

**DINÁMICAS PARA LA
MEJORA DE LA
CONVIVENCIA BASADA
EN LOS CÍRCULOS
RESTAURATIVOS**

CEIP SANTA CECILIA

¿CÓMO ME VEO Y CÓMO ME VEN LOS DEMÁS?

Objetivos

- Valorar la diversidad de capacidades, habilidades y características personales, propias y de los demás.
- Identificar y valorar las cosas que nos hacen especiales frente a los demás.
- Mejorar el nivel de autoestima personal, y ayudar a los demás a mejorar el suyo.

Organización

El grupo debe reunirse en un espacio abierto, sentados en círculo para que todos puedan verse. Es conveniente “romper” con la organización habitual y, a través de un juego, separar a los alumnos/as que tienen relaciones más cercanas (con el juego de naranja-limón, por ejemplo).

El maestro/a tendrá una figura de facilitador o moderador, guiando el debate y estableciendo las normas, pero dejando que sean los alumnos quienes participen activamente.

Es importante darle la posibilidad de participar a todos los alumnos, y en especial a aquellos más reservados, por lo que si es necesario intervendremos para darles el turno de palabra o preguntarles directamente.

Alumnado al que va destinado

Alumnado de segundo y tercer ciclo

Desarrollo de la actividad

Siempre me decís, y a otros profes también “somos una mala clase”, “la peor clase del colegio”, “hablamos mucho”... pero como yo siempre os digo “la clase la formáis vosotros” y vosotros de forma individual no sois así. Así, que en esta y en otras sesiones que llevaremos a cabo este trimestre, haremos actividades para descubrirnos que sois mejores personas que estas frases que repetís con frecuencia. A veces os sentís a gusto con esas etiquetas porque NO os obligan a esforzaros a comportaros mejor, pero en realidad no estáis a gusto con esas frases. También descubriréis que os queréis muy poco y no utilizáis todos vuestros talentos, quizás tampoco los conocéis pero los descubriremos entre todos.

1º En 3 esquinas de la clase hay 3 carteles: SÍ, NO, ALGUNA VEZ. Realizaremos una serie de preguntas, a las que los alumnos responderán colocándose en la respuesta adecuada, sin hablar:

Os vamos a hacer algunas preguntas y debéis contestar colocándoos en uno de los 3 rincones, debéis responder individualmente y sin hablar, concentrados y en silencio.

Vamos a hacer las preguntas despacio para que antes de moveros tengáis un poco de tiempo para pensarlo. Quiero que penséis muy bien las preguntas y contestéis verdaderamente lo que sentís. Nosotros no vamos a tomar nota de vuestras

opiniones, solamente queremos que vosotros reflexionéis sobre algunas cuestiones importantes. Os recuerdo que hay que hacer la dinámica completamente en silencio, no podéis hacer ningún comentario ni en voz baja ni en voz alta ¿Vale?, ¿alguna duda antes de empezar?

- ¿Crees que tienen algún talento o alguna cosa se te da muy bien?
- ¿Te han dicho tus profes en el cole que eres bueno en algo o se te da muy bien alguna cosa?
- ¿Te gustaría que los profes te reconocieran lo que haces bien y te ayudáramos a buscar tu talento?
- ¿Te ha dicho tu familia que eres bueno en algo o se te da muy bien alguna cosa?
- ¿Te han dicho tus amigos o amigas que eres bueno en algo o se te da muy bien alguna cosa?
- ¿Alguna vez alguien te ha ridiculizado o se han reído de ti por no saber algo?
- ¿Estás a gusto con tu cuerpo?
- ¿Estás a gusto con tu forma de ser?
- ¿Te preocupa lo que tus compañeros piensan de ti?
- ¿Te consideras una persona válida y capaz de conseguir las cosas que te propones?
- ¿Si alguien no reconoce tu trabajo o tu labor te sientes mal?
- ¿Te muestras seguro de tus pensamientos, sentimientos u opiniones y se los dices a los compañeros?

Ahora nos sentamos en círculo y valoramos las respuestas en su conjunto NO INDIVIDUALMENTE (ni ellos ni nosotros). Valoramos si desde el cole/familia/amigos les hemos dicho lo buenos que son, si están a gusto consigo mismos, si les preocupa la opinión de los compañeros sobre ellos mismos... intentando que participen: participan por orden. Creo que es bueno que se formen conversaciones entre ellos y no tanto con/contra nosotros. Podemos animarles a que intercambien opiniones entre ellos (sin haber dado previamente la nuestra) respetando el turno de palabra haciendo preguntas abiertas: *¿alguien piensa lo contrario? ¿Pensáis todos así? ¿X quieres dar tu opinión al respecto?*

2º Ahora haremos alguna pregunta sobre lo que ellos hacen para que los demás se sientan bien. Les pedimos que lo hagan por escrito primero, y lo comenten después si les apetece, y nos lo den para que lo leamos nosotros si quieren.

- **Algo que has hecho y ha hecho que alguien se sienta bien** (*tú pones algunos posibles ejemplos y luego das tu respuesta*).
- ***¿Alguna cosa que tú o alguien hace en clase y que ayuda a mejorar la relación entre los compañeros?*** (contesta primero tú, como facilitador, con una respuesta breve, a fin de dar la pauta del tipo de respuesta que deseas). Una vez recogidas las respuestas resumes los aspectos positivos y destacas la capacidad para actuar de una manera adecuada.

- ***Me gustaría saber, algo que podrías hacer tú para que los demás o alguien en particular se sintiera mejor consigo mismo*** (El facilitador pide detalles sobre lo que hará cada uno y anota el compromiso de cada uno)
- ***¿Lo harás?*** (El facilitador pide, uno por uno, si pueden cumplir el compromiso. En caso de que aparezcan propuestas para todo el grupo, pedir también si cada uno se compromete a cumplirlas.)

La actividad finalizará encomendando una tarea a cada uno de ellos: Deben buscar su propio talento, y ayudar a sus compañeros a que encuentren el suyo. Para ello, debemos aclarar que hay una gran diversidad de talentos, y que no todos tienen que ver con el ámbito académico, deportivo o artístico:

Después de haber hablado de nuestros talentos, de si nos gusta más o menos nuestra forma de ser, de cómo nuestra forma de ser influye en los demás... durante esta semana vamos a investigar sobre nuestros talentos, cosas que se me dan bien, y que son apreciadas o no por nuestro alrededor (amigos, profes, familia). Yo intentaré hacer comentarios personales o grupales sobre las cosas que se os dan bien, y también me gustaría que lo hicierais vosotros, que lo hablarais con vuestras familias y amigos y ellos os ayudaran a investigar cuál son las cosas que se os dan realmente bien o aspectos de vuestra personalidad que son buenos. No tiene que ser “a mí se me da bien las matemáticas o el fútbol”, puede ser, pero también puede ser “se me da bien tener mi propia opinión” o “resolver los problemas que la vida me pone enfrente”...

Posteriormente se les dará la posibilidad a los alumnos de que compartan los resultados de su investigación, exponiendo sus talentos y los talentos de sus compañeros.

Evaluación

Al finalizar la sesión la valoración de los docentes que la han llevado a cabo quedará recogida en un cuaderno, junto con las propuestas de mejora y los aspectos positivos y negativos identificados durante el desarrollo de la actividad.

TRANSFORMAMOS NUESTRO LENGUAJE

Objetivos

- Utilizar el lenguaje de forma constructiva en la resolución de conflictos con los compañeros/as.
- Conocer las diferentes emociones y sus matices, y describir estados de ánimo y sentimientos de forma precisa.

Organización

La sesión comenzará en el aula ordinaria, donde se realizará el visionado del video. Se proyectará dos veces, prestando más atención al mensaje en la segunda ocasión.

La segunda parte de la sesión se realizará sentados/as en un espacio abierto, en círculo, de forma que todos puedan ver al resto de sus compañeros/as. Es conveniente “romper” con la organización habitual y, a través de un juego, separar a los alumnos/as que tienen relaciones más cercanas (con el juego de naranja-limón, por ejemplo).

Alumnado al que va destinado

Alumnado de tercer ciclo de E.P.

Desarrollo de la actividad

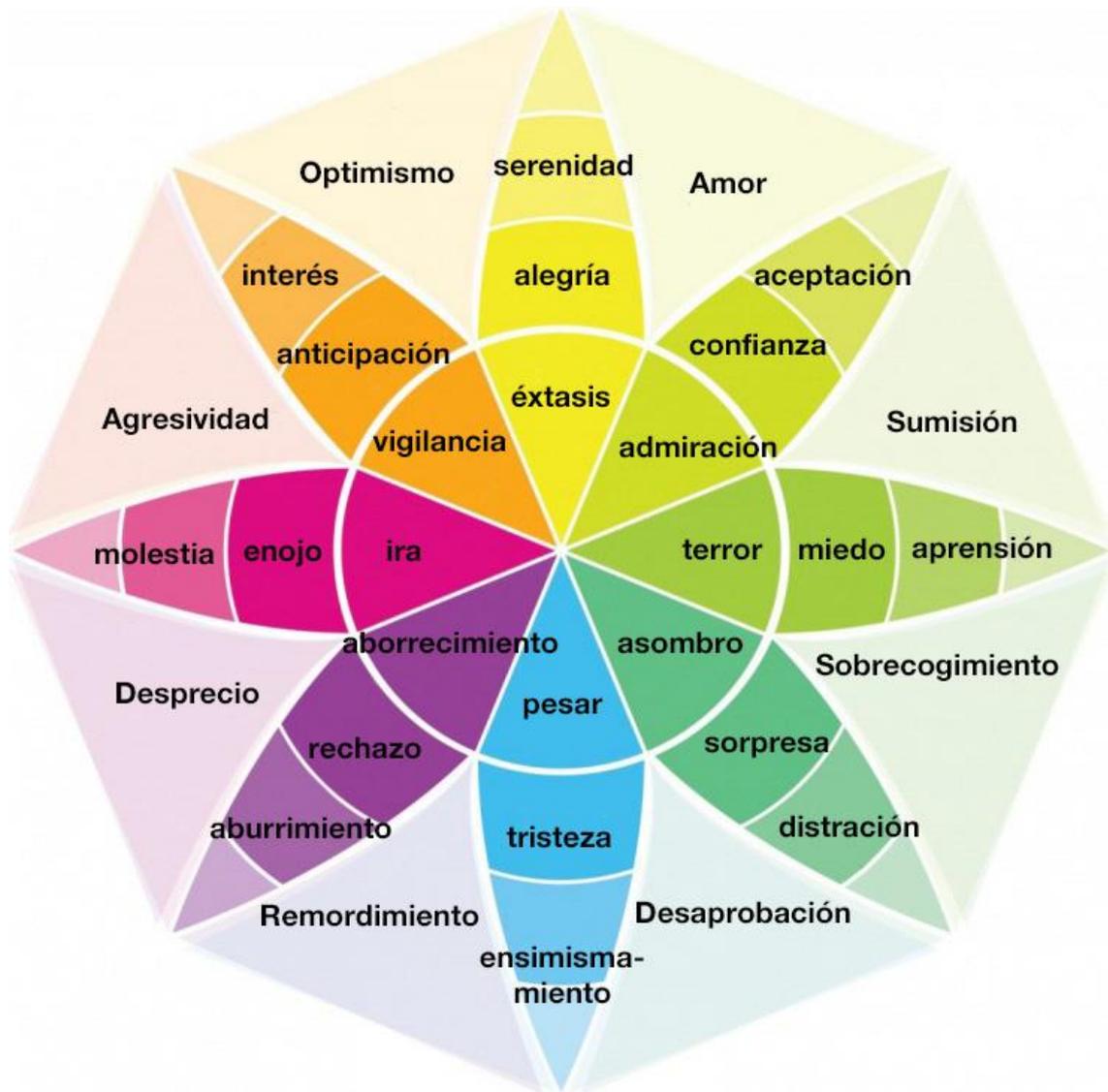
1º Comenzamos visionando este vídeo en el que se habla de la regla de los 3 segundos <https://www.youtube.com/watch?v=uZsGCpiTTD8>

Después de escuchar 2 veces la canción les proponemos una actividad: en un papel por una cara deben escribir cosas que les solemos decir a las personas y que no pueden cambiar en menos de 3 segundos, y en la otra cara cosas que sí pueden cambiar en 3 segundos. Ambos comentarios deben estar relacionados “eres un pesado” à “me estas molestando porque tienes la mesa muy cerca de la mía”. Este último comentario debe ir asociado a una acción, algo Sí puedes hacer y es que LAS PALABRAS NO SE LAS LLEVA EL VIENTO como se suele decir, influyen mucho.

Luego reflexionamos sobre los comentarios faltos de respeto y empatía, críticas destructivas que hacemos continuamente.

2º Continuando con las palabras... a continuación vamos a leer algunos supuestos ficticios y en común vamos a pensar qué sentimientos puede haber tenido esa persona argumentando adecuadamente.

Podemos ayudarnos de una ruleta de palabras sobre emociones.



Si vemos que el ambiente es propenso, podemos utilizar situaciones de aula...

Cuando estoy callado en un grupo me siento ...

Cuando estoy con una persona y no habla me siento ...

Cuando me enfado con alguien me siento ...

Cuando alguien se enfada conmigo me siento ...

Cuando critico a alguien me siento ...

Cuando alguien que está conmigo llora me siento ...

Cuando digo un cumplido a alguien me siento ...

Cuando me dicen un cumplido me siento ...

Cuando soy injusto me siento ...

Cuando alguien es injusto conmigo me siento ...

Reflexión: Se responde a las siguientes preguntas

¿Nos ha costado rellenar las frases? , ¿Cómo valoramos los sentimientos? , ¿Nos es fácil expresarlos?, ¿Estamos atentos a los de los/as demás?.

Tras dicha reflexión pedirles a los alumnos que por parejas, por ejemplo con el que se encuentra a su derecha elaboren una frase, en esta ocasión completa sobre algún sentimiento con el que ellos se sientan identificados. Finalmente realizar un mural de

sentimientos compartidos de cómo nos gustaría sentirnos cuando estamos en clase con el resto.

<i>Evaluación</i>

Al finalizar la sesión la valoración de los docentes que la han llevado a cabo quedará recogida en un cuaderno, junto con las propuestas de mejora y los aspectos positivos y negativos identificados durante el desarrollo de la actividad.

Es conveniente valorar el efecto que la sesión ha tenido sobre los alumnos, por lo que podría realizarse una autoevaluación y una coevaluación, atendiendo a criterios como:

- ¿He cambiado mi forma de dirigirme a los demás?
- ¿Los demás se dirigen a mí de forma apropiada?
- ¿He identificado algo que moleste a algún compañero/a? ¿Lo he podido cambiar o mejorar?

EL GRAN BAZAR MÁGICO

Objetivos

- Identificar las características positivas y negativas que nos definen para los demás
- Valorar y respetar la diversidad de características, habilidades y capacidades dentro del grupo
- Expresar las opiniones sobre los demás de forma constructiva y con un lenguaje positivo.
- Aceptar las opiniones de los demás y utilizarlas para mejorar.

Organización

El grupo debe reunirse frente al mural que, previamente, debe estar elaborado y preparado para el desarrollo de la actividad. Es conveniente “romper” con la organización habitual y, a través de un juego, separar a los alumnos/as que tienen relaciones más cercanas (con el juego de naranja-limón, por ejemplo).

El maestro/a tendrá una figura de facilitador o moderador, guiando el debate y estableciendo las normas, pero dejando que sean los alumnos quienes participen activamente.

Es importante darle la posibilidad de participar a todos los alumnos, y en especial a aquellos más reservados, por lo que si es necesario intervendremos para darles el turno de palabra o preguntarles directamente.

Alumnado al que va destinado

Alumnado de segundo y tercer ciclo

Desarrollo de la actividad

La persona que anima el juego cuenta a los/as jugadores. “Imaginaos que nos encontramos en un gran bazar donde hay de todo. Este bazar es mágico y especial: cada cual puede coger la característica que más desearía tener y, en cambio, puede dejar la que menos le gusta de sí misma. Solo se puede entrar una vez para dejar una cosa y coger otra”.

Cada persona escribe en un papel lo que dejaría y en otro lo que cogería, poniendo entre paréntesis su nombre si se quiere. El mural estará dividido en dos secciones: COGER Y DEJAR. Una vez que todas las personas tengan escritos sus papeles van “entrando al bazar” y colocando su papel en el lugar respectivo. A continuación, se hace la puesta en común, comunicando las razones o motivos de sus elecciones.

Finalizaremos la actividad completando el mural con una representación de cada participante, escribiendo en esta representación las características positivas o beneficiosas que posee, y aquellas que les gustaría conseguir o desarrollar.

Evaluación

Al finalizar la sesión la valoración de los docentes que la han llevado a cabo quedará recogida en un cuaderno, junto con las propuestas de mejora y los aspectos positivos y negativos identificados durante el desarrollo de la actividad.

Es importante que al finalizar, con la ayuda del docente, se sintetice lo expresado a lo largo de la actividad, identificando aquellas conductas, características, cualidades... que debemos potenciar y desarrollar, así como las que debemos cambiar. (Siempre empleando el lenguaje asertivo y la crítica constructiva, y teniendo en cuenta las circunstancias de cada grupo).

CONOCIENDO A LOS DEMÁS

Objetivos

- Conocer mejor a los compañeros/as de clase.
- Identificar vivencias y experiencias comunes con diferentes compañeros/as de clase.
- Empatizar con situaciones difíciles o problemáticas que algunos compañeros/as puedan sufrir en el grupo.

Organización

El grupo debe reunirse en un espacio abierto, sentados en círculo para que todos puedan verse. Es conveniente “romper” con la organización habitual y, a través de un juego, separar a los alumnos/as que tienen relaciones más cercanas (con el juego de naranja-limón, por ejemplo).

El maestro/a tendrá una figura de facilitador o moderador, guiando el debate y estableciendo las normas, pero dejando que sean los alumnos quienes participen activamente.

Es importante darle la posibilidad de participar a todos los alumnos, y en especial a aquellos más reservados, por lo que si es necesario intervendremos para darles el turno de palabra o preguntarles directamente.

Alumnado al que va destinado

Alumnado de tercer ciclo

Desarrollo de la actividad

El animador/a reparte las hojas de búsqueda y explica que hay que conversar con los demás, tratando de seguir las instrucciones de la hoja. Cada participante debe intentar llenar la hoja con los nombres de las personas que haya encontrado que respondan a las preguntas de la hoja.

La idea es intentar terminar todas las preguntas pero si no se logra, no importa. El orden por el que se contesten es indiferente. El animador/a debe animar a todos/as a ponerse en pie y conversar.

HOJA DE BÚSQUEDA:

- Busca a cuatro personas que en algún momento se hayan sentido solos.
- Busca a alguien que necesite un abrazo. Dáselo.
- Busca a una persona que le guste el mismo pasatiempo que a ti.
- Busca a una persona a la que quieras decirle algo positivo sobre ella.
- Busca a alguien que sea nervioso/a.
- Busca a alguien que celebre su cumpleaños el mismo mes que tú.
- Busca a dos personas y juntas y compartid como os sentís. Gritadlo.
- Busca a alguien que tenga tu mismo sentido del humor.

- Busca a alguien con quien te sientas seguro cuando estás triste.
- Habla con alguien que quiera contarte por qué está en esta clase.

El listado de características de la hoja de búsqueda deberá adaptarse a las características y circunstancias del grupo. El objetivo principal es que los alumnos vean que existen muchas vivencias, experiencias y aspectos en común con todos sus compañeros, sean más o menos cercanos; por lo que tenemos que partir de las características y experiencias del grupo.

Evaluación

Al finalizar la sesión la valoración de los docentes que la han llevado a cabo quedará recogida en un cuaderno, junto con las propuestas de mejora y los aspectos positivos y negativos identificados durante el desarrollo de la actividad.

Cada alumno, de forma voluntaria, expresará lo que le ha parecido esta actividad, escribiendo individualmente sobre los siguientes aspectos:

- Cosas que nos han sorprendido de nuestros compañeros/as
- Cosas que nos ha costado encontrar (¿Por qué?)
- Cosas que nos ha costado decir o expresar (¿Por qué?)

NUEVOS PROPÓSITOS

Objetivos

- Identificar aspectos y sucesos positivos de nuestro día a día y valorar su importancia
- Establecer metas personales que estén a nuestro alcance, e identificar qué debemos hacer para conseguirlas
- Encontrar motivaciones personales en nuestro día a día, y respetar las motivaciones de los demás

Organización

Comenzaremos la sesión explicando que los propósitos sobre los que hablaremos hoy deben ser asequibles para un futuro cercano, y depender de nuestros actos. Por ello, no nos marcaremos grandes objetivos ni objetos materiales cuya compra no dependa de nosotros, sino pequeños objetivos como estudiar más todos los días, ayudar más en casa... que nos ayuden a alcanzar metas superiores en el futuro.

En primer lugar, los alumnos deberán completar la tabla que se les entregará de forma individual. Es conveniente que el docente ponga algún ejemplo previo, para mostrar el tipo de propósitos que buscamos que se marquen nuestros alumnos.

Posteriormente buscaremos que los alumnos/as compartan estos propósitos. Trataremos de que todos participen, aunque no debe ser algo obligatorio.

Después de que cada alumno realice su aportación, trataremos de ayudarle entre todos a saber cómo puede alcanzar su propósito u objetivo, y valoraremos de forma constructiva la importancia de su propósito, la adecuación de las cosas que hará para conseguirlo...

Alumnado al que va destinado

Toda la etapa de Ed. Primaria (adaptando la actividad a la capacidad a las características de cada curso)

Desarrollo de la actividad

Como es _____ (última semana de curso/año, primera semana de curso/año...), vamos a hacer un repaso de todos los momentos bonitos que habéis vivido hasta ahora, y debéis valorar más. Vamos a dejarlos anotados para que de vez en cuando los leáis y os podáis acordar.

Les damos la ficha (anexo) y les pedimos que la rellenen. Luego lo explican en voz alta si les apetece: no se van a acordar de casi ningún momento o incluso van a poner algún momento malo. Esto nos servirá para reflexionar sobre lo poco que valoramos las cosas buenas que nos pasan, podemos poner los siguientes ejemplos: “ahora mismo estamos pasando un momento distendido y agradable con mis compañeros” o “justo acabo de venir de casa de estar con una familia que quiere mucho”.

2. Ahora vamos a hacernos propósitos para _____ (*última semana de curso/año, primera semana de curso/año...*) relacionados con nuestra conducta y actitud en clase con nuestros compañeros y maestros, y cualquier otro objetivo que te plantees para el futuro ... por ejemplo “voy a intentar valorar más el trabajo de los compañeros”, “voy a mejorar mis habilidades con el lettering”... (Utilizar la tabla del anexo)

Evaluación

Al finalizar la sesión la valoración de los docentes que la han llevado a cabo quedará recogida en un cuaderno, junto con las propuestas de mejora y los aspectos positivos y negativos identificados durante el desarrollo de la actividad.

Al final del mes/curso/trimestre... deberemos valorar la consecución o no de los propósitos que nos marcamos. Para ello, los alumnos deberán responder a una serie de preguntas sobre esos propósitos:

- ¿He conseguido mi objetivo?
- ¿El objetivo era alcanzable en el tiempo que me he propuesto?
- ¿Qué podría mejorar para alcanzar mi objetivo si no lo he hecho?

...

CAMBIA TU ACTITUD

Objetivos

- Valorar la importancia de la actitud positiva para afrontar la vida diaria
- Identificar las diferentes actitudes con las que podemos afrontar las cosas
- Encontrar pequeñas motivaciones personales que nos ayuden a tener ilusión en el día a día

Organización

Comenzaremos la sesión explicando que los propósitos sobre los que hablaremos hoy deben ser asequibles para un futuro cercano, y depender de nuestros actos. Por ello, no nos marcaremos grandes objetivos ni objetos materiales cuya compra no dependa de nosotros, sino pequeños objetivos como estudiar más todos los días, ayudar más en casa... que nos ayuden a alcanzar metas superiores en el futuro.

En primer lugar, los alumnos deberán completar la tabla que se les entregará de forma individual. Es conveniente que el docente ponga algún ejemplo previo, para mostrar el tipo de propósitos que buscamos que se marquen nuestros alumnos.

Posteriormente buscaremos que los alumnos/as compartan estos propósitos. Trataremos de que todos participen, aunque no debe ser algo obligatorio.

Después de que cada alumno realice su aportación, trataremos de ayudarlo entre todos a saber cómo puede alcanzar su propósito u objetivo, y valoraremos de forma constructiva la importancia de su propósito, la adecuación de las cosas que hará para conseguirlo...

Alumnado al que va destinado

Toda la etapa de Ed. Primaria (adaptando la actividad a la capacidad a las características de cada curso)

Desarrollo de la actividad

Como es _____ (última semana de curso/año, primera semana de curso/año...), vamos a hacer un repaso de todos los momentos bonitos que habéis vivido hasta ahora, y debéis valorar más. Vamos a dejarlos anotados para que de vez en cuando los leáis y os podáis acordar.

Les damos la ficha (anexo) y les pedimos que la rellenen. Luego lo explican en voz alta si les apetece: no se van a acordar de casi ningún momento o incluso van a poner algún momento malo. Esto nos servirá para reflexionar sobre lo poco que valoramos las cosas buenas que nos pasan, podemos poner los siguientes ejemplos: “ahora mismo estamos pasando un momento distendido y agradable con mis compañeros” o “justo acabo de venir de casa de estar con una familia que quiere mucho”.

2. Ahora vamos a hacernos propósitos para _____ (*última semana de curso/año, primera semana de curso/año...*) relacionados con nuestra conducta y actitud en clase con nuestros compañeros y maestros, y cualquier otro objetivo que te plantees para el futuro ... por ejemplo “voy a intentar valorar más el trabajo de los compañeros”, “voy a mejorar mis habilidades con el lettering”... (Utilizar la tabla del anexo)

Evaluación

Al finalizar la sesión la valoración de los docentes que la han llevado a cabo quedará recogida en un cuaderno, junto con las propuestas de mejora y los aspectos positivos y negativos identificados durante el desarrollo de la actividad.

Al final del mes/curso/trimestre... deberemos valorar la consecución o no de los propósitos que nos marcamos. Para ello, los alumnos deberán responder a una serie de preguntas sobre esos propósitos:

- ¿He conseguido mi objetivo?
- ¿El objetivo era alcanzable en el tiempo que me he propuesto?
- ¿Qué podría mejorar para alcanzar mi objetivo si no lo he hecho?

...

INFORMACIÓN PERDIDA

Objetivos

- Enseñarles a contrastar la información que escuchan con fuentes oficiales.
- Reflexionar sobre el daño que provocan cuando realizan comentarios dañinos y cuentan mentiras o medias verdades sobre otros compañeros.
- Enseñarles a buscar información en personas de confianza o fuentes oficiales.

Organización

Hoy no comenzaremos la sesión anticipando nada, sino que empezamos la sesión directamente enviando fuera del aula a algunos alumnos sin comentarles el motivo.

Alumnado al que va destinado

Toda la etapa de Ed. Primaria (adaptando la actividad a la capacidad a las características de cada curso)

Desarrollo de la actividad

1. Por la mañana el mismo día de la sesión o el día anterior los maestros lanzaremos un bulo sobre algún tema que les de pie a hablar y cotillear: un alumno de clase ha dado positivo en COVID, una alumna se cambia de colegio lo que queda de curso... se lo comentaremos a uno de los alumnos de la clase y le diremos que debe ser discreto y no decir nada. Al día siguiente o más tarde en la sesión, comprobaremos si realmente ha sido discreto, si ha contado la noticia tal cual la escuchó o por el contrario ha tergiversado la información.

Se leerá una noticia sobre un tema de actualidad a una parte de la clase, el otro grupo de personas, 3 o 4, estará fuera del aula en esos momentos. Este grupo de alumnos que se encuentra fuera irá entrando al aula de uno en uno y el resto de compañeros debe contarles la noticia anteriormente leía.

2. Cuando hayan entrado todos, leeremos de nuevo la noticia y reflexionaremos sobre la gran pérdida de información que ha supuesto no escuchar la noticia directamente de la fuente. También observaremos que progresivamente los diferentes oyentes modifican la noticia: aportan o quitan datos, interpretan, priorizan unos datos frente a otros... lo que desvirtúa la noticia.

3. Cada uno de los alumnos escribe 3 frases sobre ellos mismos: 2 de ellas deben ser ciertas y la otra falsa. El resto de compañeros debe adivinar cuál es la falsa APORTANDO ARGUMENTOS.

Evaluación

Al finalizar la sesión la valoración de los docentes que la han llevado a cabo quedará recogida en un cuaderno, junto con las propuestas de mejora y los aspectos positivos y negativos identificados durante el desarrollo de la actividad.

Al final de la sesión debemos alcanzar con alumnos algunos compromisos:

- Voy a procurar no comentar nada sobre los compañeros/as que no sea cierto.
- Voy a intentar informarme antes de iniciar una “historia” sobre algún compañero o compañera.
- No voy a continuar un bulo si no estoy seguro/a de que es cierto.

GESTIÓN DEL ENFADO

Objetivos

- Conocer e identificar el enfado.
- Fomentar la reflexión sobre la emoción del enfado: cuando nos enfadamos, que hacemos, consecuencias, etc.
- Desarrollar la capacidad de manejar el enfado.

Organización

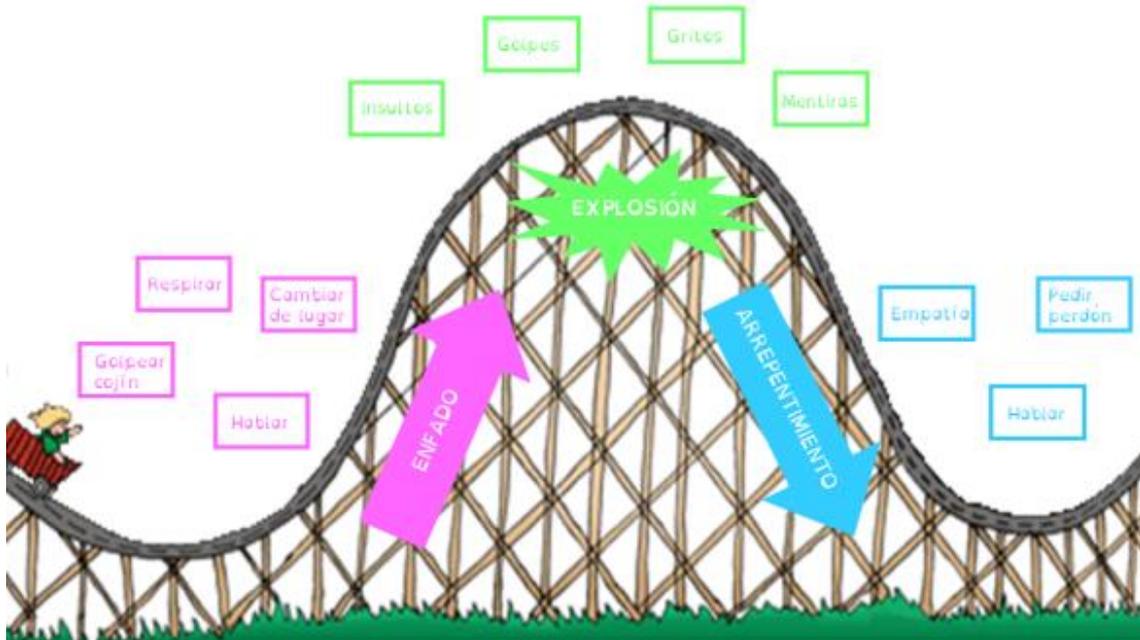
Les explicaremos a los niños y niñas lo siguiente: *“El enfado es una emoción normal y natural, todos alguna vez nos hemos enfadado cuando nos hemos molestado con algo. No pasa nada por estar enfadados, pero debemos tener cuidado con nuestro enfado ya que el enfado es como una bomba. Sí, el enfado funciona como una bomba que explota y arrasa con lo que tiene a su alrededor.*

Cuando dejamos la bomba en nuestro interior y explota allí nos hacemos daño a nosotros mismos, pero cuando la dejamos en el exterior y explota fuera hacemos daño a los demás. Entonces ¿qué podemos hacer con el enfado, si dentro nos hace daño y fuera daña a los demás?

La solución consiste en aprender a desactivar la bomba y evitar que explote, y además aprender a expresar aquello que nos enfada sin hacer daño a nadie, una vez que la bomba está desactivada”.

También les podemos explicar la montaña rusa del enfado:

MONTAÑA RUSA DEL ENFADO



Alumnado al que va destinado

Toda la etapa de Ed. Primaria (adaptando la actividad a la capacidad a las características de cada curso)

Desarrollo de la actividad

Ya sabemos qué pasa en el entorno exterior cuando nos enfadamos: gritamos a nuestra familia y amigos, rompemos objetos, empujamos o pegamos a alguien... Así que ahora **vamos a averiguar qué pasa en nuestro interior cuando nos enfadamos**. Les enseñé el globo y el inflador, y les voy a ir pidiendo que me digan cosas que sienten en su cuerpo cuando se enfadan, cosas que piensan y cosas que hacen. A medida que ellos van hablando, yo voy inflando el globo hasta que explote. Esa explosión es la bomba que tenemos dentro cuando nos enfadamos y no sabemos gestionarlo.

Una vez explicado esto, les repartimos la **ficha "La bomba del enfado"**, conocer como es la bomba nos va a servir para poder desactivarla. Así analizarán 2 situaciones que les ocurren para conocer cómo reaccionan ante una situación de enfado. Luego reflexionaremos en voz alta sobre ello.

SITUACIONES		
¿Por qué me he enfadado?		
¿Qué pienso?		
¿Cuáles son mis sensaciones?		
¿Qué hago?		
¿Perjudico a los demás?		
¿Me perjudico a mí?		
¿Cómo me siento después?		

SITUACIONES		
¿Por qué me he enfadado?		
¿Qué pienso?		
¿Cuáles son mis sensaciones?		
¿Qué hago?		
¿Perjudico a los demás?		
¿Me perjudico a mí?		
¿Cómo me siento después?		

Después de reflexionar sobre el propio enfado les entregamos la ficha con **opciones para desactivar la bomba del enfado** y lo comentamos juntos:

- ¿Qué estrategias utilizan ellos?
- ¿Creen que estas estrategias pueden servirles?

Luego les pedimos que traten de ponerlo en práctica.



Evaluación

Al finalizar la sesión la valoración de los docentes que la han llevado a cabo quedará recogida en un cuaderno, junto con las propuestas de mejora y los aspectos positivos y negativos identificados durante el desarrollo de la actividad.

Además, en momentos de enfado REALES durante la semana toda la clase puede dedicar unos minutos a analizar y a practicar algunas de las estrategias aprendidas.

RECUPERAR LA AUTOESTIMA

Objetivos

- Comenzar a desarrollar en el alumnado el concepto de autoestima.
- Destacar lo maravilloso y lo extraordinaria de las diferencias individuales.
- Percibir las diferencias individuales que los hacen valiosos.

Organización

Hoy no comenzaremos la sesión anticipando nada, sino que empezamos la sesión con un vídeo para después trabajar el tema a partir de él.

Alumnado al que va destinado

El alumnado del segundo y tercer ciclo de educación primaria.

Desarrollo de la actividad

Para la primera actividad les ponemos el siguiente corto: https://www.youtube.com/watch?v=pR6MtDZs_eM

Este corto trata de la baja autoestima que tiene el cordero cuando le cortan la lana. Después del visionado del vídeo les pedimos que nos cuenten algunas ideas para posteriormente canalizarlas en el concepto de autoestima:

- Cortan la lana al cordero y se queda triste porque no le gusta su aspecto.
- Después de que le cortaran la lana ya no se identifica con el cordero que era antes, ipero **es el mismo, solo ha cambiado el aspecto!**
- En la vida nos pueden pasar muchas cosas: en nuestro aspecto externo (tengamos un accidente y nos amputen una pierna, nos cortemos el pelo, nos pongamos morenos, nos pintemos las uñas, vistamos ropa más barata del mercadillo...) o internas (repiteamos un curso, vayamos a estudiar a la universidad, nos mudemos de ciudad o de país, las personas de nuestro alrededor nos traten mal...) pero **lo que cuenta es cómo sea nuestra personalidad, nuestra forma de ser, nuestros valores y nuestra autoestima**. Con estas herramientas podremos hacer frente a todo lo que nos propongamos.

Para la segunda actividad, les pedimos que uno/a a otro/a **se presenten** diciendo una cualidad (aspecto positivo) que les haga diferentes de los demás... que se presenten (como si no les conociéramos) con algo positivo que les caracterizara. **NO necesariamente tiene que ser algo extraordinario porque las pequeñas cosas son las que nos hacen especiales a cada uno**. Para hacerlo más entretenido pueden pasarse jun ovillo de lana para simbolizar una red de peculiaridades y diferencias que debe convivir en el aula!

La tercera actividad será El árbol de mi autoestima. A cada alumno le damos un folio con un árbol. En las raíces escribe las cualidades, habilidades y capacidades que crees tener. En el tronco puedes ir escribiendo las cosas positivas que haces. Y en los frutos los éxitos o triunfos que has conseguido. A partir de aquí podemos pensar en si nos valoramos

suficientemente y las palabras que nos decimos para minusvalorarnos o nosotras mismas. El compromiso será en el fijarnos en las cosas que hacemos bien.

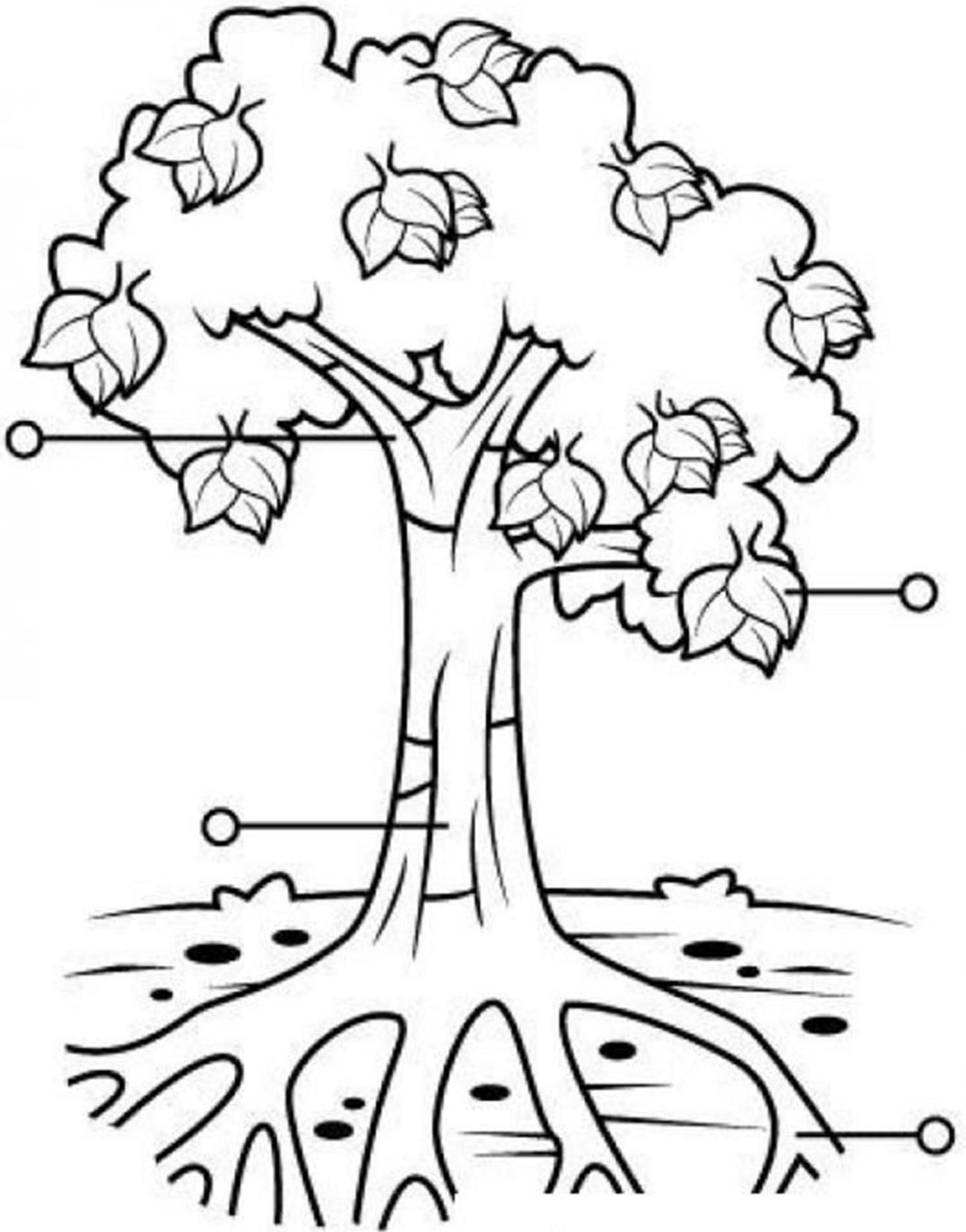
Visionado el vídeo El Desafío sobre una concursante que consiguió superar su mejor marca en apnea. Ella confió en sí misma.

https://www.antena3.com/programas/el-desafio/temporada-2/concursantes/raquel-sanchez-silva/impresionante-apnea-superando-3-32-minutos_20220311622bc9c95bbac90001769fc3.html

Para finalizar recordaremos que deben seguir pensando sobre la actividad anterior: cómo mejorar nuestro lenguaje para que sea asertivo. Pueden poner más frases en las cartulinas colocadas en clase evitando nombres propios de personas de clase.

<i>Evaluación</i>

Es importante que, además de vivir experiencias en las que deben hacer equipo como la actividad de las presentaciones, dejen algo por escrito para que percibamos su aprendizaje. En este caso nos entregarán los árboles y los colocaremos en clase si nos dan su permiso.



RIESGOS EN REDES SOCIALES

Objetivos

- Aprender y utilizar buenos tratos y actitudes de respeto en las relaciones con amigos y compañeros en internet.
- Concienciar sobre el buen uso de las redes sociales y los riesgos de internet

Organización

Comenzaremos la sesión haciendo algunas preguntas:

- ¿Tienen redes sociales? ¿Qué redes sociales tiene?
- ¿Cuánto tiempo utilizan las redes diariamente?
- ¿Juegan a videojuegos?
- ¿Cuándo utilizan la tecnología están solos o supervisados por la familia?

Alumnado al que va destinado

El alumnado del segundo y tercer ciclo de educación primaria.

Desarrollo de la actividad

Adjunto la presentación Power Point que guiará la exposición de la sesión.

https://educajcy-my.sharepoint.com/:p/g/personal/sara_rubrub_educa_jcyl_es/Efj0lxAf7C5Cnj4Ehu2ZXaYBr8DtHvgWswe2DmYoesLuHQ?e=gOWYKx

Evaluación

Observaremos sus opiniones y reacciones y en un cuaderno de clase tomaremos nota de las que son fuera de lo normal para comentarlo con la familia.