



*¡Yo soy
una/a
entre un
millón!*

Cuaderno del
profesorado



www.espaciopsicofamiliar.es

Estimado/a profesor/a,

Hemos preparado este cuaderno especialmente para vosotros, con el objetivo de ayudaros en vuestra tarea educativa. Sabemos que la formación, tanto en primaria como en secundaria no se basa únicamente en la transmisión de conocimientos de carácter académico, sino que también cumplís con la responsabilidad de formar como personas a vuestros alumnos y alumnas.

En este cuaderno encontraréis herramientas para trabajar el autoconocimiento, la autoestima, el reconocimiento de emociones, las habilidades sociales, la comunicación y la resolución de conflictos.

Está pensado para ser trabajado de forma conjunta con el resto de compañeros y compañeras, ya que ahora más que nunca, nos encontramos en una sociedad ultra conectada. A continuación encontraréis aclaraciones, propuestas y recursos para cada una de las páginas del cuaderno del alumno.

No dudéis en contactar con nosotros por cualquier aspecto que deseéis preguntar, comentar, sugerir, etc. Estaremos encantadas de atenderos. Esperamos que os guste y os sea útil.

Un fuerte abrazo,

Equipo de Espai Psicofamiliar.





Esta primera actividad está dirigida a reflexionar sobre quién somos, qué nos gusta, qué nos hace únicos y únicas en nuestra sociedad.

Recomendamos comenzar esta actividad hablando sobre la individualidad delante de la colectividad en la que vivimos hoy en día y, sobretodo, de la importancia de no juzgar a nadie por sus gustos o preferencias, siempre que estas no supongan un peligro para los demás. Podemos consultar a los jóvenes qué señas de identidad los pueden definir, además de las que se proponen en la página, y se pueden añadir en el reverso.

El objetivo final es determinar que forman parte de una sociedad pero que todos somos diferentes.

Mis notas...



Momentos importantes

Seguro que recuerdas aquellos momentos de tu vida que han contribuido a ser quien eres. Plasma en los siguientes espacios los momentos más importantes para ti, ya sean buenos o malos.

ESPAI
PSICOFAMILIAR

La segunda actividad consiste en determinar qué momentos importantes ha vivido cada uno a lo largo de la vida. Pueden ser personales o colectivos, es decir, desde el nacimiento de un hermano, hasta el confinamiento que hemos vivido, teniendo en cuenta que aquello que vivimos y, sobretodo, cómo lo vivimos, puede influir mucho en nuestro día a día. Esta página invita a reflexionar sobre cómo nos pueden afectar estos hechos positivos y negativos, cuál puede ser su repercusión y, por otra parte, cómo unas situaciones pueden afectar mucho a unas personas y poco a otras.

Volvemos a incidir en que todos somos diferentes, pero añadimos la idea de que entre todos nos podemos ayudar y/o celebrar aquello que nos importa. Para esto último, podría ser útil poner en común aquellas experiencias que se quieran comentar con los demás, explicando por qué las han destacado y buscar personas que hayan vivido algo similar.

Mis notas...

Ahora convertiremos nuestra vida en un gráfico, si, como en la clase de mates. Aquí miraremos de representar nuestras experiencias. Sigue la leyenda y dibuja el recorrido de tus emociones a lo largo de la vida. Puedes ayudarte de las experiencias que has incluido en la página anterior.

- 0-TRISTEZA
- 1-IRA
- 2-NERVIOSISMO
- 3-MIEDO
- 4-ALEGRÍA



0-3 AÑOS 4-8 AÑOS 9-12 AÑOS 13-16 AÑOS



Una vez hemos reconocido la importancia de todo, consideramos nuestras emociones como algo inseparable de nosotros mismos. Todo a nuestro alrededor depende de ellas, ya que si estamos alegres reaccionaremos de una forma diferente a si estamos tristes o enfadados.

Primero de todo, puede ayudar definir cada una de las emociones y buscar elementos característicos, por ejemplo, la expresión facial que corresponde a cada una de ellas. A continuación, pediremos a cada uno de los alumnos que determine, más o menos, por franjas de edad, cuál era su emoción predominante.

Una vez realizada esta reflexión, buscaremos motivos y alternativas que, una vez lo veamos con distancia, podríamos hacer puesto en práctica en aquel momento para sentir-se mejor, expresarlo de otra manera, o si realmente se sentían cómodos con esas experiencias.

En el caso de realizar esta actividad con adolescentes, podemos remarcar la idea de que, en esta etapa, las emociones parecen más extremas y fluctuantes que en otras. Aprovechemos este momento para resolver dudas que puedan surgir al respecto, desde el conocimiento y la propia experiencia.

Mis notas...





Dibujar un árbol puede parecer algo fácil. No obstante, eso puede representar la individualidad de cada uno. Esta actividad se basa en la reflexión y la necesidad de plasmar, aunque de forma inconsciente, quién somos y cuáles son nuestros miedos, deseos, etc.

No estamos recomendando en ningún caso que se haga un análisis de los alumnos, este ha de ser un momento creativo y libre, sin juicios ni interpretaciones. Recomendamos poner música escogida entre todos los alumnos, dando libertad para que hagan sus dibujos. Es bien sabido que el arte y la expresión plástica aportan muchos beneficios en el ámbito personal.

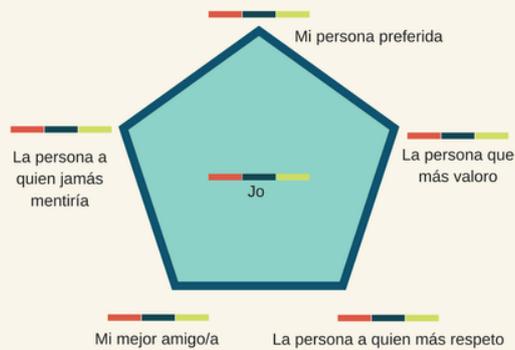
También puedes sorprender a tus alumnos mostrándoles tu propio árbol y, si te parece oportuno, puedes explicar por qué has incluido cada una de sus partes, detalles, etc. Así, ayudarás a los jóvenes a reflexionar sobre su propio árbol.

Mis notas...



Les personas de mi vida

Imaginate que este pentágono es tu vida. Tu te encuentra en el centro, pero a tu alrededor hay personas que te acompañan y que realmente juegan un papel muy importante. Escribe sus nombres.



Las personas que nos rodean juegan un papel muy importante en nuestras vidas, pero eso no es siempre evidente. A veces, estamos tan acostumbrados a tenerlas al lado que se nos olvida lo que nos aportan.

Esta actividad va dirigida a reflexionar sobre aquellas personas, recordar por qué las queremos, respetamos o admiramos. Podemos poner ejemplos, explicar el motivo delante de los demás o guardarlo para cada uno. Lo importante es reconocer que nos importan y animar a los jóvenes a que se lo hagan saber a los demás y los correspondan siempre que lo deseen.

Mis notas...



Acaba las frases...

- Quiero.....
- Necesito.....
- Espero.....
- Soy capaz de.....
- Pronto.....
- Mi clase.....
- Mi sueño es.....
- Tengo miedo de.....
- Soy.....
- Nunca.....
- Siempre.....
- Ellos creen que yo.....
- Ellas creen que yo.....
- Me gustaría ser.....




En esta actividad juntamos dos conceptos personales que, sobretodo, cogen mucha importancia durante la adolescencia. Por una parte, tenemos lo que pensamos de nosotros mismos, es decir, el autoconcepto y, por la otra, lo que creemos que los demás piensan de nosotros. Esto guarda una importante relación con la autoestima.

Completar libremente estas oraciones hace que nos podamos ver mediante nuestro propio espejo personal e imaginar qué es lo que los demás ven de nosotros mismos. Una vez finalizada esta tarea, podemos ayudar a determinar por qué pensamos que los otros piensan así, qué motivos les hemos dado, si la opinión es acertada o no, etc.

Es necesario tener en cuenta que estas respuestas han de ser anónimas siempre que la persona lo desee. No es adecuado obligar a nadie decir en voz alta lo que ha escrito ya que depende del grado de intimidad y de timidez de cada persona.

Mis notas...



Tan solo son palabras...

Hay palabras que nos preocupan ("Tenemos que hablar...", palabras que nos encantan ("Te quiero") y palabras que nos disgustan ("Eres un/a inútil"). Muchas veces nos guardamos las palabras bonitas por vergüenza o porque nunca encontramos el momento de decirlas, pero... ¿y si pudiésemos decirlas sin que nadie lo supiera?

Recorta los siguientes cuadros y escribe en ellos lo que le dirías a cualquier persona de la clase. Solo hay una norma: el contenido del mensaje ha de ser sincero y que haga sentir bien a la persona que lo reciba. Recuerda que es anónimo, no lo firmes. De esta manera, dejaremos a un lado la vergüenza, las apariencias y las preocupaciones.



Después de la actividad anterior, pasamos al siguiente nivel: aprender a comunicar aspectos positivos a otras personas sin caer en el error de ofender, ser obscenos o indiscretos. Podemos comenzar hablando de las cosas que vemos positivas en los demás, cómo nos sentimos cuando opinan de nuestro físico o de cómo actuamos en un momento determinado. También podremos hablar sobre la importancia de usar las palabras y momentos adecuados.

La tarea de los alumnos será escribir algo positivo que quieran decir a uno de sus compañeros de forma anónima, con la intención de ser lo más sincero posible. Podemos pedir que escriban el nombre a quién va dirigido, que lo doblen y lo introduzcan en una caja o bolsa, para repartirlos más adelante. Eso nos dará la posibilidad de detectar comentarios poco apropiados o que puedan herir, aunque no intencionadamente (pensemos que están aprendiendo).

Es importante fijarnos en quién son los destinatarios de las notas para detectar líderes, personas que pasan demasiado desapercibidas o que no se tienen en cuenta en la globalidad de la clase. Podríamos decir que se trata de una especie de sociograma encubierto. En caso de que haya algún alumno que no reciba ninguna nota, recomendamos escribir una nosotros mismos y hablar con la persona en cuestión cuando se considere oportuno. Puede ser que necesite ayuda y no lo hayamos detectado.

Somos compañeros

Contesta las siguientes preguntas, recorta el cuadro y pégalo en tu camiseta o cuélgalo de un hilo a tu cuello. Busca personas a las que puedas ayudar y otras que puedan ayudarte a ti. Si te sobra tiempo, puedes animar a otros compañeros buscando alternativas.



Somos compañeros

Lo que mejor se hacer es:

-
-

Me gustaría aprender a:

-
-



Esta actividad es muy divertida y útil, sobretodo cuando se trata de compañeros que hace poco que se conocen o grupos muy divididos.

Consiste en detectar los puntos fuertes y débiles de cada uno y ofrecer y pedir soporte para mejorar. El objetivo es conocer mejor a los compañeros y compañeras de quienes están rodeados y establecer una red de soporte que permitirá mejorar el conocimiento de cada uno, establecer nuevas relaciones y mezclar grupos determinados.

Podemos incluir música alegre para favorecer el movimiento por la clase, ir al patio o aprovechar las clases con más movimiento.

Mis notas...





Ahora toca hablar sobre los estilos de comunicación. Diferenciarlos es muy importante para poder detectarlos y hacer los cambios que se consideren oportunos.

Explicar estos conceptos de forma poco técnicas que resulte adecuada para los más jóvenes puede ser algo complicado. Recomendamos que visualicen el siguiente vídeo de youtube:

"Estilos de comunicación Pasivo / Asertivo / Agresivo" (2:18)
<https://www.youtube.com/watch?v=kPbhvL1Rue8>



Es importante que nos aseguremos de que comprenden estos conceptos antes de pasar a las siguientes actividades:

Mis notas...



¿Qué estilo comunicativo utilizan estos personajes?

-Mamá, ¿puedo ir a la fiesta de Pedro?
-¿Cuándo es?
-El sábado por la tarde.
-Lo siento hijo, pero el sábado hemos quedado con tu tía.
-La verdad es que me apetece mucho ir a la fiesta... Una solución sería ir a verla un ratito y después pasarme por la fiesta. ¿Cómo lo ves?

-Mamá, ¿puedo ir a la fiesta de Pedro?
-¿Cuándo es?
-El sábado por la tarde.
-Lo siento hijo, pero el sábado hemos quedado con tu tía.
-De acuerdo...

-Mamá, ¿puedo ir a la fiesta de Pedro?
-¿Cuándo es?
-El sábado por la tarde.
-Lo siento hijo, pero el sábado hemos quedado con tu tía.
-¿Cómo que no me dejas ir! Eres la peor madre del mundo... no quiero volver a verte nunca más... eres una egoísta, inútil!

Escribe una situación en la que hayas actuado según los diferentes estilos comunicativos.

PASIVO

AGRESIVO

ASERTIVO

¿Qué harías tu en cada una de estas situaciones? Escríbelo y después haz un debate con tus compañeros.

¡Recuerda ser asertivo/a!

Te prometen un premio por sacar buenas notas pero, después de esforzarte mucho y aprobar todas las asignaturas, tus padres te dicen que no tienen suficiente dinero y que no podrán darte aquello que te prometieron. ¿Qué harías tu?

Tu tutor/a te dice que llamará a tus padres porque últimamente has bajado mucho las notas. ¿Qué harías tu?

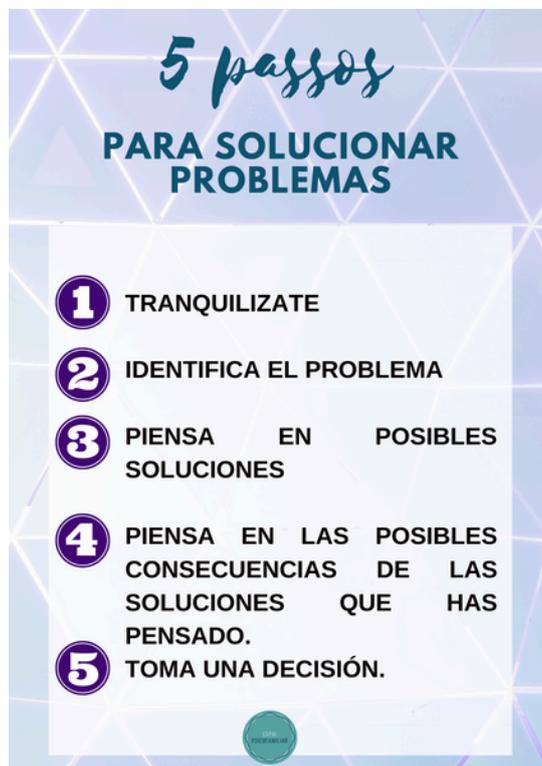
Las siguientes actividades sirven para poner en práctica el reconocimiento de estilos comunicativos y favorecer una comunicación asertiva.

Podemos ofrecer herramientas específicas para ayudar a adoptar este estilo entre los jóvenes:

- Es importante comenzar poco a poco, no se puede cambiar de estilo comunicativo de un día para otro.
- Ayúdalos a encontrar formas de decir "no" a aquello que no queremos acceder.
- Recuérdales que no hace falta que digan que "sí" a todo para ser queridos.
- Hemos de tener en cuenta que el resto de personas no saben qué estamos pensando o qué esperamos de ellos si no lo pedimos.
- Es indispensable explicar con claridad y respeto qué es lo que queremos.
- Utilizar comentarios positivos cuando es necesario hacer una crítica.
- Respira y relájate antes de contestar.
- Es recomendable ser claro y conciso.
- Podemos utilizar expresiones como "yo creo que...", "yo pienso que..."
- El lenguaje corporal también es importante y lo hemos de tener en cuenta.

Podemos usar la técnica del role playing para estas actividades.

Mis notas...



Pasamos ahora a buscar la forma de llegar a soluciones efectivas a conflictos. Por ese motivo, hemos preparado esta lista con 5 pasos.

Primero de todo, debemos relajarnos. En este punto podemos poner en común formas de hacerlo: respirar, contar hasta 10, etc.

A continuación, determinaremos cuál es el conflicto y pensaremos en formas de solucionarlo. Hacer una lluvia de ideas suele ser una buena alternativa. Solo hemos de recordar que todas las ideas son bienvenidas, por locas que parezcan, ya que en el paso siguiente, se valorarán cada una de ellas, según la efectividad y las consecuencias que puedan tener.

El último paso será tomar la decisión, con la seguridad de haber hecho un buen proceso de análisis y sabiendo el por qué de esta.

Mis notas...



Colorea este MANDALA y RELÁJATE



Una vez más, os proponemos las actividades plásticas para relajarnos. Poned música, coged los colores y dad vía libre a vuestra imaginación.

Podéis escoger otro dibujo o hacer la mandala vosotros mismos. Todo se vale siempre que se promueva la relajación en el aula.

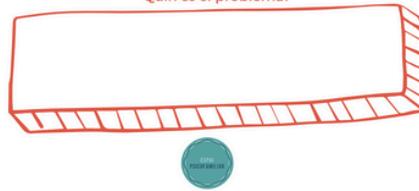
Mis notas...





Haz la pregunta adecuada para detectar el problema.

Quin és el problema?



Detectar un problema no es siempre una tarea fácil de realizar. Encontrar el momento y, sobretodo, las preguntas adecuadas, puede llegar a ser complicado.

Esta actividad consiste en plantear preguntas que nos podamos hacer para determinar cuál es el problema que muestra el dibujo, por qué está pasando, cuáles son las dificultades que se ven implicadas, las partes, prejuicios, etc.

Una vez hecha la reflexión, acordad entre todos, cuál es el problema real y pasad a la página siguiente.

Mis notas...





Tal y como explicábamos en la página de los 5 pasos para solucionar conflictos, pensaremos en posibles soluciones y las consecuencias. Podemos apuntarlas todas en la pizarra y escribir en el cuaderno las tres más factibles. A partir de aquí, los alumnos tendrán que escoger cuál es la mejora acción a realizar.

Una vez acabada la actividad, pensad en situaciones donde se pueden llevar a cabo estos pasos, reflexionad sobre la facilidad de hacerlo y aún más si se ayudan entre ellos. Crear una buena cohesión de grupo será muy importante, primero para evitar situaciones de acoso escolar, pero también para favorecer una buena autoestima entre los jóvenes.

Mis notas...



El teu espai de salut i educació

ESPAI PSICOFAMILIAR
RAVAL SANT PERE, 43 REUS (TARRAGONA)
INFO@ESPACIOPSIKOFAMILIAR.ES