las ingenien para vincularlo con los objetivos de la campaña: si quieren seguir adelante harán una presentación antes de los partidos, que tendrán un lema y que visibilizará lo que quieren contar).

Recuerda en todo momento echar una mano a los grupos y guiarlos ante las dudas. Por desgracia el alumnado no suele estar acostumbrado a trabajar de manera tan abierta y puede que al principio estén constantemente haciendo preguntas.

¡El alumnado es muy creativo! Te puedes encontrar con gran variedad de ideas, desde cosas pequeñas (cartelería para poner por los pasillos), hasta cosas más elaboradas (gymkanas, coreografías, mensajes ocultos, juegos, raps, cortos, Tiktoks, exposiciones, etc.).

Quizás, cuando los grupos elijan las emociones, pienses que las que deben escoger son las que resultan más incómodas o pueden provocar sufrimiento. No es así. La emoción que decidan estará bien, tanto si escogen una que cumple los

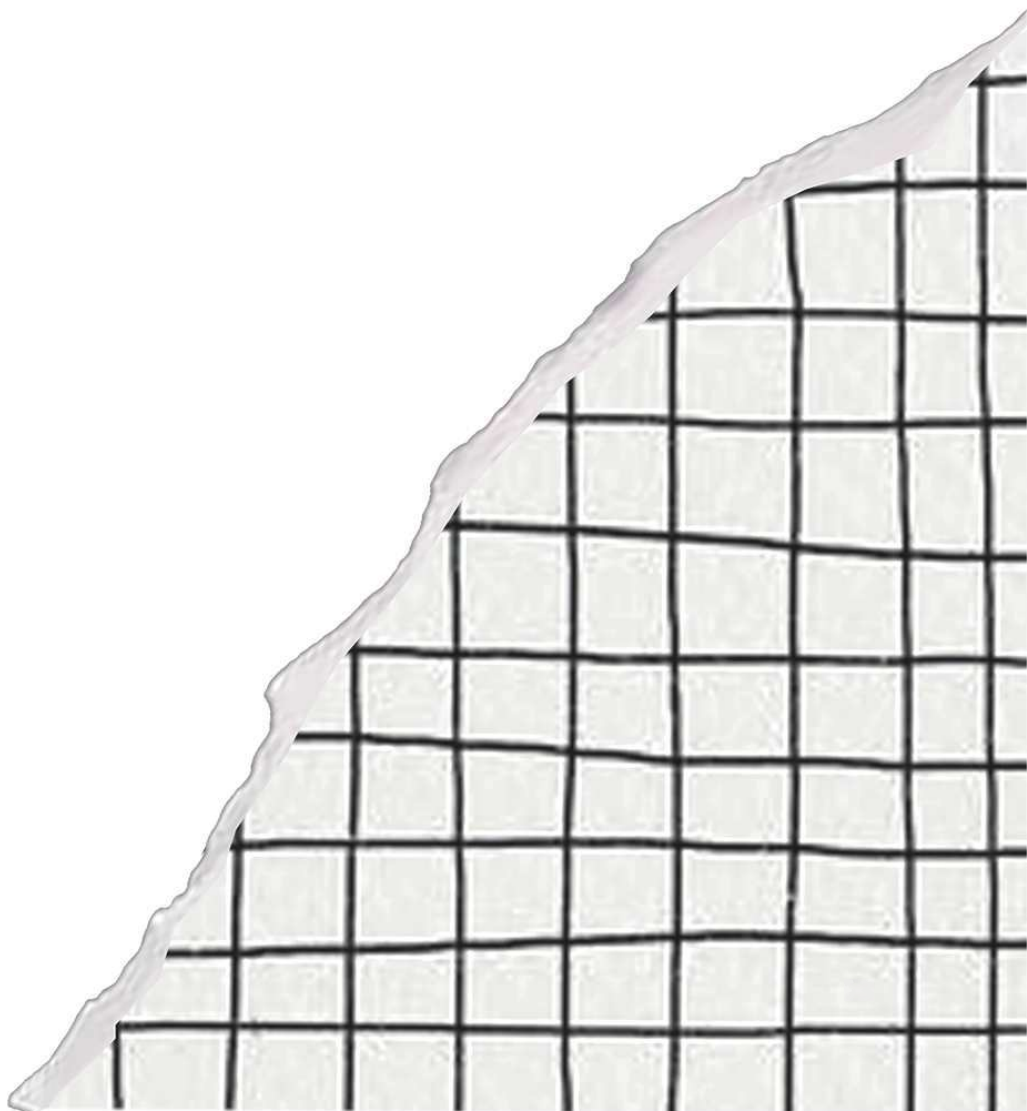


anteriores requisitos, como las que suelen producir satisfacción. Hay veces que no es tan fácil identificar recursos para el bienestar y es genial compartíroslos.

Te recomendamos reservar otra sesión sólo para que cada grupo pueda exponer/ presentar/ hacer las cosas que ha preparado en la campaña de sensibilización.

Si puedes, busca en tu centro educativo un espacio para darle relevancia a las campañas (un salón de actos, un proyector si incluye visionado de material que hayan hecho, etc.)

Es importante que el alumnado vea que se da valor a algo que ellas mismas pensaron, crearon y llevaron a cabo, por eso, hazles llegar feedback sobre el valor del esfuerzo que hicieron y sobre la importancia de lo realizado no solo para el grupo sino para su entorno.





FICHA ACCIONES

¿QUÉ EMOCIÓN OS APETECE TRABAJAR?
Y ¿POR QUÉ OS MOTIVA ESA?



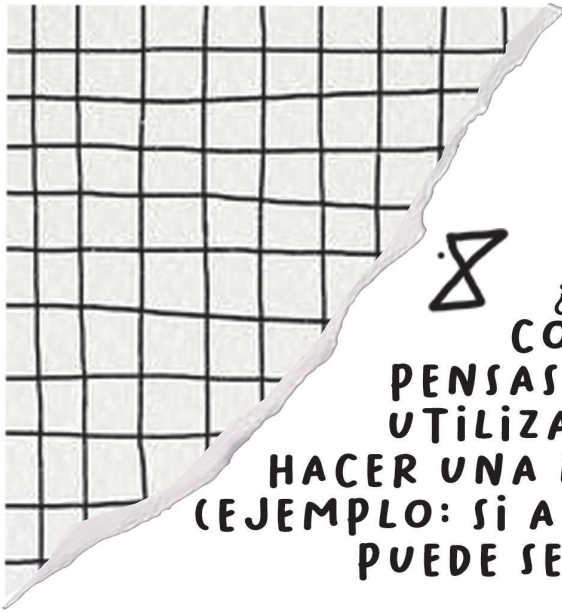
QUÉ MENSAJE QUERÉIS TRANSMITIR AL RESTO DE
COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS SOBRE ESA EMOCIÓN?

SI ES UNA EMOCIÓN QUE OS SUELE PRODUCIR
SATISFACCIÓN, HACER UNA LISTA DE RECOMENDACIONES
DE CÓMO PODER ALCANZARLA
(SI NO PASA A LA PREGUNTA 4)

SI ES UNA EMOCIÓN QUE OS RESULTA MOLESTA A VECES,
HACER UNA LISTA DE COSAS DE CÓMO LA PODEMOS VIVIR
MEJOR.

¿QUÉ SE OS DA BIEN A CADA PERSONA DEL GRUPO?
(PONER LAS HABILIDADES QUE TENEIS LAS PERSONAS DEL
GRUPO, OS PUEDE AYUDAR LUEGO PARA PENSAR
EN QUÉ COSAS PODÉIS HACER PARA VUESTRA
ACCIÓN)





⌘ ¿PUEDES TRANSMITIR Y
COMPARTIR LAS IDEAS QUE
PENSASTEIS EN LAS PREGUNTAS 3 Y 4
UTILIZANDO VUESTRAS HABILIDADES?
HACER UNA LLUVIA DE IDEAS DE CÓMO USARLAS
(EJEMPLO: SI A UNA PERSONA SE LE DA BIEN RAPEAR,
PUEDE SER UN RAP SOBRE ESA EMOCIÓN)

⌘ ¿QUÉ ACCIÓN VAIS A PONER EN MARCHA?
¿QUÉ MATERIALES NECESITÁIS?

⌘ ¿QUÉ FUNCIONES VAIS A TENER CADA PERSONA
DEL GRUPO?

⌘ CÓMO VAIS A HACER LA DIFUSIÓN PARA QUE LLEGUE
A TODO EL IES? (EN QUÉ LUGAR DEL IES LO VAIS
A HACER? EN QUÉ MOMENTO?...)



Y AHORA..... ¡AL LÍO!



UNIDADES DIDÁCTICAS




3º ESO

SESIÓN 1: BIENESTAR PERSONAL A TRAVÉS DE LAS RELACIONES

PRESENTACIÓN

En la fase del ciclo vital en el que se encuentran las personas de esta edad, el desarrollo de vínculos de apego con iguales es una de las tareas esenciales a llevar a cabo. Es en esta etapa cuando las personas ajenas a la familia y de edad parecida pasan a ser figuras de apego. Establecer relaciones de apego adulto es una tarea compleja con numerosas subtareas específicas (lograr confianza e intimidad, conocer los límites y necesidades propios y ajenos, estar atento a éstas y responder adecuadamente, etc.). En esta sesión abordaremos las relaciones personales y la importancia que tienen en nuestro bienestar a través de dos dinámicas: "Jenga" y "La pócima mágica".

OBJETIVOS

-  Reflexionar sobre las acciones que hacen que las personas nos sintamos bien.
-  Reconocer pequeñas acciones que causan sufrimiento a los demás (acciones de "micro bullying").
-  Identificar los componentes de las relaciones saludables y bien tratantes.

DINÁMICA “JENGA: CONSTRUYENDO BIENESTAR/ DESTRUYENDO BIENESTAR”

MATERIALES



Juego de jenga o cualquier otro juego de construcción de piezas en equilibrio.



Bolígrafos y papel

DESARROLLO

Presentamos el Jenga construido colocado en el centro del grupo donde todo el mundo puede verlo. Recordamos que este juego consiste en ir quitando piezas de la construcción y colocándolas en la parte superior intentando que la torre crezca y no se derrumbe. En esta ocasión jugaremos varias veces añadiendo instrucciones nuevas:

Con la torre construida cada participante por turnos ha de sacar una pieza y ponerla en lo alto de la torre hasta que la torre se desmorone. Antes de sacar la pieza la participante debe decir en alto:



Primera ronda: Algo que alguna vez le han dicho que le hizo sentirse mal.

Segunda ronda: Algo que alguna vez esa persona dijo que hizo sentir mal a alguien.

Tercera ronda: Algo que alguna vez alguien le hizo que le hizo sentir mal.

Cuarta ronda: Algo que alguna vez esa persona hizo que hizo sentirse mal a alguien.

Una vez que la torre se ha desmoronado el juego se invierte y el objetivo es reconstruir la torre. De nuevo, antes de poner una pieza cada participante deberá decir en alto:



Primera ronda: Algo que alguna vez le han dicho que le hizo sentirse bien.

Segunda ronda: Algo que alguna vez esa persona dijo que hizo sentir bien a alguien.


Tercera ronda: Algo que alguna vez alguien le hizo que le hizo sentir bien.


Cuarta ronda: Algo que alguna vez esa persona hizo que hizo sentirse bien a alguien.




POSTDINÁMICA

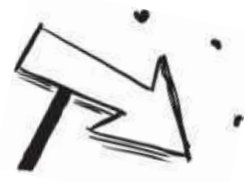
Una vez que la torre está reconstruida o que hemos acabado las rondas podemos abrir el debate al grupo grande con las siguientes preguntas:

 ¿Por qué creéis que hemos usado este juego de construcción para eso? ¿Qué creéis que la torre puede representar? Cuando la torre se ha caído, ¿qué puede representar? Cuando la torre se ha ido reconstruyendo, ¿qué puede representar?

 ¿Hemos tardado más turnos en derrumbar la torre o en construirla? ¿Encaja con el esfuerzo que creéis que cuesta que nos sintamos bien emocionalmente y con el que cuesta que nos sintamos mal?

 ¿Cómo nos afecta que otras personas nos traten mal? ¿En qué ocasiones tratamos mal a otras personas? ¿Tratamos mal a otras personas siempre con un motivo que lo justifica? ¿Tenemos en cuenta el efecto que tiene en otras personas nuestros actos?

¡ATENCIÓN PROFESORADO!



Hemos elegido el Jenga como metáfora de la construcción colectiva del bienestar emocional. Cuando nuestra red de apoyo y las personas con las que nos relacionamos nos tratan bien, estos gestos, palabras y acciones “construyen” nuestro bienestar emocional y nuestra autoestima. Cuando las personas que nos rodean nos tratan mal, sus acciones, palabras y gestos nos dañan y “derrumban” nuestro bienestar emocional y autoestima. Por supuesto esta explicación es un poco simplista dado que nuestro bienestar y autoestima están mediados por muchos otros factores personales, relacionales y contextuales. Sin embargo, esta metáfora puede ayudarnos a entender de forma visual el efecto de nuestros actos en otras personas y viceversa.

A la hora de animar el debate en el grupo recuerda que el objetivo de esta sesión es fomentar la reflexión y la identificación de acciones positivas y negativas. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que el alumnado pueda expresarse y escuchar otros puntos de vista.

DINÁMICA “LA PÓCIMA MÁGICA”

MATERIALES

 Ficha Pócima (1 por grupo)

 Bolígrafos

DESARROLLO

De forma individual invitamos a las participantes a que piensen en una persona con la que tengan una relación que les hace sentir bien, importante, respetada, que les da fuerza y les inspira cosas buenas. Anotan 3 emociones que les vienen a la mente cuando recuerdan esta relación.

A continuación formamos grupos de unas cuatro/cinco personas y les entregamos la Ficha de la Pócima. Les invitamos a que cada persona comparta las emociones que anotaron. Después cada grupo debe decidir cuáles son los 5 ingredientes básicos que debe tener una relación para ser saludable, bien tratante y hacer sentir bien a las personas implicadas. Escribirán estos ingredientes dentro de la olla, como si se tratara de una receta mágica.

Cuando los grupos hayan terminado les pediremos que compartan sus pócimas en grupo grande.



POSTDINÁMICA

Si tenemos tiempo, podemos entablar de nuevo un debate con las siguientes preguntas:

✂ ¿De estos ingredientes cuáles son más sencillos de poner en práctica? ¿Cuáles son más difíciles?

✂ ¿Alguna vez habéis estado en relaciones que no tenían estos ingredientes? ¿Cómo intentasteis resolverlo?

✂ ¿Cómo se puede ayudar a una persona que está en una relación donde no se siente bien?

✂ ¿Hay alguno de los ingredientes que pensáis que es tan esencial que si no está presente deberíamos terminar la relación?

✂ ¿Creéis que es fácil terminar relaciones donde no nos sentimos bien? ¿Qué cosas pueden ayudar?

FICHA PÓCIMA



SESIÓN 2: RELACIONES AFECTIVAS

PRESENTACIÓN

Durante este momento de la vida cobran gran relevancia las relaciones entre iguales, especialmente las relaciones románticas, sexuales y afectivas. Las adolescentes tienen que llevar a cabo muchas tareas, delicadas y de enormes consecuencias (crear intimidad con una persona hasta ahora extraña; manejar la reciprocidad en todos los niveles de la relación; tomar decisiones sobre cuándo comenzar y cómo establecer relaciones sexuales; elegir bien con quién se mantienen esas relaciones, gestionar el placer propio, etc.). En esta sesión reflexionaremos sobre las relaciones bien tratantes románticas y de amistad mediante la dinámica “Banderas rojas y banderas verdes”.

OBJETIVOS



Reflexionar sobre lo que nos hace sentir bien y mal en las relaciones románticas y de amistad.



Identificar señales de que en una relación podemos estar siendo tratados mal o tratando mal a la otra persona.



Considerar nuestros límites de cuidado personal en las relaciones afectivas.

DINÁMICA “BANDERAS ROJAS Y BANDERAS VERDES”

MATERIALES



Ficha Tarjeta de Acciones impresa y recortada (tantas como sub-grupos)



Cartulinas rojas, verdes y amarillas (tantas como sub-grupos)

DESARROLLO

Introducimos la sesión diciendo que vamos a reflexionar juntas sobre relaciones, probablemente el aspecto más importante de la vida de las personas. Pensaremos qué cosas nos hacen sentir bien o mal en las relaciones románticas y cuales son los ingredientes que una relación debería tener para considerarla saludable o bien tratante.

Dividimos a las participantes en subgrupos de 3 o 4 personas. Cada grupo recibirá una cartulina roja, una verde, una amarilla y las acciones de la Ficha Acciones recortadas.

En ella se narran acciones que pueden suceder en una relación sentimental, de pareja o de amor romántico. La tarea consiste en debatir en el pequeño grupo cada acción y decidir entre todas si la acción es una acción bien tratante o saludable (Bandera Verde= cartulina verde) o mal tratante o tóxica (Bandera roja= cartulina roja). En el caso de que el grupo no se ponga de acuerdo con las acciones o considere que no hay suficiente información o que la acción depende de las circunstancias, la tarjeta se colocará en la cartulina amarilla.

Cuando todos los grupos hayan terminado, dejarán las tarjetas en la clasificación que han decidido y rotarán al lugar donde otro grupo haya hecho su clasificación. El nuevo grupo repasará conjuntamente todas las tarjetas. No podrán tocar las tarjetas amarillas, pero en el caso de que no esté de acuerdo en alguna de las clasificaciones rojas o verdes, podrán cambiarlas a amarilla, de tal forma que la tarjeta amarilla irá recogiendo aquellas acciones que presentan más dudas o son más controvertidas. Los cuatro grupos rotan por los cuatro espacios repitiendo la misma tarea, para leer y debatir todas las acciones.



Una vez la rotación haya acabado una persona por grupo presentará las acciones que han quedado en la cartulina amarilla y entre todas

fomentaremos una discusión sobre estas acciones y dónde deberían clasificarse. El objetivo no es llegar a un acuerdo grupal, sino reflexionar sobre los distintos puntos de vista y decidir lo que es aceptable y saludable para cada una de nosotras.

POSTDINÁMICA



A continuación, abriremos un debate en grupo grande. Estas son algunas de las preguntas que podemos plantear:

- ➔ ¿Qué acción os ha parecido la más intolerable?
- ➔ ¿Alguna vez habéis hecho vosotras alguna de las acciones que habéis clasificado como maltratantes o tóxicas? ¿Cuáles?
- ➔ ¿Por qué y para qué creéis que algunas veces llevamos a cabo estas acciones que hacen daño a las demás? Aquí os animamos a hacer una lluvia de ideas o hipótesis de los motivos
- ➔ ¿Qué buscamos cuando ponemos en marcha algunas de estas acciones que hacen sentir mal a la otra persona?
- ➔ ¿Si ahora repasamos la clasificación de las acciones pero en lugar de pensar en una relación romántica pensáramos en una relación de amistad, cambiarían algunas de las tarjetas de lugar? ¿Por qué? ¿Qué cosas diferentes aceptamos en relaciones de pareja que no aceptamos en relaciones de amistad? ¿Y viceversa? ¿Por qué? ¿Qué os parece que sea así?

¡ATENCIÓN PROFESORADO!



Los temas que se trabajan en esta sesión nos tocan de forma muy personal a todas, es normal si despiertan emociones intensas y las opiniones se expresan de forma muy vehemente. Recuerda que el objetivo no es sentar cátedra sino

fomentar la reflexión personal y el análisis crítico. Finalmente cada una somos responsables de nuestras relaciones, de identificar lo que nos hace sentir bien o mal y de decidir lo que queremos y no aceptar. Repite esta idea en el caso de que el debate se torne muy impetuoso.

Además, es relativamente frecuente que a lo largo de la vida nos encontremos alguna vez en relaciones que no nos hacen sentir bien y no sepamos cómo salir de ellas. Esto puede darse en varios grados, algunos de ellos peligrosos para nuestra salud emocional. Te invitamos a que comentes esto con el alumnado y que les des a conocer los recursos que hay en el territorio que pueden ayudarles en caso de estar sufriendo. Hemos recopilado algunos recursos al final de la guía en el apartado de "Recursos para momentos de sufrimiento".

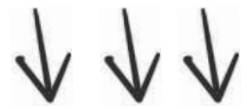


Quizás en esta sesión alguna persona participante actúe de formas que llamen tu atención por expresar que le parecen tolerables acciones que claramente son agresivas o manipuladoras o por mostrarse muy retraída cuando en otros momentos no lo es. Puedes mantenerte al tanto de esta persona y ver si muestra otros síntomas de estar pasándolo mal y ofrecerle de forma privada alternativas de ayuda en caso de que sienta que lo necesita. Por ejemplo, el apoyo del Equipo de Orientación Educativa de tu centro o alguno de los recursos que aparecen al final de la guía.





FICHA TARJETAS DE ACCIONES



.....

CANCELA EN EL ÚLTIMO MOMENTO UN PLAN QUE LLEVAS TIEMPO ORGANIZANDO PORQUE PIENSA QUE IBA A SER UN ASCO.

.....

DURANTE UNA DISCUSIÓN TE LLAMA IMBÉCIL.

.....

TENÉIS UNA CONVERSACIÓN PARA DECIDIR QUÉ PELI VER.

.....

CRÍTICA A TUS AMISTADES Y SE MOSQUEA CUANDO QUEDAS CON ELLAS.

.....

DURANTE UNA DISCUSIÓN TE AGARRA DEL BRAZO.

.....

VAIS EN COCHE Y CONDUCE LA OTRA PERSONA. VA DEMASIADO RÁPIDO. SE LO DICES. BAJA DE VELOCIDAD Y TE PIDE PERDÓN.

.....

TE HACE SENTIR QUE TE APRECIA Y TE QUIERE.

.....

CUENTA A SU GRUPO QUE MANTUVISTEIS RELACIONES SEXUALES LA ÚLTIMA VEZ QUE OS VISTEIS. NO ES VERDAD.

.....

CUENTA A SU GRUPO QUE MANTUVISTEIS RELACIONES SEXUALES LA ÚLTIMA VEZ QUE OS VISTEIS. ES VERDAD.

.....

INSISTE EN MANTENER RELACIONES SEXUALES CUANDO NO TE APETECE.

CUANDO LE PARAS DE FORMA TAJANTE DEJA DE HABLARTE Y SE VA.

.....

PODÉIS HABLAR DE MANERA ABIERTA DE TEMAS IMPORTANTES PARA TI.

.....

DURANTE UNA DISCUSIÓN TE DA UN TORTAZO.

.....

.....
HACE COMENTARIOS SOBRE TU APARIENCIA FÍSICA QUE TE HACEN SENTIR UNA
PERSONA POCO ATRACTIVA.
.....

CUANDO OPINÁIS DIFERENTE TE RESPETA Y SE INTERESA POR TU OPINIÓN.
.....

TE HACE SENTIR MÁS FUERTE, MÁS VALIENTE, CON GANAS DE HACER MÁS
COVAS.
.....

CUANDO ALGUNA DE LAS DOS PERSONAS RECIBE UNA BUENA NOTICIA O LOGRA
ALGO LO CELEBRÁIS JUNTAS.
.....

NO LE GUSTA QUE TENGAS AMISTADES DEL SEXO QUE TE ATRAE.
.....

TE PRESENTA A SUS AMISTADES Y HACE QUE ESTÉS A GUSTO EN EL GRUPO.
.....

COMPARTÍS GASTOS CUANDO SALÍS.
.....

POR LA CALLE MIRA A OTRAS PERSONAS DEL SEXO QUE LE GUSTA Y COMENTA
LO BUENAS QUE ESTÁN.
.....

A VECES OS ENFADÁIS PERO SOLÉIS HABLÁIS SOBRE LO QUE OS MOLESTA Y
ESCUCHÁIS LA VERSIÓN DE LA OTRA PERSONA.
.....

SE LIA CON OTRA PERSONA PARA QUE TE PONGAS CELOSA.
.....

SE ENTERA QUE TE HAS LIADO CON OTRA PERSONA Y DEL ENFADO TE PEGA UN
PUÑETAZO.
.....

TONTEA CON OTRA PERSONA DELANTE TUYA PARA QUE LE VALORES MÁS.
.....

DESPUÉS DE HABER QUEDADO TE MANDA UN MENSAJE DICRIENDO LO BIEN QUE
LO PASÓ.
.....

A VECES PASAN DÍAS SIN QUE TE MANDE UN MENSAJE.
.....

.....
A VECES PASAN DÍAS SIN QUE TE CONTESTE LOS MENSAJES.

.....
OS CONTÁIS CUANDO HABÉIS TENIDO UN MAL DÍA.

.....
PIDE LAS CONTRASEÑAS DE TUS REDES SOCIALES.

.....
HABLA MAL DE SUS ANTERIORES PAREJAS CONTANDO COSAS ÍNTIMAS.

.....
SE LÍA CON OTRA PERSONA Y TE DICE QUE HABÍA BEBIDO MUCHO Y QUE NO ES SU CULPA.

.....
LA NOCHE ANTES DE TENER QUE ENTREGAR UNA TAREA TE PIDE QUE CANCELES TUS PLANES Y SE LA HAGAS PORQUE NO LE DIO TIEMPO.

.....
PUEDES SER TÚ MISMA CUANDO ESTÁS CON ESA PERSONA.

.....
SE INTERESA Y RESPETA TUS OPINIONES AUNQUE NO LAS COMPARTA SIEMPRE.

.....
OS REÍS JUNTOS MUCHAS VECES.

.....
A VECES TIENE RELACIONES SEXUALES CON OTRAS PERSONAS.

.....
EN LOS DESACUERDOS ENCONTRÁIS UNA FORMA DE LLEGAR A SOLUCIONES EN LAS QUE AMBOS ESTÁIS A GUSTO AUNQUE TENGÁIS QUE CEDER.

.....
OS APOYÁIS Y CONSOLÁIS EN LOS MOMENTOS DUROS.

.....
APOYA TU CRECIMIENTO, SI QUIERES HACER COSAS DISTINTAS, ETC.

.....
SE ENFADA CUANDO PASAS TIEMPO HACIENDO COSAS POR TU CUENTA.

.....

SESIÓN 3: SENTIMIENTOS DIFÍCILES

PRESENTACIÓN

En esta sesión trataremos el tema de las emociones y sentimientos asociados al malestar y la forma de gestionarlos mediante la dinámica "Basado en casos reales". Se abordarán algunas de las dificultades que suelen surgir en diversas de las tareas vitales de la adolescencia, las emociones asociadas a estas dificultades y las formas de gestionar estas situaciones sin dañarse ni hacer daño. En concreto, el alumnado reflexionará en torno a estas tareas: sentido de pertenencia al grupo, aceptación de la apariencia física, identidad personal y relaciones con la familia.

OBJETIVOS



Identificar las emociones y sentimientos asociados a situaciones difíciles de la vida



Tomar conciencia sobre las diferentes maneras de expresar las emociones



Reflexionar sobre las formas de gestionar las emociones de forma saludable

DINÁMICA "BASADO EN CASOS REALES"

MATERIALES



Ficha Testimonios impresa



Ficha Siluetas impresas en A3



Ficha QR del Listado de emociones y sentimientos impresa



Un teléfono móvil en cada grupo de trabajo



Rotuladores de colores



Post it de 3 colores

DESARROLLO

Subdividimos al alumnado en grupos de entre 3 y 5 personas. Cada grupo recibirá un testimonio basado en hechos reales de una persona de edad similar que por diferentes circunstancias lo está pasando mal.

Pedimos a las participantes que lean el testimonio en su grupo y que después cada persona piense qué emociones y sentimientos puede estar experimentando esta persona en esta situación de su vida.

Después les entregamos la ficha A3 con una silueta vacía y les pedimos, inspirados en cómo se imaginan a esta persona (género, forma de vestir, expresión en la cara, aficiones, etc) que la dibujen para darle una apariencia física y estilo a la silueta.

A continuación, pedimos que cada persona del grupo comparta las emociones y sentimientos que creen que esta persona puede experimentar en esta situación vital y que las escriban en rojo cerca del centro del torso de la persona, en la zona de la barriga y el pecho. Enseñamos a cada grupo el QR que lleva al listado de emociones y sentimientos para que lo escaneen con sus teléfonos móviles y accedan al listado. Les invitamos a que lo lean e identifiquen algunos otros sentimientos que la persona podría estar experimentando. Después, les pedimos que reflexionen sobre qué pensamientos creen que puede estar teniendo esta persona y les pedimos que los escriban cerca de la cabeza.

Cuando todos los grupos han terminado esta primera parte, reunimos de nuevo toda la clase para que cada grupo comparta su caso, emociones y pensamientos que creen que su persona puede estar experimentando. Una vez que hayan



terminado de compartir, el alumnado volverá a su grupo y recibirá el testimonio y la silueta de uno de los casos que trabajó otro grupo diferente. Entonces les pedimos que completen la ficha con:

En la mano izquierda (parte del cuerpo más influida por las emociones, gobernada por el hemisferio cerebral derecho) han de poner las conductas y comportamientos que creen que esta persona, en este estado emocional, llevará a cabo para: 1) Expresar sus sentimientos y emociones y para 2) Intentar sentirse mejor, modificar su estado emocional.

En la mano derecha (parte del cuerpo más racional, gobernada por el hemisferio cerebral izquierdo) han de reflexionar en las conductas y estrategias que el grupo considera que ayudarían a esta persona a 1) Sentirse mejor, modificar sus emociones difíciles y a 2) Resolver sus dificultades.



POSTDINÁMICA

Una vez que todos los grupos han finalizado estaría bien compartir en grupo los resultados.

A continuación, podemos generar un debate sobre las formas de sentirse mejor cuando tenemos emociones complicadas. Para asegurarnos de que haya reparto en la participación, haremos una pequeña dinámica para recoger las diferentes ideas. Puede que no nos quede mucho tiempo para trabajar esta parte. Si es así, ya que puede ser muy enriquecedor visibilizar buenas prácticas; es mejor que lo dejemos para otra sesión y le dediquemos el tiempo que merece!

Les daremos 3 post it de 3 colores diferentes y realizaremos las siguientes preguntas en alto. Cada alumna las debe responder en el post it correspondiente. Las recogemos en una bolsa, en una caja...

1 ¿Qué emociones os parecen más difíciles?. Responden en el post it **AMARILLO**

2 Cuando sentimos una emoción difícil, ¿qué tipo de cosas hacemos? ¿Qué cosas os funcionan a vosotras para sentirnos mejor cuando estáis pasando por un mal momento? . Responden en el Post it **NARANJA**

3 ¿Qué cosas pueden hacer otras personas para apoyarnos cuando estamos sintiendo emociones difíciles?. Responden en el Post it **VERDE**

Tras recopilar todos los post it y tener por tanto las respuestas de todo el alumnado sobre las cuestiones, tenemos que realizar una devolución a la clase.

En lo que respecta a la primera cuestión, podemos recordar al alumnado que a pesar de lo difícil de algunas emociones, todas ellas son necesarias y tienen un Para qué . Si necesitan tener más información puedes recurrir a la sesión 1 de 2º de la ESO donde puedes ampliar con la dinámica " El puzzle andante".

Cuando hagamos la devolución referente a la segunda pregunta podemos preguntarles: ¿Todo lo que hacemos es beneficioso a largo plazo? ¿Qué cosas que ponemos en marcha para transformar emociones negativas pueden no ser beneficiosas a largo plazo?

Cuando hagamos la devolución de la tercera pregunta, les podemos invitar a hacer peticiones a otras personas que tienen la clave para apoyarnos cuando estamos sintiendo emociones difíciles. Las personas que nos rodean no son adivinas, si sabemos qué pueden hacer los demás para ayudarnos, pidámoselo!

¡ATENCIÓN PROFESORADO!



Aprender a gestionar las emociones relacionadas con el malestar es un proceso que dura toda la vida. Las habilidades necesarias para ello se aprenden en la familia y los espacios de socialización, por lo que también están mediadas por la cultura. En la cultura occidental tradicionalmente se ha promovido la supresión

de la expresión de emociones relacionadas con el malestar. Sin embargo, todas las emociones son importantes. La experiencia humana es una experiencia regulada y experimentada mediante emociones. Puesto que es inevitable que en la vida pasemos por momentos placenteros y también por momentos con dificultades, no es posible solo sentir emociones positivas. Además, los sentimientos y emociones son como una brújula que nos ayuda a entender lo que está sucediendo en nuestro contexto y cómo nos afecta. Uno de los factores que aumenta el sufrimiento es el intento de evitación de las emociones negativas y algunas de las estrategias que ponemos en marcha para intentar no sentirlas sin modificar su origen.

En la introducción de la guía tienes más información sobre la gestión saludable de emociones y la importancia de lo que otras las personas hacen para ayudarnos a manejar nuestras emociones sin hacer cosas que nos hagan daño a nosotras mismas ni a otras. Te recomendamos que lo leas antes de llevar a cabo esta sesión.



FICHA TESTIMONIOS

“SINCERAMENTE, ESTOY HAS TA AHÍ DE TODO. A VECES SIENTO QUE NO PUEDO MÁS. EN CASA LA TENSIÓN ES HORRIBLE. HAY DÍAS QUE PARECE QUE VA A PASAR ALGO JODIDO, MUY JODIDO. YO INTENTO IR A MI BOLA, NO SALIR MUCHO DE MI HABITACIÓN, NO MOLESTAR. PERO VAYA, RARO ES EL DÍA QUE NO ME CAE UNA A MI TAMBIÉN. Y LUEGO DE BUENAS A PRIMERAS PASA ALGO Y ENTRE ELLOS SE ARREGLAN Y ESE DÍA QUIEREN QUE TODO SEA BUEN ROLLO, QUE HAGAMOS COSAS JUNTOS, QUE ESTEMOS SONRIENDO Y EN PLAN FAMILIA FELIZ COMO SI AQUÍ NO HUBIERA PASADO NADA.”

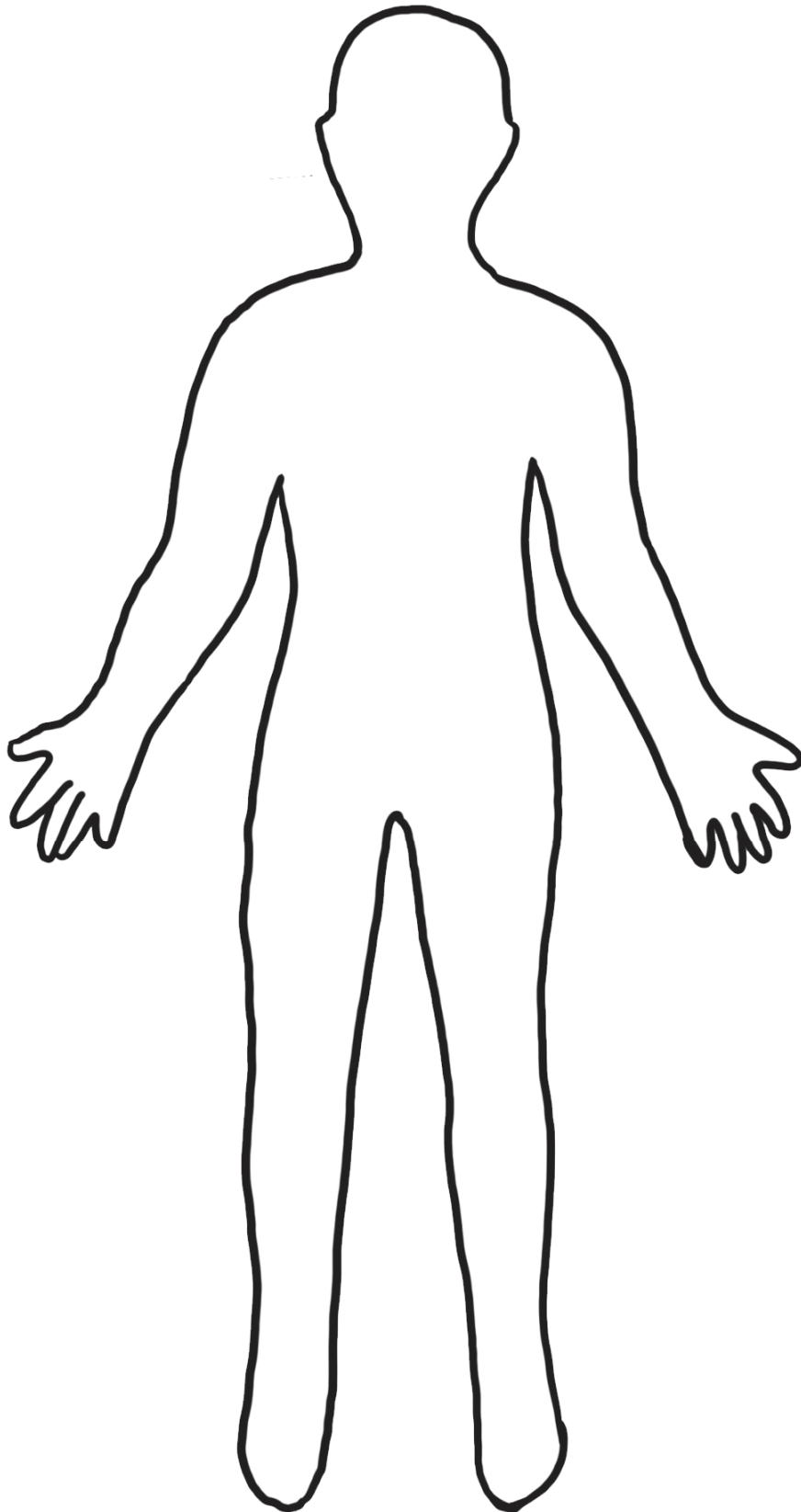
“DESDE QUE PASÓ LA MOVIDA NO SÉ DÓNDE METERME, ME GUSTARÍA QUE ME TRAGARA LA TIERRA. A VER, NO ES SOLO QUE SE PASARAN LAS FOTOS ENTRE LOS DE CLASE, ES SOBRE TODO LA TRAICIÓN. QUE TE TRAICIONE LA PERSONA QUE TE GUSTA YA ES BASTANTE MALO, PERO QUE ENCIMA TUS AMISTADES EN LUGAR DE PONERSE DE TU LADO SE ALEJEN Y TE INSULTEN...”

“LO QUE MUESTRO HACIA AFUERA ES DUREZA, TENGO UNA ACTITUD MUY BORDE. EN REALIDAD ES MUCHO MÁS COMPLICADO. MI APARIENCIA FÍSICA DE SOBRA SÉ QUE DA ASCO A LA MAYORÍA. Y ME INCLUYO. ALGUNA VEZ OÍ COMENTARIOS Y ALGÚN INSULTO PERO SOBRE TODO SON LOS CARETOS DE INDIFFERENCIA O DE DESPRECIO A LOS QUE ME ENFRENTO CASI CADA DÍA.”

“NO SÉ, NO LO ENTIENDO NI YO, LA VERDAD. TENGO SENTIMIENTOS OPUESTOS. POR UN LADO ME GUSTA MUCHO SER PARTE DEL GRUPO, LA GENTE NOS RESPETA Y NADIE SE ATREVE A DECIRNOS NADA. POR OTRO LADO, HAY MOMENTOS EN QUE LO QUE SIENTO NO ME GUSTA. A VECES NOS PASAMOS Y HACEMOS QUE ALGUNA GENTE QUE NO SE LO MERECE SE SIENTA PILA DE MAL POR NUESTRA CULPA. LO QUE PASA ES QUE CUANDO HAY UNA MOVIDA DE ESAS YO NO SOY CAPAZ DE NO SEGUIR. ES COMO QUE NOS CRECEMOS Y HAY UN PUNTO DONDE SE NOS VA DE LAS MANOS Y NO ES POSIBLE PARAR.”



FICHA SILUETA



FICHA LISTADO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

CON ESTE QR SE ACCEDE DIRECTAMENTE AL LISTADO



[HTTPS://WWW.ELMUNDODELASEMOCIONES.ES/PDF/
LISTADO_DE_EMOCIONES.PDF](https://www.elmundodelasemociones.es/pdf/listado_de_emociones.pdf)

UNIDADES DIDÁCTICAS

4º ESO

SESIÓN 1: ¿QUÉ SE ESPERA DE MI?

PRESENTACIÓN

En esta sesión reflexionaremos sobre las expectativas impuestas durante esta etapa del ciclo vital y cómo estas afectan a cómo nos sentimos y cómo actuamos. Las numerosas tareas que mencionamos en la introducción, a las que las adolescentes se enfrentan en este momento de sus vidas, vienen asociadas en ocasiones a expectativas que pueden originar presión y causar dificultades para resolver dichas tareas de forma saludable. Para abordar este tema usaremos la dinámica "Expectativas versus realidad"

OBJETIVOS


 Analizar las presiones a las que están sometidas las adolescentes en sus entornos relevantes, y cómo estas afectan a su bienestar emocional y al estrés

 Reflexionar sobre la diferencia entre expectativas vs. realidad en el mundo que vivimos

DINÁMICA "EXPECTATIVAS VERSUS REALIDAD"

MATERIALES.

 6 Folios con el nombre de los ámbitos

 Globos (uno por persona)



Papeles/tarjetas con el nombre de los ámbitos.



Rotuladores/Bolígrafos

DESARROLLO

Subdividimos al alumnado en 6 grupos. Cada grupo recibirá:



Un folio con el nombre de cada uno de los siguientes ámbitos (que habremos escrito previamente): Instituto, familia, pandilla de amigas, pareja/s, redes sociales y sociedad. Los asignamos al azar. Por el otro lado tendrán el folio en blanco para poder trabajar y volcar las reflexiones.



Un globo sin hinchar por componente del grupo.

Pedimos a cada grupo que reflexionen sobre qué expectativas vienen impuestas en el ámbito que les ha tocado. Podemos ayudarles con la siguiente pregunta: ¿Qué se espera de nosotras en el ámbito que os ha tocado? Pueden poner ejemplos de situaciones concretas que hayan vivido en relación a estas expectativas. Las escriben primero en una cara del folio en blanco.

A continuación, les pedimos que compartan en plenario lo trabajado en los grupos. Para que sea más visual podemos pegar los folios con los resultados en la pizarra o en un espacio visible. Podemos completar con algunas preguntas para la reflexión.



¿Creéis que estas expectativas están ajustadas a tu realidad? Les pedimos que rodeen con un COLOR ROJO las que creen que están ajustadas a su realidad



Estas expectativas que otras personas o la sociedad ponen sobre nosotras, ¿Cómo nos influyen? ¿Alguna vez te has sentido presionada por lo que se espera de ti? ¿De qué manera reaccionaste?

Explicamos que todas las personas estamos influidas sobre expectativas de cómo tenemos que ser, actuar y sentir según la normatividad. Estas expectativas y presiones son diferentes según la etapa del ciclo vital en la que estamos, según nuestro género, posición social, etc., y son más fuertes en cuanto nos vamos alejando de la normatividad social existente. Lo que otras esperan de nosotras nos afecta a nivel emocional dado que no cumplir ciertas cosas esperadas tiene efectos en cómo se nos trata y se nos valora y en cómo nosotras nos vemos y valoramos. Es importante darse cuenta de estos mandatos, más o menos visibles, que nos son impuestos para poder desmontarlas y relativizarlas.

POSTDINÁMICA



Les proponemos que se imaginen que cada una de nosotras somos un globo. Luego les pedimos que lo hinchen todo lo que puedan sin que explote y que escriban en el globo esas expectativas concretas que están sintiendo como adolescentes y que les hacen sentir presionadas. Pueden coger ejemplos de lo que haya salido en los grupos anteriormente. Pueden compartir por parejas algunos de los ejemplos.

A continuación podemos volver a compartir en grupo grande algunas de las reflexiones que les surjan al realizar la actividad. Podemos usar estas preguntas para animar el debate:

→ Si nuestro globo nunca parara de llenarse de expectativas impuestas, ¿qué pasaría? ¿Alguna vez os habéis sentido así?

→ ¿Qué trucos tenéis para evitar que vuestro globo se hinche hasta explotar? ¿Qué creéis que podríamos hacer cada una para ayudar a que otros globos no se hinchen más y más? Podemos dejarles un rato para que piensen y dejar que vayan saliendo a escribir trucos las personas que les apetezca y así van quedando registrados.

→ ¿Creéis que desde los centros educativos debería hacerse algo en este sentido?

Acabamos la dinámica explotando nuestros globos como una metáfora de dejar de estar influidos por estas presiones.

¡ATENCIÓN PROFESORADO!



Como ya hemos mencionado, las numerosas tareas a las que las adolescentes se enfrentan en este momento de la vida vienen en ocasiones cargadas de expectativas (tanto explícitas como implícitas) que pueden originar presión y causar dificultades para resolver dichas tareas de forma saludable. Las expectativas que la sociedad y otras personas nos imponen, sobre todo personas importantes en nuestra vida, ejercen mucha influencia sobre cómo nos sentimos y cómo actuamos. Los diferentes ámbitos de socialización (familia, escuela, grupo de iguales y redes sociales) son una fuente continua de expectativas más o menos explícitas sobre la forma aceptable de cumplir las tareas propias de la edad.

Estos ideales de cómo deben ser las cosas se interiorizan y acaban generando un estrés en relación a lo que debo conseguir y de qué manera. De hecho, muchas personas jóvenes manifiestan que las redes sociales se han convertido en una fuente de expectativas inalcanzables que afectan de forma negativa a su salud mental. Cuando una expectativa no resulta fácil de cumplir en un caso concreto hay dos opciones: podemos optar por esforzarnos muchísimo para llegar a ella, con el consecuente abandono de otras tareas y la presión que ello supone, o bien podemos aceptar que nunca cumpliremos este mandato social intentando lidiar con el estrés que conlleva salirse de la norma. Tener modelos a seguir y personas que muestren aceptación cuando nos alejamos de las expectativas es esencial para no sufrir demasiado. Cuando logramos hacer esto estamos ampliando los márgenes de lo normativo, abriendo

oportunidades para otras personas que quizás tampoco cumplirán lo esperado.

Si quieres profundizar más en este tema y entender mejor lo que pueden sentir muchas de las alumnas, te invitamos a que vuelvas a leer el listado de tareas del momento vital de la adolescencia y te preguntes cuál es la expectativa cultural de éxito para cada una de las tareas. Por ejemplo: Tarea "Aceptar los cambios corporales y la imagen corporal." ¿Cuál es el ideal que debe cumplirse según los diferentes ámbitos de socialización en nuestra cultura en este momento histórico? ¿Son coherentes entre ellos? ¿Son fácilmente alcanzables? ¿Intentar cumplirlos puede generar sufrimiento? ¿Existen modelos alternativos que podamos dar a conocer entre el alumnado?

SESIÓN 2: GESTIONANDO EL ESTRÉS

PRESENTACIÓN

En la sesión anterior trabajamos sobre las expectativas que diferentes ámbitos imponen a las personas adolescentes y cómo estas influyen en cómo nos sentimos y actuamos generando estrés, en algunas ocasiones. En esta ocasión reflexionaremos sobre cómo crear entornos no estresantes y que apoyan nuestro bienestar emocional. Relacionarse en espacios seguros cobrará una importancia fundamental a la hora de que las adolescentes puedan llevar a cabo todo el repertorio de tareas vitales que venimos mencionando de forma satisfactoria, recibiendo apoyo y guía en las dificultades que, sin lugar a dudas, encontrarán. El alumnado abordará este tema con las dinámicas "Stress Free" y "El plato de la mente sana".



OBJETIVOS



Reflexionar sobre la importancia de los espacios seguros y libres de estrés.



Identificar los componentes esenciales de los diferentes ámbitos de socialización para que estos estén libres de estrés.



Reflexionar sobre los hábitos de la vida cotidiana que nos ayudan a estar en buenas condiciones para afrontar el día a día de la mejor manera posible.

DINÁMICA “STRESS FREE”

MATERIALES



Folios DIN A3



Cartulina u hoja tamaño póster (también se puede usar plastilina u otros materiales de manualidades)



Material para dibujar y escribir



DESARROLLO

Subdividimos al alumnado en los mismos 6 grupos de la sesión anterior con los mismos ámbitos que ya trabajaron: Instituto, familia, pandilla de amigas, pareja/s, redes sociales y sociedad.

Cada grupo recibe una cartulina. Les pedimos que se imaginen colectivamente cómo sería el ámbito que les ha tocado si fuera Cero Estrés y que lo representen en la cartulina: ¿Cómo tendría que ser y que tendría que ocurrir en nuestro instituto, familia, grupo de amigas, pareja/s, sociedad y redes sociales para que fuera un entorno “Cero Estrés/ Stress Free”? Les pedimos que lo

dibujen y que resalten también algunas palabras claves que vayan surgiendo en el grupo y que les ayudarán a la hora de presentarlo.

A continuación los grupos muestran lo trabajado. Podemos pedir al resto que completen si tienen algunas ideas diferentes cuando se va presentando cada ámbito.



POSTDINÁMICA

Podemos animar la reflexión colectiva con algunas preguntas:


→ ¿Son estos ámbitos "Cero estrés"? ¿En el caso de que no, por qué creéis que sucede?

→ ¿Qué se os ocurre hacer para que este ámbito fuera más "Cero estrés"?

DINÁMICA "EL PLATO DE LA MENTE SANA"

MATERIALES

 Bolígrafos

 Ficha "El plato de la mente sana"

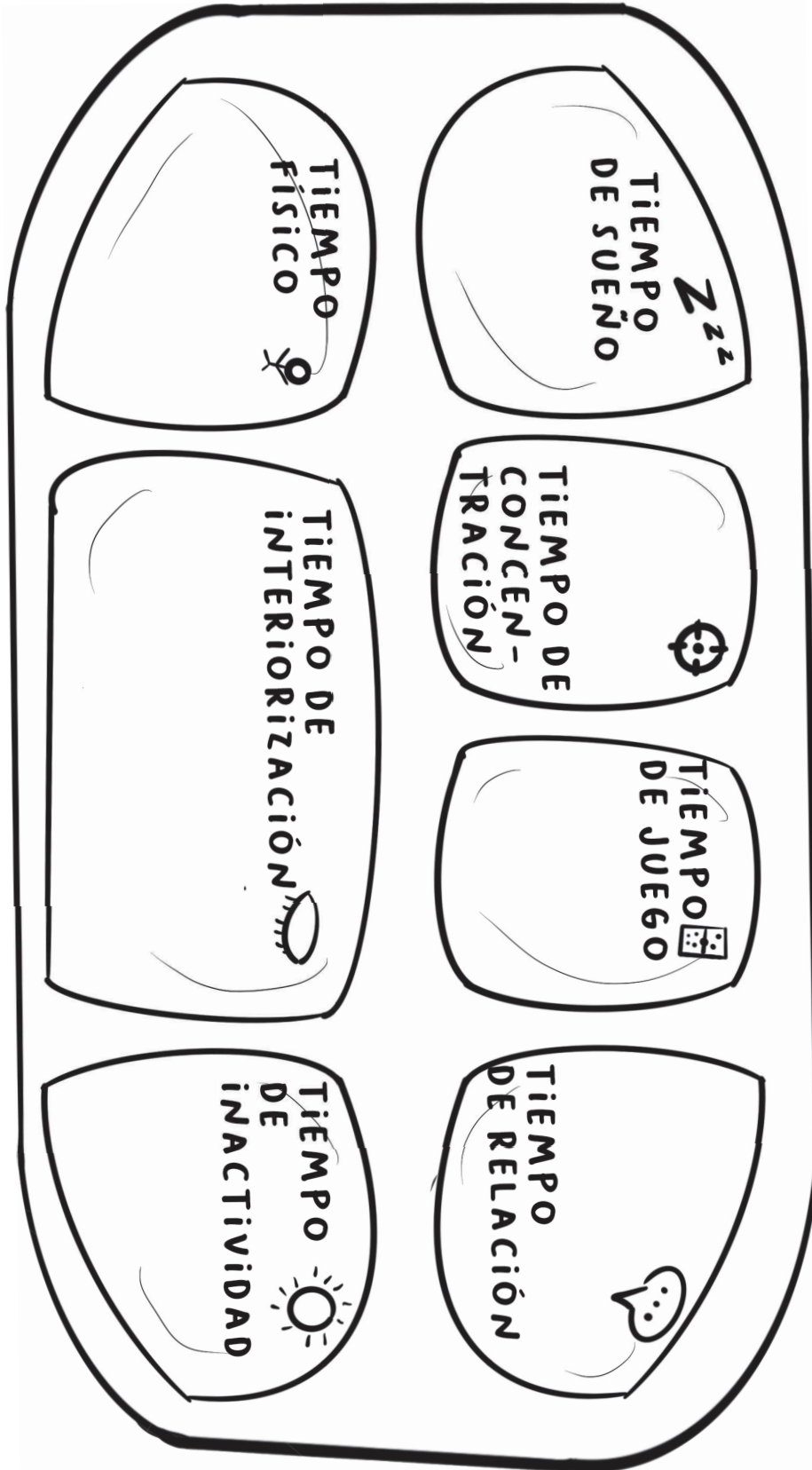
DESARROLLO

Además de todo lo que ha salido en la actividad anterior vamos a presentar algunas cosas básicas que podemos hacer nosotras para sentirnos bien y que por tanto nos ayuda en momentos vitales de estrés. Les entregamos la infografía de "El plato de la mente sana" (Extraído del libro de Daniel J Siegel (2014)) "Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente.") y repasamos con ellos qué significa cada uno de los 7 ingredientes del plato.

Les pedimos que a nivel individual, utilizando la infografía del plato, piensen en cómo está su plato mental. Les invitamos a que lo miren ingrediente por ingrediente y que en cada uno de los ingredientes describan sus hábitos de forma resumida. Por último, les sugerimos que intenten marcarse una tarea a llevar a cabo en uno de los ingredientes, que la escriban en el lugar que corresponda del plato y que prueben a hacerlo durante las siguientes 2 semanas.



FICHA "EL PLATO DE LA MENTE SANA"



POSTDINÁMICA



Los dibujos de los ámbitos "Stress Free" se pueden pegar en el aula o en los pasillos del centro.

Una vez pasadas las 2 semanas dedicaremos una hora de tutoría a poner en común la experiencia de las tareas para mejorar nuestros "platos de la mente sana".

Volveremos a lo que habían pensado en los platos individuales y podemos comprobar si lo pusieron en marcha, qué les funcionó, qué les pareció difícil, etc. Puede ocurrir que no lo hayan puesto en marcha. No tenemos que mostraros decepcionadas o recriminar que no hayan hecho la tarea. Nuestro papel como facilitadoras del proceso es ver qué falló o qué necesitarían para poder llevarlo a cabo, además de nuestro ánimo claro!

Podrían también crearse parejas de apoyo para ayudarse a llevar a cabo las tareas durante las siguientes semanas.

¡ATENCIÓN PROFESORADO!



El "plato de la mente sana" es una metáfora extraída del libro de Daniel J Siegel (2014) "Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente." en la que se presentan siete actividades diarias que constituyen el conjunto completo de "nutrientes mentales" que el cerebro necesita para funcionar de la mejor manera posible. Estas siete actividades son:

TIEMPO DE CONCENTRACIÓN: Cuando nos enfocamos estrechamente en las tareas de una manera orientada hacia el objetivo, asumiendo desafíos que hacen conexiones profundas en el cerebro.

TIEMPO DE JUEGO: Cuando nos permitimos ser espontáneos o creativos, disfrutamos de jugar y de experiencias novedosas, lo que ayuda a establecer nuevas conexiones en el cerebro.

TIEMPO DE CONEXIÓN: Cuando nos conectamos con otras personas o con el mundo natural que nos rodea, activando los circuitos relacionales del cerebro.

TIEMPO FÍSICO: Cuando movemos nuestros cuerpos, aeróbicamente si es posible, lo que fortalece el cerebro de muchas maneras.

TIEMPO INTERIOR: Cuando silenciosamente reflexionamos internamente, enfocándonos en sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos, ayudando a integrar mejor el cerebro.

TIEMPO DE INACTIVIDAD: Cuando pasamos tiempo sin un objetivo específico y dejamos que nuestra mente divague o simplemente se relaje, lo que ayuda a recargar el cerebro.

TIEMPO DE SUEÑO: Cuando le damos al cerebro el descanso que necesita para consolidar el aprendizaje y recuperarse de las experiencias del día.


SESIÓN 3: ORGULLOSA DE MI VIDA

PRESENTACIÓN



Entre las tareas propias de la adolescencia el desarrollo de la identidad personal y la toma de decisiones son fundamentales. En esta sesión abordaremos el autoconocimiento de la historia de vida y los logros realizados a través de las dinámicas "Historia de vida" y "Celebrando la adolescencia".


OBJETIVOS

 Reflexionar sobre la historia de vida y los logros personales

 Celebrar los logros conseguidos

DINÁMICA “HISTORIA DE VIDA”

MATERIALES

 Tiras largas de cartulina (1 o 2 metros) con un ancho de unos 5 cm para cada participante para realizar la línea del tiempo.

 Bolígrafos

DESARROLLO



En este curso el alumnado se encuentra en el final de un ciclo y el final de la enseñanza secundaria obligatoria. Las personas jóvenes en esta edad tienen que decidir los siguientes pasos a seguir a nivel educativo. Esta tarea puede ser una fuente de malestar. Es un buen momento para conocernos mejor y reconocer todo lo que hemos vivido y logrado hasta ahora.

Repartimos a cada alumna una tira ancha hecha con cartulina. Cada persona tiene que crear su línea del tiempo. Deben poner al inicio de la cartulina la fecha de su nacimiento, a tres cuartos del final pondrán la fecha en el día presente y al final de la cartulina la fecha que será dentro de 5 años. Además, al inicio deben poner su nombre y alrededor 4 características positivas que les definen. A continuación pedimos que vayan rellenando la línea del tiempo por pasos:



- 1 Momentos emocionantes buenos o malos que han vivido. Los apuntan en el momento temporal en el que pasaron y ponen palabra clave.
- 2 Personas importantes en su vida hasta ahora. Apuntan su nombre, cómo y cuándo la conocieron.
- 3 Aprendizajes importantes que han tenido a través de la familia, el ámbito educativo, las amistades, las relaciones románticas y sexuales, el tiempo libre, las redes sociales, etc. Los van apuntando en los momentos en los que sucedieron estos aprendizajes.
- 4 Próximos pasos a seguir. Piensan en tres cosas que les gustaría vivir en un futuro próximo, de aquí a 5 años y los apuntan en la parte final de la línea del tiempo.

Cuando hayan acabado les proponemos que revisen su historia de vida, que piensen en todos los aprendizajes y logros. Les invitamos a que recuerden algunos momentos buenos y seguro que algunos también complicados por los que han pasado.

POSTDINÁMICA



Podemos abrir una discusión en el grupo con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os sentisteis haciendo un repaso a vuestra vida?
- ¿Qué momentos en la vida pueden ser complicados?
- ¿Cómo identificasteis a las personas importantes?

→ ¿Qué tipo de aprendizajes habéis reconocido?

→ ¿Creéis que el esfuerzo que hacemos en la vida para que las cosas salgan bien se tiene en cuenta? ¿Por qué sí, o no?

→ ¿Qué momentos de la vida son importantes para celebrar?


Resaltamos la idea de que si han llegado hasta este momento de la vida es porque han logrado llevar a cabo muchísimas cosas. Vivir no es una tarea sencilla y ellos lo han conseguido. Les pedimos que revisen ahora las cualidades que pusieron al inicio de la actividad al lado de su nombre y que completen con alguna otra que se les ocurra ahora.

Si el grupo es un grupo en el que hay confianza y se tratan bien unas a otras, un espacio seguro, podemos invitarles a que compartan algunas cosas de su historia de vida. También podemos poner las líneas del tiempo todas juntas para poder observarlas y comentar alguno de los puntos.

DINÁMICA “CELEBRANDO LA ADOLESCENCIA”



MATERIALES

 Líneas de vida ya realizadas por las participantes (dinámica anterior)

DESARROLLO

Tradicionalmente han existido numerosos ritos de paso de una etapa vital a otra. En la adolescencia existen en algunas culturas ritos colectivos de paso de la infancia a la adolescencia (la quinceañera, los “Dulces Dieciséis”, el Bar y Bar Mitzvah, etc.). En nuestro contexto existen algunos comportamientos de paso (consumo de alcohol, ruptura de normas, etc) que no llegan a tener la categoría de rito porque no se trata de celebraciones colectivas. Vamos a concluir esta sesión con una celebración de los logros conseguidos a modo de ritual de

celebración de la etapa vital en la que se encuentra el alumnado por ser una etapa de grandes esfuerzos, descubrimientos, valentía y cuestionamiento crítico de lo preestablecido.

Explicaremos al grupo la idea del párrafo anterior y les propondremos hacer una foto de celebración final en la que se vestirán las cartulinas de sus "Historias de vida" a modo de banda de graduación, como símbolo del reconocimiento de todo lo que han logrado y aprendido durante su vida. Las fotos pueden ser individuales o de grupo, en función de los deseos de las participantes.

POSTDINÁMICA



Podemos proponer al grupo que piensen en un título y un epígrafe explicativo para la foto final de celebración y que la cuelguen en su clase, en otro lugar del centro o en las redes sociales si así lo desean.

¡ATENCIÓN PROFESORADO!



En ocasiones se transmite una idea simplista y un tanto malévolas de la adolescencia como una etapa vital alocada y carente de responsabilidades en la que las adolescentes solo buscan la gratificación inmediata a costa de pisotear los valores, los límites y a las personas con autoridad. En realidad esta es una de las etapas más complejas por las que pasamos las personas, dado que nos enfrentamos por primera vez a un buen montón de tareas que entrañan muchos riesgos. Cuando somos adultas hacemos estas cosas por enésima vez y aún encontramos complicaciones (encontrar una compañera sexual, marcar nuestros límites con la familia, tener amigas que te hacen sentir bien, encontrarnos a gusto con nuestra imagen, etc.). En la adolescencia estamos aprendiendo a llevar a cabo todas estas tareas por primera vez. Es normal cometer errores y es normal necesitar ayuda en el proceso. Sin embargo, en ocasiones, la carencia de una base segura establecida en la

infancia y de apoyos adecuados hace que se fracase en numerosas tareas y que se sufra mucho durante el proceso.

Es importante que durante esta sesión transmitas a tu alumnado el reconocimiento de los esfuerzos que seguramente han llevado y están llevando a cabo durante su vida y que les animes a sentirse orgullosas de sus logros, por pequeños que pudieran parecer desde fuera.




UNIDADES DIDÁCTICAS 1º BACHILLERATO

SESIÓN 1: CUIDADOS Y FUTURO

PRESENTACIÓN

Durante las tres sesiones para 1º de Bachiller trabajaremos diferentes aspectos que ayudan a mejorar el bienestar del alumnado, tanto en esta etapa como de cara a futuro. En esta primera sesión veremos en detalle cómo conseguir bienestar a través de los cuidados, y así también establecer vínculos de apego recíprocos y seguros con sus iguales y otras personas del entorno. Esta es una de las tareas vitales de la etapa en la que se encuentran. Los cuidados como fuente de bienestar y como elemento de protección frente a las dificultades. Las dinámicas de "Las pinzas" y "Obsequios de cuidados" nos servirán de apoyo a la reflexión.

OBJETIVOS

 Promover los cuidados como una forma de bienestar a futuro para establecer vínculos de apego recíprocos y seguros

 Pensar en acciones de cuidados hacia una misma y hacia los demás

DINÁMICA DE "LAS PINZAS"

MATERIALES

 3 pinzas de la ropa por persona

DESARROLLO



Despejamos el aula para tener un espacio libre en el que se puedan mover. Repartimos 3 pinzas a cada participante y les pedimos que se las pongan en la ropa. Les contamos que vamos a jugar a un juego con 3 rondas de 4 minutos cada una:

1 PRIMERA RONDA: el objetivo es intentar conseguir el mayor número de pinzas posible, siempre colocándoselas en la ropa y visibles. Al finalizar los 4 minutos hacemos un recuento de quiénes tienen más o menos pinzas y qué estrategias han utilizado para llegar al objetivo marcado.

2 SEGUNDA RONDA: Tal y como se han quedado de la ronda anterior, comienza una nueva ronda en la que tendrán que poner pinzas a las demás personas hasta deshacerse de todas las que tienen. Quienes vayan quedándose sin pinzas, pueden irse a una esquina y ser observadoras. Al finalizar de la ronda, habrán caído algunas pinzas que nadie ha recogido. Las recogemos y guardamos. Se vuelve a hacer un recuento y les preguntamos qué estrategias han utilizado esta vez.

3 TERCERA RONDA: esta vez, el objetivo será que en grupo y SIN HABLAR, consigan que todo el mundo tenga el mismo número de pinzas (hemos recogido unas cuantas pinzas del suelo, así que ya no hay 3 pinzas por persona). Cuando finalicen, les preguntaremos de nuevo por las estrategias que utilizaron.

POSTDINÁMICA



Reflexión y debate:

→ ¿Qué ronda os gustó más? ¿Por qué?

→ Ya hemos hablado de las estrategias utilizadas en cada ronda, pero no hemos hablado de qué nos ha hecho sentir cada una. ¿Qué emociones han salido?


→ Aunque esto era un juego con los objetivos marcados, cada persona ha optado por diferentes maneras para llegar a él. ¿Veis paralelismos entre nuestro comportamiento en cada ronda y en la vida real?

→ ¿Creéis que en algún momento nos hemos cuidado unos a otros? ¿cuándo y cómo?

→ ¿De qué otras maneras cuidamos a nuestras compañeras en la vida diaria? ¿A qué otras personas cuidamos?

DINÁMICA “OBSEQUIOS DE CUIDADOS”

MATERIALES

 3 pinzas de la ropa por persona



DESARROLLO

Los cuidados son acciones o formas de tratar a otras personas que tenemos en nuestro entorno y que generan bienestar. También nos pueden cuidar a nosotras, o podemos cuidar de nosotras mismas (auto-cuidados). Hay formas de cuidar que tienen que ver con la salud física (por ejemplo, cuando te llevan al médico o te hacen una sopa caliente estando enferma), pero también hay formas de cuidar el bienestar emocional de las demás personas que nos rodean. Cuidarse a una misma también es muy importante, porque tu bienestar también depende de ti y no únicamente de las demás personas. Cuando nos damos un baño caliente o comemos algo saludable y rico, nos estamos cuidando, pero también nos cuidamos cuando decidimos con qué personas queremos estar porque nos hacen sentir bien.

Reforzamos al grupo antes de comenzar esta dinámica, asegurando que ellas tienen un montón de maneras de cuidar a personas cercanas en sus vidas y seguro que también identifican cosas que otras personas hacen para cuidarlas. Para finalizar esta sesión, vamos a volver a coger 3 pinzas por persona y las vamos a transformar en obsequios (pintándolas, decorándolas, transformándolas... lo que prefieran). Vamos escribir en ellas:

- 1 Algo que me gusta hacer para cuidar a alguien (podemos regalársela a esa persona)
- 2 Algo que sé que alguien hace para cuidarme (podemos regalársela en señal de agradecimiento)
- 3 Algo que hago por y para mi propio cuidado y bienestar (nos la guardamos para no olvidarnos de hacerlo).

POSTDINÁMICA



En este caso, las pinzas-obsequio serán guardadas por cada alumna para ser entregadas a las personas en las que han pensado, que puede ser cualquier persona de su vida (familia, amistades de dentro o fuera del centro, compañeras, profesorado, entrenadoras, etc.) así que pueden llevárselas para visibilizar la dinámica en su entorno cercano.

SESIÓN 2: RUEDA DE LA VIDA

PRESENTACIÓN

En esta sesión haremos un trabajo de reflexión individual con el alumnado sobre qué aspectos de sus vidas les proporcionan satisfacción, y cuáles están pendientes de mejora. La intención es que identifiquen todos ellos, los buenos y los menos buenos, de cara a establecer sus propios objetivos de mejora, o bien de continuidad, si son satisfactorios. A través de la dinámica "La rueda de la vida", abordaremos las diversas tareas vitales a las que se enfrentan en diferentes áreas y facilitaremos el desarrollo de su propia identidad y la toma de decisiones, tareas específicas de esta etapa vital.

OBJETIVOS



Identificar aspectos de nosotras mismas, nuestros hábitos, nuestras relaciones y nuestra vida para mejorarlos.

DINÁMICA "LA RUEDA DE LA VIDA"

MATERIALES



Ficha "Rueda de la vida" impresa (como ejemplo)



Un folio por persona

DESARROLLO

Cada persona coge un folio en blanco. Vamos a reflexionar sobre los aspectos de la vida que nos importan y sobre los que nos gustaría estar bien: hacen un círculo y lo dividen en 8 porciones de tarta. En cada porción escriben una de las siguientes áreas: salud, familia, amistad, amor, dinero, ocio, instituto y futuro. (Éstas áreas recogen muchos ámbitos importantes para el alumnado, pero

también tenemos que comentar la posibilidad de añadir alguno más que sea importante para su vida y que no figure ahí, para ello sólo tendrán que hacer una división más en el diagrama para añadirlo, o cambiarlo por otro que no sea tan relevante para ellas de los que les hemos dado)



PRIMERA PARTE:

Cada porción a su vez está dividida en círculos concéntricos del 1 al 10, siendo el 1 el centro del círculo y 10 los bordes (ver anexo). En esta primera parte, cada alumna debe colorear hasta qué número puntúa su vida en ese aspecto (siendo el 10 la mejor puntuación). Les explicamos que esto es algo individual y que no es algo que vayan a tener

que entregar ni compartir si no quieren, sino que es un momento para su propia reflexión y aprendizaje.

Antes de que comiencen podemos hacer una explicación de qué cosas contiene cada área, o hacer una pequeña lluvia de ideas con el grupo para que ellas mismas expongan qué creen que contienen. Por ejemplo:

SALUD contiene mi estado físico y cómo me cuido, pero también si consumo sustancias tóxicas o cómo me alimento, y por supuesto mi estado de salud mental.

FAMILIA se refiere a las relaciones que tengo con todos los miembros de la familia, si estoy a gusto, la convivencia, cómo afecta eso a mi identidad y a mi salud, etc.

AMISTAD nos lleva a reflexionar el nivel de satisfacción que me dan mis amigas, si tengo relaciones sanas, si tengo personas a quien poder confiar mis preocupaciones, si me cuidan, cómo cuido yo, etc.

AMOR si tengo relaciones de atracción hacia otras personas, o si estoy bien sin ellas y qué grado de satisfacción tengo.

DINERO no se refiere únicamente a si tengo o no, sino si soy capaz de gestionarlo adecuadamente, o en cómo realizamos nuestros consumos.

OCIO hace referencia a nuestros hobbies, a cómo ocupamos nuestro tiempo libre y si estamos satisfechos o nos gustaría invertirlo en otras cosas.

INSTITUTO puede relacionarse con los estudios, pero también con el ambiente entre compañeras y profesorado, con los aprendizajes y las emociones que me genera el centro educativo.

FUTURO se refiere a mis expectativas de futuro y a la gestión de mis emociones con respecto a ellas (qué haré cuando acabe el instituto, qué retos e ilusiones se me plantean, etc.).

Tras esta explicación, les dejaremos tiempo para que, individualmente, cubran todas sus áreas y reflexionen sobre qué aspectos mejorarían y con cuáles están satisfechas.

SEGUNDA PARTE:

Ahora es momento de pensar en cosas concretas que supondrán mejoras y un aumento en la puntuación en las áreas.

Al lado de cada quesito deben pensar qué cosas hacen falta en cada área para llegar a tener más puntuación de la que tienen ahora. Deben ser cosas concretas y alcanzables. (Si por ejemplo tengo un 4 en salud, ¿qué cosas tienen que pasar o tengo que hacer o dejar de hacer para tener un 5?)

POSTDINÁMICA



Al finalizar el trabajo individual puedes dar la oportunidad al grupo de que comparta lo que quiera sobre sus propias conclusiones, pensamientos o descubrimientos durante la realización de la dinámica.

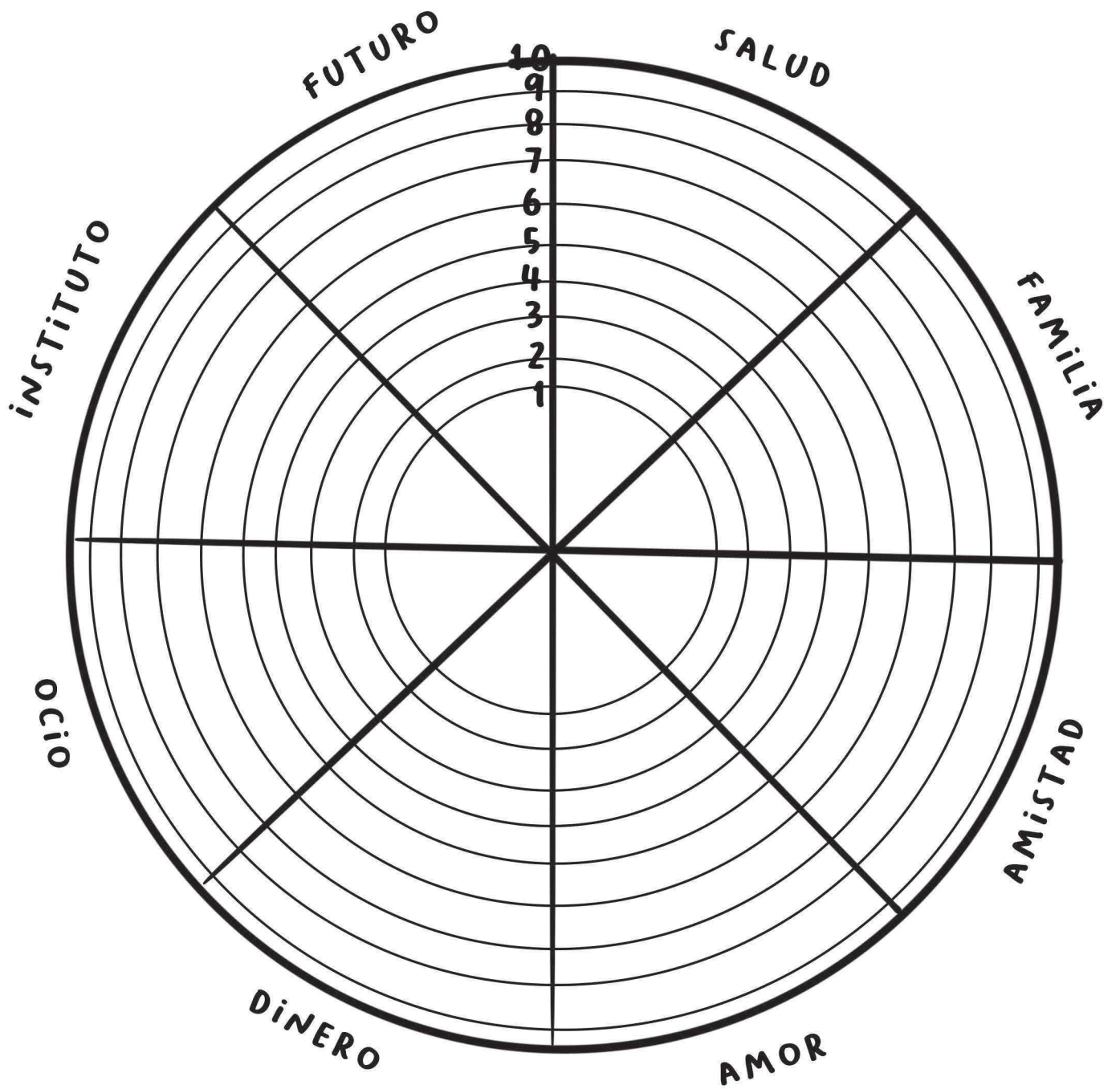
¡ATENCIÓN PROFESORADO!



Esta sesión implica que cada persona piensa en su vida y en su situación individual, por lo que es muy importante no juzgarles. La información que obtengas puede servirte para mejorar el seguimiento de tu alumnado y quizás entender mejor cada situación personal. Si al ponerlo en común con el resto de la clase no quieren compartir sus reflexiones, no debemos forzarles a que lo hagan, ya que implica contar cuestiones personales y ponerse en una posición de "exposición pública" para el que quizás no estén preparadas.



FICHA RUEDA DE LA VIDA



SESIÓN 3: FUTURO Y GESTIÓN DE LA INCERTIDUMBRE

PRESENTACIÓN

Tras la dinámica de reflexión individual, llegamos ahora a una más colectiva y comunitaria en la que nos centraremos en un área concreta de las de la sesión anterior: el futuro y los retos que les plantea. El primer curso de Bachiller es el comienzo de un nuevo ciclo educativo, que el alumnado ha escogido realizar voluntariamente y que habitualmente conlleva unos objetivos de futuro más o menos reflexionados. En la etapa vital en la que se encuentran, una de las tareas fundamentales es la toma de decisiones, así como la elección de un rumbo educativo y profesional. En esta sesión les ofreceremos un espacio para que tengan la oportunidad de fijar sus metas y pensar en qué acciones deben llevar a cabo para conseguirlas, dentro de lo que esté en sus manos durante este curso y el siguiente. Las dinámicas utilizadas serán “La Bola de Cristal” y “Carta a mi yo futuro”.

OBJETIVOS



Establecer sus metas para un futuro cercano (después del instituto)



Reflexionar sobre las posibles dificultades e incertidumbres de futuro



Crear planes de actuación que estén dentro de sus capacidades para alcanzar sus metas de futuro.

DINÁMICA “LA BOLA DE CRISTAL”

MATERIALES



Una bola de cristal (puede ser una pecera o cualquier instrumento redondeado de cristal o plástico). También se puede pintar en el encerado



2 Trozos de papel por persona

DESARROLLO

Para empezar, invitamos al grupo a juntarse por parejas. Cada persona hará una entrevista a su pareja sobre su futuro, respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te ves idealmente dentro de 2 años, cuando hayas terminado el instituto?
- ¿Qué estarás haciendo? ¿Dónde?
- ¿Qué personas crees que serán importantes en tu vida (familia, amigas/os, compañeras/os, profesorado...)?
- ¿Qué cosas te gustará hacer que te generan bienestar?

Una vez compartido por parejas, preguntaremos en la clase qué aspectos de sus vida futura les ilusionan más. Se dirán algunas en voz alta en la clase.

A continuación, les invitamos a coger 2 trozos de papel y escribir en cada uno un miedo que tengamos con respecto a ese futuro. Puede ser algo que les genere ansiedad, o algo que creen que les puede impedir llegar a ese futuro ideal. Es importante que piensen en aspectos relacionados con el estudio o el trabajo, pero también con relación a su entorno y su bienestar.

Sacamos una bola de cristal (que puede ser una pecera o cualquier instrumento redondeado de cristal o plástico (también se puede pintar en el encerado). Les explicamos que la bola de cristal nos ayudará a saber cómo llegar a ese futuro con éxito. Recogemos todas las tarjetas y las metemos en la "bola de cristal", volviendo a repartir a cada pareja 4 papeles al azar. Les indicamos que ahora van a convertirse en videntes, por lo que podrán anunciar a sus compañeras cómo alcanzar el futuro deseado y vencer sus miedos.

En las mismas parejas, y entre los 4 papeles que les han tocado al azar, tendrán que diferenciar entre:

- 1 Problemas o situaciones que no dependen de una misma.
- 2 Problemas o situaciones que dependen de cada una. Con estas, tendrán que pensar en una recomendación que harían a la persona que lo escribió (anónimamente) para conseguir vencer el miedo o incertidumbre. (Ejemplo: si el miedo es repetir curso o suspender, podrían recomendar técnicas de estudio).

Cuando hayan terminado las parejas, se comparten en alto. Podemos ir recogiendo las ideas en el encerado.

POST DINÁMICA



Les explicamos que cuando nos fijamos metas de futuro, a veces nos atraviesan ciertas incertidumbres que no sabemos controlar. Para ello, hay que tener claro ciertos puntos:

1. Tenemos que analizar cuál es el motivo que produce esa incertidumbre.
2. Hay cosas que dependen de nosotras mismas y otras que dependen de factores externos que no podemos controlar (por ejemplo, podemos estudiar más para un examen pero no podemos controlar que en el examen caiga lo que mejor nos sabemos). Por eso, hay que intentar controlar solo lo que dependa de nosotros, y aprender a aceptar lo que no.
3. A veces, incluso habiendo hecho todo lo que podríamos hacer, no salen las cosas como queremos. En esos casos, puede ayudarnos pensar en la situación desde diferentes perspectivas: pensar en cómo lo veré dentro de un tiempo, o intentar verlo desde la visión de un amigo, familiar o persona de referencia.

4. Entender que no siempre tomamos las decisiones correctas, que nos equivocamos y que es normal y está bien, porque también aprendemos de los errores.

DINÁMICA CARTA A MI “YO FUTURO”

MATERIALES:

- * 1 Folio o hoja de libreta por persona

DESARROLLO:



Una vez leídas todas las recomendaciones para el futuro (dinámica anterior), la idea es que cada estudiante tenga la oportunidad de reflexionar qué cosas necesitan hacer individualmente para alcanzar ese futuro deseado.

Les pedimos que cojan un papel y se escriban una carta a su “yo” de dentro de dos años. Se escribirán a sí mismas para releerla en el futuro. En esta carta pueden contarse cosas como qué esperan que estén haciendo y sintiendo, pero sobre todo, contarán a su “yo futuro” qué cosas han tenido que hacer para llegar hasta ahí, incluyendo algunas de las recomendaciones que han salido en la dinámica anterior.

Un modelo de carta puede ser:

QUERIDA/O _____ :

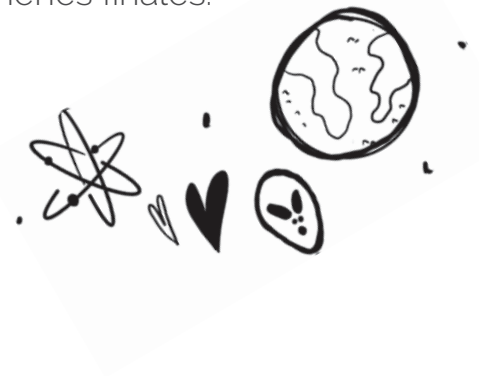
ESPERO QUE DENTRO DE DOS AÑOS ESTÉS/SEAS....

DESDE EL PASADO, TE CUENTO QUE HASTA LLEGAR AL AÑO _____ HAN PASADO MUCHAS COSAS! PARA CONSEGUIR LO QUE ERES AHORA, HE TENIDO QUE...

POSTDINÁMICA



Lo ideal cuando se realizamos una carta al “yo futuro” es que guardemos las cartas y se las devolvamos en el futuro, o bien se las enviemos por correo postal. Si tenemos muy complicado devolvérselas en un plazo de dos años, recomendamos devolvérselas hacia final de curso, para que recuerden las metas que establecieron y las acciones que se propusieron hacer antes de terminar el curso escolar, o incluso antes de los exámenes finales.



UNIDADES DIDÁCTICAS 2º DE BACHILLERATO




SESIÓN 1: CONFIANZA GRUPAL

PRESENTACIÓN

El último curso de la educación secundaria obligatoria es un momento clave en la vida de las adolescentes, se trata del final de una etapa. El alumnado se prepara para vivir un cambio en sus vidas, algunas darán el paso al mercado de trabajo, otras comenzarán una etapa de estudios superiores en otros contextos o lugares. Esto supone romper la burbuja de la clase y de las personas que conoces, conocer personas nuevas, quizás en ambientes y lugares nuevos.

La nueva fase implica, en muchos de los casos, un paso más hacia la independencia y nuevos retos. Entre las tareas vitales que deben llevarse a cabo durante este momento se encuentran el aumento en la toma de decisiones, la elección de un rumbo educativo y profesional, el desarrollo de nuevos vínculos de apego y de pertenencia a nuevos grupos y una nueva negociación de las relaciones con la familia. Por ello, en esta primera sesión trabajaremos la confianza en una misma y también en el grupo y comenzaremos a hablar de los cambios que están por llegar mediante las dinámicas "El círculo" y "El dado".

OBJETIVOS

-  Fomentar la confianza entre las personas del grupo
-  Evaluar la dinámica del grupo y pensar estrategias para mejorarla
-  Reflexionar sobre la capacidad de apoyarnos en otras personas en momentos de dificultad

DINÁMICA “EL CÍRCULO”



DESARROLLO

En función del número de componentes de nuestro grupo formaremos subgrupos de en torno a 5 personas. Cada subgrupo se pondrá de pie formando un círculo de cuatro personas con una persona que quedará en el interior de ese círculo. Las personas que formen el círculo deberán estar muy pegadas entre sí de manera que no quede ningún espacio entre ellas. Invitaremos a que la persona que está dentro del círculo a que cierre los ojos y se deje balancear hacia los lados, adelante o detrás siendo sus compañeras las que deban evitar que se caiga y las que la impulsen de nuevo. Después de unos minutos de suaves zarandeos cambiará el turno a otra compañera y así hasta que todas las personas hayan sido zarandeadas.



POSTDINÁMICA

Al finalizar la dinámica hacemos algunas preguntas en el grupo grande para compartir cómo se han sentido y fomentar la reflexión en relación al tema de la confianza en nosotras mismas y en las demás personas. Podemos utilizar las siguientes preguntas:

- ✘ ¿Cómo os sentisteis siendo la persona que estaba en el medio? ¿Y estando en la parte externa del círculo?
- ✘ ¿Encontráis algún paralelismo entre cómo os sentisteis durante la actividad y la vida real? ¿Cómo de confiadas os sentís en este grupo?
- ✘ ¿Cómo os sentiríais si el grupo estuviera compuesto por personas que acabáis de conocer?



¡ATENCIÓN PROFESORADO!

Esta actividad requiere cierto nivel de confianza y de aceptación del cuerpo y la imagen corporal que quizás no todas las personas del grupo tengan. El contacto

físico no es de agrado para todas las personas. Si alguien no se siente cómoda realizando esta dinámica no fuerces la situación y con naturalidad acepta que algunas personas quieran tomar solo uno de los roles o incluso prefieran ser observadoras.

DINÁMICA “EL DADO”

MATERIALES



Ficha “Dado de preguntas” impresa y dado realizado previamente



Ficha “Tabla de Evaluación”

DESARROLLO

Comentamos al grupo que este curso marcará el final de una etapa importante de sus vidas, será el último año que compartamos con muchas de las personas de la clase. En este juego vamos a reflexionar sobre cómo nos sentimos en el grupo y sobre la nueva fase que iniciaremos el curso próximo.

Pedimos a las personas del grupo que formen un círculo. Una de las personas comienza el juego tirando el dado y contestando la pregunta que corresponda. A continuación otra compañera coge el dado y vuelve a tirar realizando la misma acción anterior. En función del número de participantes y del tiempo que lleven las respuestas podemos hacer una o varias rondas de tiradas del dado. Nosotras, utilizando la tabla que tenemos en la Ficha Tabla de Evaluación, vamos anotando las respuestas de manera que todo el grupo pueda verlas para que al finalizar el juego podamos entre todas evaluar los resultados.

Preguntas del dado:

- 1 ¿Sabemos pedir ayuda cuando estamos mal? ¿a quién recurrimos?
- 2 ¿Nos comunicamos suficiente en el grupo?
- 3 ¿Cómo solucionamos nuestros conflictos?
- 4 ¿Qué me gustaría hacer cuando termine el curso?
- 5 ¿Cómo me siento con respecto al final de esta etapa?
- 6 ¿Qué puedo aportar al grupo para una mejor relación?

POSTDINÁMICA

Una vez que hayamos acabado las rondas de tiradas del dado podemos invitar al grupo a que evalúen los resultados. Iremos pregunta por pregunta. Les invitaremos a que lean las respuestas y a que consensúen una puntuación de 0 a 10 en función de cómo consideran que el grupo está en esa pregunta. Después, les pediremos que den alguna sugerencia sobre cosas que se podrían hacer para mejorar un poco la puntuación global.



FiCHA DADO

¿SABEMOS
PEDIR AYUDA
CUANDO
ESTAMOS MAL?
¿A QUIÉN
RECURRIMOS?

¿NOS
COMUNICAMOS
SUFICIENTE EN
EL GRUPO?

¿QUÉ ME
GUSTARÍA
HACER CUANDO
TERMINE EL
CURSO?

¿CÓMO
SOLUCIONAMO
S NUESTROS
CONFLICTOS?

¿CÓMO ME
SIENTO CON
RESPECTO AL
FINAL DE ESTA
ETAPA?

¿QUÉ PUEDO
APORTAR AL
GRUPO PARA
UNA MEJOR
RELACIÓN?

¿SABEMOS PEDIR AYUDA CUANDO ESTAMOS MAL? ¿A QUIÉN RECURRIMOS?	RESPUESTAS	PUNTUACIÓN GRUPAL	PROPUESTAS
¿NOS COMUNICAMOS SUFICIENTE EN EL GRUPO?			
¿CÓMO SOLUCIONAMOS NUESTROS CONFLICTOS?			
¿QUÉ ME GUSTARÍA HACER CUANDO TERMINE EL CURSO?			
¿CÓMO ME SIENTO CON RESPECTO AL FINAL DE ESTA ETAPA?			

SESIÓN 2: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DE CONVIVENCIA

PRESENTACIÓN

Como ya hemos mencionado, algunas de las tareas esenciales que deben llevarse a cabo durante este momento vital son el desarrollo de nuevos vínculos de apego entre iguales y de pertenencia a nuevos grupos. Esto

implica varias subtarear: lograr confianza e intimidad con esas personas, conocer sus límites y sus necesidades y responder a ellas adecuadamente, corresponder con muestras de confianza e intimidad, hacer aportaciones al grupo, valorar las aportaciones de los demás, aceptar las reglas de convivencia y respeto mutuo, etc.

En esta sesión trabajaremos la convivencia en la clase y el apoyo mutuo, los malentendidos en nuestra comunicación, la convivencia y el establecimiento de límites. Esto ayudará al alumnado a tener más herramientas de cara al futuro para llevar a cabo sus tareas vitales en nuevos contextos. Utilizaremos la dinámica "La Olla".

OBJETIVOS



Reflexionar sobre las diferentes dificultades vividas dentro del grupo clase



Mejorar las habilidades de comunicación, resolución de conflictos y gestión de emociones



Aumentar las habilidades para gestionar vínculos afectivos y límites

DINÁMICA "LA OLLA"

MATERIALES



Una olla (si es posible a presión)



Tarjetas para escribir



Rotuladores



Ficha de Olla a presión impresa (una por cada subgrupo)

DESARROLLO

En esta actividad vamos a poner en práctica las habilidades de comunicación y de gestión de emociones con las compañeras de clase. También hablaremos de responsabilidad afectiva con aquellas personas con las que el alumnado tiene un vínculo afectivo dentro de la clase, y de respeto y convivencia con aquellas otras con las que no lo tienen.



Utilizando la metáfora de la olla a presión (“nos ponen la cabeza como una olla a presión, que va a estallar si las cosas siguen así”), identificaremos las cosas que nos afectan emocionalmente en el aula.

Para comenzar, repartimos 3 tarjetas a cada participante para que escriban en cada una de ellas una respuesta individual a la siguiente pregunta:

¿QUÉ SITUACIONES QUE SE DAN EN CLASE TE PONEN LA CABEZA COMO UNA OLLA?

Debemos explicarles que nos referimos a situaciones que tienen que ver con nuestras relaciones con los demás, tanto con las otras personas como con el profesorado, y con los vínculos que establecemos, la comunicación y la gestión de emociones en el grupo.

Cuando vayan escribiendo sus respuestas irán depositando las tarjetas dentro de la olla a presión, que, continuando con la metáfora, cada vez estará más llena y más a punto de estallar.

RONDA 1: Una vez hayan terminado, pedimos que se separen en grupos de 4 o 5 personas. A continuación, mezclaremos todas las tarjetas de la olla y las

repartiremos entre los grupos. A cada grupo le entregaremos también una Ficha de Olla a Presión para que trabajen sobre ella.

Les pondremos 3 tareas:

- 1 Analizar cada una de las ideas escritas en las tarjetas y dividirlas entre situaciones que se pueden gestionar de manera personal y situaciones que es mejor gestionar entre toda la clase, de manera colectiva. Además les pediremos que resuman en la Ficha de la Olla a Presión las situaciones que han considerado que deberían gestionarse de forma grupal y aquellas que deberían ser tratadas entre las implicadas de manera personal (sin mencionar nombres).
- 2 Pensar en el grupo y escribir en la ficha tres consejos para la gestión de malentendidos y conflictos personales.

RONDA 2: Las tarjetas que el grupo identifique como situaciones que se pueden gestionar de manera colectiva las meteremos de nuevo a la olla y volveremos a repartir aleatoriamente estas tarjetas entre los grupos. En esta segunda ronda, pediremos a los grupos que hagan una separación, esta vez diferenciando entre situaciones que consideran aceptables y situaciones que consideran inaceptables. Aquellas catalogadas como inaceptables se volverán a meter en la olla. Deberán escribir las situaciones consideradas aceptables en la ficha y al lado escribir una propuesta de solución para cada una.

Cuando el último paso se haya llevado a cabo volveremos al plenario y pediremos a cada grupo que comparta en primer lugar las situaciones que se han considerado de gestión personal y los consejos que han pensado para que esta resolución de conflictos y malentendidos sea fructífera. A continuación, pediremos que pongan en común las situaciones descritas en las tarjetas clasificadas como situaciones de gestión colectiva aceptables y las soluciones sugeridas para cada una de estas.

RONDA 3: Por último, leeremos en alto aquellas tarjetas que han quedado dentro de la olla por haber sido catalogadas como inaceptables y abriremos un debate en el grupo con la esperanza de que entre todas se pueda llegar a algunos intentos de solución para algunas de ellas. Podemos utilizar las siguientes preguntas para guiar el debate:

→ ¿Qué consecuencias tiene esta situación para el grupo y las personas del grupo?

→ ¿Qué factores creéis que influyen en que se dé esta situación?

→ ¿Qué cosas se han intentado poner en marcha ya para solucionar esto?

→ ¿Qué efectos han tenido los intentos de solucionarlo hasta ahora?

→ ¿Se os ocurre alguna nueva manera de transformar esta situación? ¿Qué podríamos cada una de nosotras hacer de forma distinta para no empeorar la situación? ¿Y para mejorarla?

¡ATENCIÓN AL PROFESORADO!

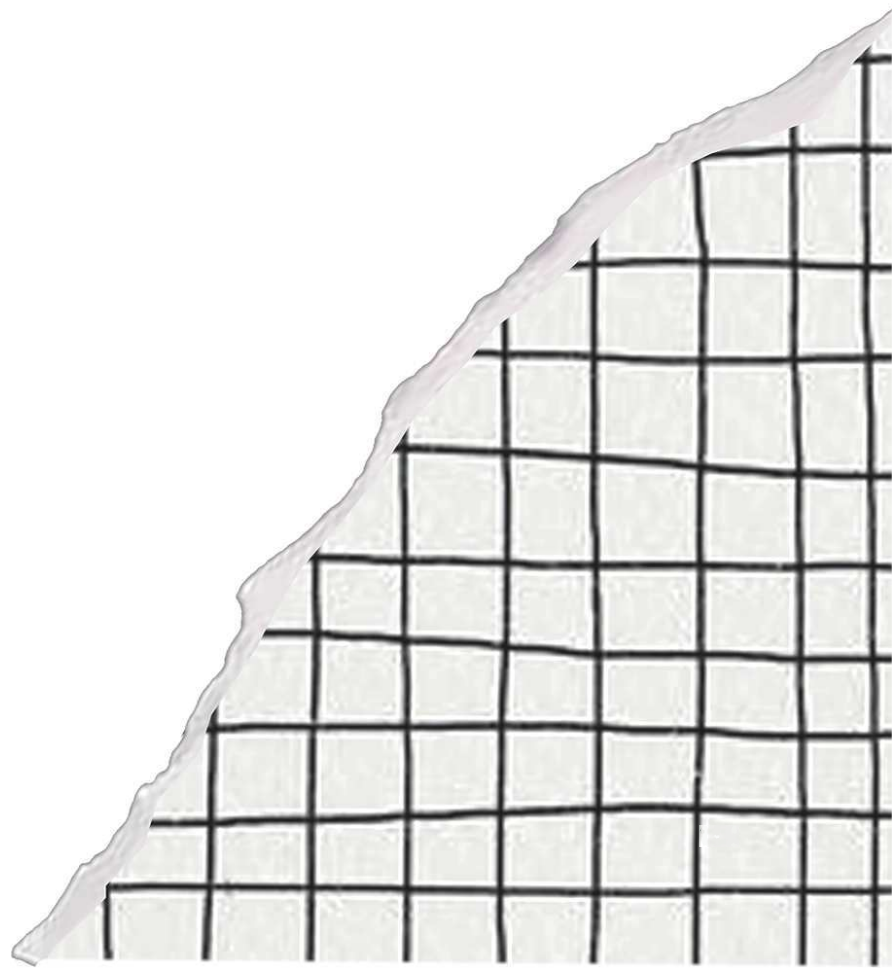


La gestión de conflictos es una competencia esencial a la hora de tener una vida satisfactoria, dado que los conflictos son inevitables. Ser capaz de gestionar conflictos sin hacernos daño a nosotras mismas y sin dañar a otras personas es un proceso complejo que implica contar con muchas habilidades comunicativas, de autoconocimiento, de gestión emocional y de razonamiento. Estas habilidades se van aprendiendo a lo largo de la vida, sobre todo a través del modelado de personas de referencia (una de ellas para tus alumnas eres tú).

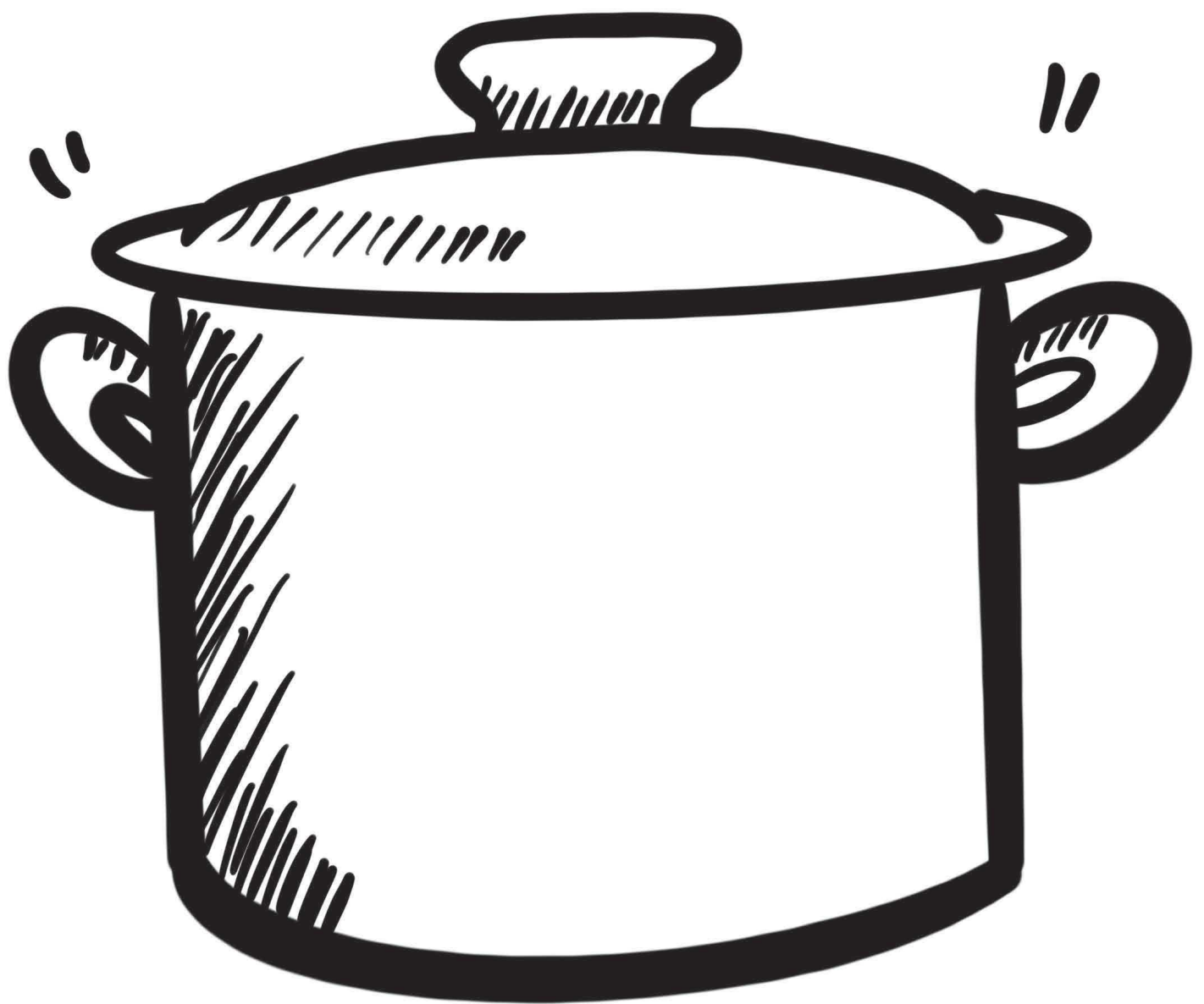
Es posible que durante la sesión aparezcan emociones intensas, se den opiniones expresadas de manera muy vehemente e incluso se produzcan ataques o posiciones defensivas. Si es así, acógelo como parte del proceso de aprendizaje. Valida las emociones que se generen a la vez que guías al grupo, mediante las preguntas que te hemos propuesto, para que se aleje de ataques personales y culpabilización. Recuerda al grupo que la mejor manera de transformar las situaciones es pensar en la responsabilidad que todas tenemos

en las situaciones y en qué podemos hacer diferente cada una para no empeorarlas y caminar hacia la solución y el bienestar común.

Esta actividad podría hacer visible alguna situación grave que genera sufrimiento y que debería detenerse de forma inmediata. En el caso de que esto suceda hazlo explícito con el grupo y diles los pasos que vas a tomar (comentarlo con el Equipo de Orientación Educativa, etc.) para abordar la situación. Si consideras que alguna persona está sufriendo mucho puedes hablar con ella de manera individual y ofrecerle alternativas para su situación (al finalizar la sesión). Recuerda que al final de la guía hay una serie de recursos útiles para estos casos.



FICHA OLLA



SESIÓN 3: MANEJAR NUEVOS RETOS DE MANERA AUTÓNOMA

PRESENTACIÓN

El final del Bachillerato supone que el alumnado empezará una etapa en solitario que vendrá cargada de expectativas, miedos y otras emociones intensas. La nueva fase implica, en muchos de los casos, un paso más hacia la independencia y nuevos retos. Este cambio conlleva soledad y autonomía, conocer gente nueva, moverse por otro ambiente, empezar de cero. Uno de los miedos más comunes es romper esa barrera social con las nuevas compañeras, nuevos espacios, incluso ciudades diferentes.

El alumnado se enfrentará a las tareas vitales de pertenencia al grupo, creación de relaciones de apego entre iguales, desarrollo de la identidad, una vez más y en una situación más complicada ya que deberán hacerlo en contextos desconocidos y sin el apoyo de algunas de las personas con las que contaban hasta ahora. En esta sesión abordaremos este tema mediante la dinámica "Paseando en soledad".

OBJETIVOS



Reflexionar sobre los retos de la nueva etapa vital.




Mejorar las habilidades para enfrentarse a situaciones nuevas sin el apoyo de las personas significativas.

DINÁMICA "PASEANDO LA SOLEDAD"

MATERIALES



Un cuaderno para que apunten observaciones

 Una pizarra y tizas o rotuladores

 Preguntas para la reflexión escritas en folios grandes

DESARROLLO

El ser humano es un ser social, por lo tanto necesita de otras personas para enriquecerse y desarrollarse. Contar con personas que nos cuidan y nos apoyan es



una de las claves para tener una vida satisfactoria y poder resolver de forma saludable las dificultades que se presentan. Perder apoyos de la red social supone, en ocasiones, estar en una situación difícil. Con esta dinámica ayudaremos al alumnado a prever y normalizar el momento en que no estarán rodeadas de personas de confianza que les apoyen y cuiden. También esta experiencia puede ayudar a que sean capaces de empatizar más con aquellas personas que se vean solas en el ámbito escolar.

Esta dinámica tiene dos partes: Una primera parte en la que el alumnado debe llevar a cabo una tarea en su tiempo libre no lectivo y una segunda en la que trabajaremos en grupo reflexionando sobre las experiencias vividas por el alumnado al realizar la tarea en su tiempo libre. Por ello, es necesario explicar esta dinámica al final de la sesión anterior o en otro hueco que tengamos previo a la sesión que utilizaremos para la reflexión. Para dar tiempo a la realización de la tarea individual, es recomendable que al menos pase una semana entre el momento de proponer la tarea al grupo y la sesión de reflexión.

PLANTEAMIENTO DE LA TAREA DE FORMA PREVIA A LA SESIÓN:

Explicamos que les vamos a proponer una actividad de entrenamiento para momentos en solitario, para que puedan entrenar algunas habilidades que les serán muy útiles en las nuevas etapas de su vida. Cuando expliquemos la actividad pondremos énfasis en la importancia de aprender a sentirnos cómodas



en soledad, conocer espacios y contextos nuevos, compartir tiempo con una misma y no sentirnos extrañas cuando estamos solas en lugares públicos.

La actividad la llevarán a cabo en su tiempo libre fuera del centro. Tienen de plazo una semana para hacerlo. La tarea consistirá en pasar una tarde en solitario en un lugar que no conozcan mucho. Se les propone desplazarse a otra ciudad, barrio o entorno natural cercano, un lugar donde no conozcan a gente de confianza y pasar allí la tarde a solas. Podrán caminar por las calles, entrar en los comercios, comer o beber algo, ir a alguna actividad cultural, pero lo importante es que lo hagan solas, como si estuvieran viviendo en un lugar nuevo donde no tienen su red de apoyo cerca. Les invitamos a que lleven un cuaderno para apuntar las sensaciones y pensamientos que tengan en cada momento y cualquier reflexión que se les pase por la mente.

SESIÓN PRESENCIAL:



Sería ideal si esta sesión la hacemos en el patio o en otro espacio grande donde las participantes puedan pasear de forma solitaria. Si no es posible, nos contentaremos con el aula!

Presentaremos la sesión recordando al alumnado la tarea que les encomendamos previamente y comentando que ahora pondremos en común sus experiencias durante la realización de la misma. Después, extraeremos los aprendizajes de este entrenamiento de la soledad que puedan aplicar a los nuevos retos y situaciones que deberán afrontar sin su red habitual de apoyo en las próximas etapas de su vida.

Explicaremos que vamos a dedicar un rato a pensar de forma individual en la experiencia en soledad que tuvieron. Si anotaron las sensaciones y pensamientos que tuvieron pueden leerlas en este momento. En el caso en que alguna persona no realizara la tarea se les invita a que recuerden algún momento en su vida en el que pasaron tiempo solas en algún lugar fuera de su contexto habitual.



A continuación, pegaremos de forma repartida por el espacio las preguntas para la reflexión de tal manera que las participantes puedan ir dando un paseo en solitario en el que irán leyendo las diferentes preguntas y respondiéndolas de manera individual. Una vez que hayamos pegado las preguntas repartidas por el espacio pediremos al grupo que cojan un papel y un bolígrafo y que recorran el espacio solas y en silencio leyendo las preguntas y respondiéndolas en su papel. Les daremos 30 minutos. Si terminan antes pueden sentarse solas y en silencio esperar a que acabe el tiempo.

- 1 ¿Qué hice durante mi tarde/ momento en solitario?
- 2 ¿Qué sensaciones y sentimientos tuve?
- 3 ¿Sé hizo largo el tiempo sola? ¿Qué momentos fueron los que más me costaron?
- 4 En caso de que la experiencia o algunos momentos de la experiencia fuesen negativos, ¿qué herramientas utilicé para sentirme mejor? ¿fueron las adecuadas?
- 5 ¿A qué cosas nuevas me tendré que enfrentar sola sin mis compañeras/ amigas?
- 6 ¿Qué cosas podemos hacer cuando nos enfrentamos a momentos incómodos en soledad para sentirnos mejor?

POST DINÁMICA



Cuando hayan pasado los 30 minutos podemos abrir un debate en el grupo en el que quien quiera podrá compartir su experiencia y las respuestas a las seis preguntas anteriores.

Para cerrar la sesión invitaremos a que cada persona invente una moraleja, un refrán, o una frase motivadora que resuma el aprendizaje del día y que la comparta con el grupo.



¡ATENCIÓN PROFESORADO!

La actividad propuesta puede parecer muy sencilla desde una perspectiva adulta, pero durante la adolescencia salir de la zona de confort en soledad puede ser un reto ingente. Por un lado, hay que tener una gran seguridad en una misma y muchas habilidades para manejarse en contextos poco conocidos. Por otro lado, puede que no en todos los casos se haya conquistado ya la independencia necesaria de los vínculos familiares para poder llevar a cabo esta tarea.

Recuerda tener en cuenta esto a la hora de presentar la tarea y de llevar a cabo la reflexión grupal. Puedes reforzar la idea de que se encuentran en un momento de transición a la vida adulta donde cada vez se sentirán más fuertes y tendrán más independencia para hacer cosas en solitario. También es importante recordar que es normal experimentar incomodidad y que algunas situaciones nos resulten complicadas y queramos evitarlas. A base de experimentar situaciones nuevas y probar estrategias para enfrentarse a ellas lograremos manejarlas cada vez de forma más agradable.

No es obligatorio que todo el alumnado participe, solo aquellas personas que se sientan cómodas con ello.

RECURSOS PARA MOMENTOS DE SUFRIMIENTO

Cada Instituto de Educación Secundaria cuenta con un Equipo de Orientación Educativa que ofrece orientación y apoyo para el alumnado del centro. También, según la Ley orgánica 8/2021 de 4 de junio, de protección integral a la infancia y adolescencia frente a la violencia, todos los centros educativos en los que cursen estudios menores de edad deben tener una persona coordinadora de bienestar y protección del alumnado.

Además de los recursos propios del centro educativo, estos recursos externos pueden ser de utilidad para el alumnado que está viviendo momentos de dificultad:

PARA DIFICULTADES RELACIONADAS CON LA FALTA DE RED DE APOYO SOCIAL Y DE ACTIVIDADES EN EL TIEMPO LIBRE:

EL PATIO DE JUVENTUD

Aúna múltiples proyectos donde las personas jóvenes pueden participar en espacios seguros, ampliar su red de apoyo y aumentar sus alternativas durante el tiempo libre.

Servicio de Juventud de Avilés. Edificio Fuero. Calle Fernando Morán, 26

EMAIL: ELPATIOAVILES@GMAIL.COM

INSTAGRAM: @ELPATIOAVILES

HOY SE SALE

Proyecto de ocio alternativo y tiempo libre que ofrece alternativas de ocio saludable a jóvenes entre los 12 y los 18 años.

Local Social Abierto, situado en la Calle José Cueto, Bajo 46.

INSTAGRAM: @HOYSESALEPORAVILES

CRUZ ROJA JUVENTUD AVILÉS

Cruz Roja Juventud es la sección juvenil de Cruz Roja Española, formada por niños, niñas y jóvenes de edades comprendidas entre los 6 y los 30 años. Realizan acción social y de voluntariado rigiéndose por los Principios Fundamentales del Movimiento Internacional de la Cruz Roja.

EMAIL: CRJAVILES@CRUZROJA.ES

PARA DIFICULTADES RELACIONADAS CON LA SEXUALIDAD Y LAS RELACIONES ROMÁNTICAS:

CENTRO DE ATENCIÓN SEXUAL PARA JÓVENES DE AVILÉS (C.A.S.A.)

Atención personalizada gratuita, telefónica y a través del correo electrónico y las redes sociales para resolver cualquier tipo de duda o problemática relativa a la Sexualidad.

EMAIL: CENTROATENCIONSEXUALAVILES@GMAIL.COM

INSTAGRAM: @CENTRODEATENCIONSEXUALDEAVILES

DIVERSEX. PUNTO DE ENCUENTRO

Es un proyecto que crea espacio seguro y de encuentro para personas en edad de instituto que tengan alguna dificultad de orientación y/o identidad.

EMAIL: CENTROATENCIONSEXUALAVILES@GMAIL.COM

INSTAGRAM: @DIVERSEXAVILES

ASOCIACIÓN POR LA DIVERSIDAD KALEIDE

Asociación LGBT dedicada al activismo social.

ASOCIACIONKALEIDE@GMAIL.COM

INSTAGRAM: @ASOCIACION.KALEIDE

PARA DIFICULTADES RELACIONADAS CON LA DISCRIMINACIÓN MACHISTA Y VIOLENCIA DE GÉNERO:

CAM (CENTRO ASESOR DE LA MUJER)

Ofrece información y asesoramiento jurídico sobre temáticas relacionadas con los derechos de las mujeres (Atención a la violencia de género, apoyo en temas laborales, etc.)

Edificio Fuero C/ Fernando Morán 26

TELF.: 985 52 75 46 EMAIL: IGUALDAD@AVILES.ES

XURTI

Asociación de mujeres que ofrece formación y actividades de ocio.

Antiguas Escuelas Santa Cruz, nº16. Los Campos. 33404 (Corvera)

TELF.: 626 709 759

EMAIL: [INFO@XURTI.R.COM](mailto:info@xurtir.com)

LATREBEDE

Busca promover la autonomía de las mujeres en riesgo de exclusión, favoreciendo su inserción social y laboral, promoviendo la promoción formativa, fomentando

estrategias de autocuidado y facilitando la participación social y la creación de espacios de sororidad.

C/ Cabruñana 22, bajo, Avilés

TELF.: 684 65 3842

EMAIL: A.LATREBEDE@GMAIL.COM

PARA DIFICULTADES RELACIONADAS CON EL ACOSO ESCOLAR:

ACAE (ASOCIACIÓN CONTRA EL ACOSO ESCOLAR)

Asociación que tiene su sede en Gijón y que acompaña y denuncia casos particulares de acoso en centros educativos para la mejora de la situación. Atienden a familias y a alumnado también.

TELF.: 985155072

FACEBOOK: [ACAE ASOCIACIÓN CONTRA EL ACOSO ESCOLAR ASTURIAS](#)

PARA DIFICULTADES RELACIONADAS CON LA DISCRIMINACIÓN POR ETNIA O RACIALIZACIÓN

FUNDACIÓN SECRETARIADO GITANO

Ofrece servicios de intervención relacionados con la compensación educativa, el acompañamiento y apoyo escolar, orientación, información juvenil, etc.

C/ Sánchez Calvo, 2 - bajo, Avilés

TELF: 985563505 / 680698049 / 659997387

EMAIL: [FSGAVILES@GITANOS.ORG](mailto:fsgaviles@gitanos.org)

WEB: [HTTPS://WWW.GITANOS.ORG/](https://www.gitanos.org/)

FACEBOOK: FUNDACIÓN SECRETARIADO GITANO

INSTAGRAM: @GITANOS_ORG

PARA DIFICULTADES GRAVES DE CARÁCTER FAMILIAR, SITUACIONES DE RIESGO, FALTA DE RECURSOS, ETC:

CENTRO MUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES (SERVICIOS CENTRALES)

TELF.: 985 55 16 20 (DE LUNES A VIERNES, DE 09 A 14H)

EMAIL: CMSS@AVILES.ES

PARA SITUACIONES DE SUFRIMIENTO EN LOS QUE LA PERSONA NECESITA HABLAR CON ALGUIEN DE MANERA URGENTE:

TELÉFONO DE LA ESPERANZA

Servicio telefónico 24 horas, donde se ofrece ayuda para superar problemas emocionales.

TELF.: 717 003 717

[HTTPS://TELEFONODELAESPERANZA.ORG/ASTURIAS](https://telefonodelaesperanza.org/asturias)

TELÉFONO DE ATENCIÓN A LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA - FUNDACIÓN ANAR

Línea gratuita que opera en todo el territorio nacional las 24 horas del día y durante todo el año. Este teléfono ofrece ayuda psicológica, social y jurídica a menores de edad con problemas o en situación de riesgo.

TELÉFONO ANAR DE AYUDA A NIÑOS Y ADOLESCENTES EN RIESGO
900 20 20 20 / 116111

EMAIL Y CHAT ANAR A LOS QUE SE ACCEDE A TRAVÉS DE SU PÁGINA
WEB WWW.ANAR.ORG

PARA SITUACIONES EN LAS QUE EL SUFRIMIENTO DE LA PERSONA ES MUY ELEVADO Y DURADERO:

AFESA (ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL DE ASTURIAS)

Entidad que ofrece apoyo profesional y numerosas actividades para el empleo, el ocio, etc.

PLAZA SANTIAGO LÓPEZ 1-2º (AVILÉS)

TELF.: 985 54 91 01

[HTTPS://WWW.AFESASTURIAS.ORG/](https://www.afesasturias.org/)

INSTAGRAM: @AFESA_S.M.ASTURIAS

HIERBABUENA

Asociación compuesta por personas con diversidad mental y experiencias de sufrimiento psicosocial. Promover y apoyar toda clase de acciones destinadas a la mejora de la salud de la población, la autonomía, derechos y empoderamiento colectivo. Realizan actividades semanales en Oviedo, Gijón y Avilés (salidas culturales y de ocio, Grupos de Apoyo Mutuo (GAM) y programa de voluntariado).

Hotel de Asociaciones El Arbolón, Avenida Gijón, 5 (Avilés)

EMAIL: ASOCIACION_HIERBABUENA@HOTMAIL.COM

TELF.: 672 044 919 / 697 294 595

[HTTPS://HIERBABUENA-ASTURIAS.ORG/](https://hierbabuena-asturias.org/)

INSTAGRAM: @ASOCIACIONHIERBABUENA

FUENTES Y RECOMENDACIONES BIBLIOGRÁFICAS

Alonso, Ezama y Fontanil. (2021) "No es como te han dicho. Guía de salud mental basada en los vínculos." Herder

Damáso, A. (2006) "El Error de Descartes." Ed. Crítica.

Muñoz Polit, M. (2009) "Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista" Ed. IHPG

Carlos Pitillas Salvá (2021) "El daño que se hereda. Comprender y abordar la transmisión intergeneracional del trauma" Desclée De Brouwer

Daniel J Siegel (2014) "Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente." ALBA

Jane Nelsen and Kelly Cfroerer (2017) "Disciplina positiva. Herramientas para el profesorado."

Mercedes Bermejo (2019) "Manual de psicoterapia emocional sistémica"
Marcombo

