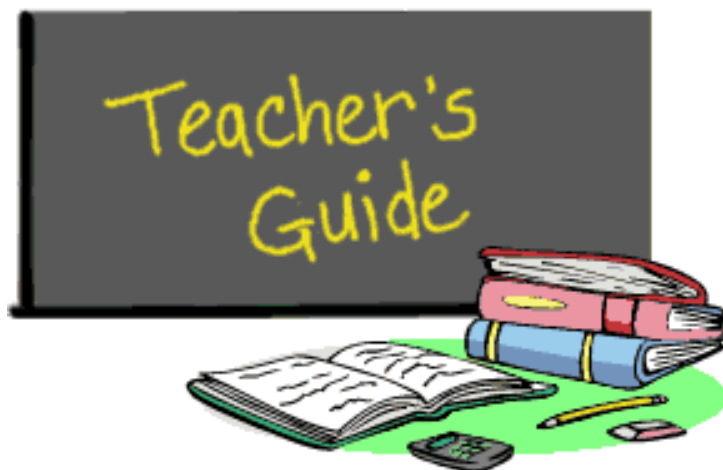




MORE THAN A DIPLOMA



NOMBRE: _____

COLEGIO: _____



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





2. parte

Me and You



2018/2019



2. parte MeandYou



TÍTULO:	DESPERTARSE POR CONTACTO	
---------	---------------------------------	---

OBJETIVOS:	aprender a calmarse, conectar con los compañeros
DURACIÓN:	5 min.
MATERIALES:	sillas en círculo

DESCRIPCIÓN:

Los/las estudiantes se sientan en círculo con los ojos cerrados. El/la profesor/a (o estudiante) se sitúa en el centro del círculo. Cuando él/ella toca a alguien, la persona a la que ha tocado abre sus ojos y entra en el círculo. El profesor/a o estudiante se sienta en su silla. El estudiante que ha entrado en el círculo continúa el juego.

El juego se termina cuando todos los estudiantes en el grupo han “despertado”.



2. parte Meand You



TÍTULO: **¿QUÉ ESTÁ OCULTO EN TU NOMBRE?** 

OBJETIVOS:	conocerse los unos a los otros, conectar
DURACIÓN:	30 – 45 min.
MATERIALES:	folios y lápices

DESCRIPCIÓN:

Los/las estudiantes escriben sus nombre verticalmente con letras mayúsculas en el centro del papel. Crean palabras horizontalmente utilizando las letras de su nombre. Estas palabras harán referencia a información sobre su vida: cosas que les guste hacer, gente que les guste, aficiones ...

Ejemplo:
Irene


TELEV **I** SIÓN
 ALEG **R** E
 F **E** LIZ
N OCHE
A MISTAD

A continuación los/las estudiantes se colocarán por parejas y le enseñaran a la otra persona las palabras que han utilizado para completar su nombre y porqué las han elegido.

Dos o tres parejas se unirán en grupos de 4 o 6 personas para presentarse cada uno de ellos/as al grupo.

2. parte MeandYou



TÍTULO:	PRESENTÁNDONOS A NOSOTROS MISMOS	
OBJETIVOS:	Fomentar que los estudiantes se conozcan mejor entre ellos.	
DURACIÓN:	45 min.	
MATERIALES:	folios, lápices, sillas, una caja	

DESCRIPCIÓN:

Los/las estudiantes se sientan en círculo y se presentan a ellos/as mismos/as hablando de sus vidas, su familia, si tienen hermanas o hermanos, sus amigos, sus actividades favoritas, etc.

En folios diferentes los/las estudiantes escriben algo interesante sobre ellos/as mismos/as sin escribir sus nombres, y meten el papel en una caja.

Cada estudiante saca un papel de la caja, lo lee en voz alta y deja que el resto de la clase intente adivinar quién lo ha escrito.

DEBATE:

1. ¿Cómo has adivinado quién escribió cada papel?
2. ¿Has aprendido algo nuevo de tus compañeros, algo que no supieras hasta hoy?
3. ¿Has aprendido algo que sea tan importante que deberías haberlo sabido antes?
4. ¿Ha sido este juego importante para ti? (Los/las estudiantes deben entender que de esta manera ellos/as aprenden cosas tanto nuevas como desconocidas sobre sus compañeros)

2. parte MeandYou



TÍTULO: **IDENTIDADES Y SOCIEDAD**



OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ser conscientes de que los grupos siempre se organizan de una determinada manera. ▪ Reflexionar sobre los conceptos que serían aceptados por el grupo y los que serían rechazados ▪ Reflexionar sobre la implicación del grupo en la construcción de nuestra identidad, y la necesidad de reconocimiento por parte de los otros miembros y de otros.
DURACIÓN:	20 min
MATERIALES:	Pegatinas de diferentes formas y colores

DESCRIPCIÓN:

Los/las estudiantes se colocan en círculo con los ojos cerrados. El/la profesor/a coloca una pegatina de color en la frente del/ de la estudiante. Se coloca otra pegatina diferente, con diferente forma y color, al resto de estudiantes.

Cuando todos tengan puesta la pegatina, deben abrir los ojos y hacer grupos sin hablar, utilizando solamente comunicación no verbal. Cuando ya se hayan colocado todos en grupos, se les pregunta si están seguros/as que se han colocado en el grupo correcto.

Cuando todo el mundo esté de acuerdo, reflexionamos sobre el ejercicio.

Primero escuchamos por grupos, y les pedimos que expliquen lo que ha sucedido, y finalmente pensamos sobre qué dinámicas están relacionadas con este juego o qué puede ser una metáfora.




Reflexión:

- 1) A algunas personas les gusta ser líderes y organizar los grupos, y otros/as se dejan organizar.
- 2) Siempre intentamos identificarnos a nosotros/as mismos/as dentro de un grupo e intentamos conseguir la aceptación de los/las demás.
- 3) ¿Cómo se siente una persona que está sola?
- 4) Es importante ponerse en el lugar de la persona que está sola.
- 5) Empatía: ¿Cómo se siente la persona que está sola? ¿Por qué siempre excluimos a la gente que no encaja con nosotros?

2. parte MeandYou



TÍTULO:	NIEBLA	
OBJETIVOS:	Ejercicio para aumentar el nivel de confianza	
DURACIÓN:	15 min	
MATERIALES:	Buen humor...	

DESCRIPCIÓN:

Todos los participantes deben encontrar una pareja.

Les pedimos que se levanten de sus asientos y se muevan por la “niebla” con los ojos cerrados. Todo el mundo colocará sus brazos hacia delante y buscará la mano de otro/a participante que le guste, y que a este/a participante le guste él/ella. Todo el mundo tiene que imaginar a quién pertenece la mano y qué siente cuando la coge.

Les pedimos que abran los ojos, que vean a quién han elegido, que se sienten y que compartan sus sentimientos y pensamientos durante el ejercicio.

¿Cómo se sentían? ¿Cómo se sentía con la mano de su pareja? ¿Qué han aprendido sobre ellos mismos y sobre los demás?

2. parte Meand You



TÍTULO:	MANOS A TIERRA	
---------	-----------------------	---

OBJETIVOS:	Diversión, concentración, relajación
DURACIÓN:	10 min.
MATERIALES:	cuerda

DESCRIPCIÓN:

Los/las estudiantes se sientan en un círculo hecho con la cuerda. El círculo representa el mar.

Cuando el profesor dice “¡MANOS AL AGUA!”, todos los/las participantes ponen sus manos en el agua (dentro del círculo de la cuerda).

Cuando dice “¡MANOS A TIERRA!”, todos/as los/las participantes ponen sus manos fuera de la cuerda.

Cuando oigan “¡MANOS A LA COSTA!” todos/as los/las participantes ponen sus manos encima de la cuerda.

Las órdenes son cada vez más rápidas. Todo aquel que se equivoque queda eliminado.

2. parte: Me and You



TÍTULO: **ESCUCHAR POR PAREJAS** 

OBJETIVOS:	Familiarizar a los/las estudiantes con los elementos y destrezas de la escucha efectiva.
DURACIÓN:	45 min.
MATERIALES:	folios (attachment no. 1), lápices, posters

DESCRIPTION:

- Colocar a los estudiantes por parejas A y B (flores, animales, colores).
- A todos los/las estudiantes A se les da un folio con instrucciones que les indican si deberán escuchar con atención o no a lo que su pareja les va a contar posteriormente (anexo 1). Se sientan en la clase en fila.
- Los/las estudiantes B desconocen esa tarea.
- Los/las estudiantes B salen fuera de la clase y reciben instrucciones para hablar sobre el día que pasaron ayer, las vacaciones de verano, etc...
- Los/las estudiantes B vuelven a la clase, se sientan en frente de los estudiantes A y empiezan a hablar. Los estudiantes A les escuchan de acuerdo con las instrucciones recibidas anteriormente.

Después de unos minutos, detenemos el juego y preguntamos a los estudiantes B si han quedado contentos con el nivel de atención a su historia de sus respectivas parejas.

- Repetimos el ejercicio para que los/las estudiantes B se queden en clase, con un segundo folio con instrucciones.
- Los/las estudiantes A salen de clase, donde se les asigna la tarea de hablar sobre las cosas que hicieron el anterior fin de semana.

El/la profesor/a comenta con los/las estudiantes A si están satisfechos con sus oyentes.

LLUVIA DE IDEAS:

- ¿Cómo nos sentimos cuando otros nos escuchan?
- ¿Cómo nos sentimos cuando otros no nos escuchan?
- ¿Cómo demostramos a alguien que escuchamos con interés?
- ¿Qué clase de comportamiento nos demuestra la persona que no nos escucha?

Los estudiantes en grupos de 4 cogen folios y lápices y responden a las preguntas. Los posters van pasando de grupo en grupo, para que cada uno/a añada su propio comentario y complete o puntualice la información anterior.

Anexo no. 1: INSTRUCCIONES PARA EJERCICIOS ORIENTADOS A LA ESCUCHA EFECTIVA

LISTA DE INSTRUCCIONES 1

Alumno/a A

Escucha con la máxima atención posible. Puedes demostrarle tu interés mirándolo a los ojos, asintiendo y no prestando atención a tu alrededor.

Demuestra que estás escuchando de la manera que mejor te parezca. Puedes demostrar tu interés diciendo: "Mhm", "¿Y qué paso luego?", "¿De verdad/en serio?" ...

LISTA DE INSTRUCCIONES 2


Alumno/a B

Escucha a tu interlocutor a media. Mientras habla, por ejemplo, mira alrededor de la clase, intenta entablar conversación con otras parejas, retócate el pelo o la ropa, rebusca en tu mochila, etc...

Interrumpe a tu interlocutor después de dos minutos y pregúntale de qué está hablando.

2. parte MeandYou



TÍTULO: **BOLAS RÁPIDAS** 

OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none"> • un juego de carácter competitivo • juego dinámico • estimula el trabajo en equipo entre los/las alumnos/as
DURACIÓN:	15 – 20 min
MATERIALES:	Pelotas de ping pong, cuchara

DESCRIPCIÓN:

Los/las alumnos/as se dividen en dos o tres equipos con igual número de participantes. Se colocan uno/a detrás del/de la otro/a en fila.

Cuando el/la profesor/a da la señal, el/la primero/a de cada fila sale con la pelota de ping pong en la cuchara. Cuando haya llegado al final de la clase y haya vuelto a su posición inicial tan rápido como sea posible, le dará la cuchara con la pelota al/a la siguiente estudiante de la fila.

El/la participante debe ser capaz de mantener la pelota en la cuchara en los dos trayectos. Si se le cae la pelota de la cuchara debe volver a su posición inicial y comenzar el recorrido de nuevo.

El juego termina cuando todos los/las estudiante del equipo consiguen transportar la pelota con éxito en ambas direcciones.

2. parte MeandYou


TÍTULO: CARTA DE COMPROMISO PARA UNA CLASE DEMOCRÁTICA


OBJETIVO:	<ul style="list-style-type: none"> ● Hacer entender a los/las estudiantes sus obligaciones hacia los/las demás. ● Ser conscientes de los sentimientos de los/las demás. ● Ofrecer a los/las estudiantes la oportunidad de diseñar sus propios compromisos. ● Mostrar diferentes maneras de respetar a los demás,.
DURACIÓN:	30-45 min
MATERIALES:	lápiz y papel

DESCRIPCIÓN:

La clase se divide en grupos de 3 o 4 personas, y se les da un folio a cada uno/a. En ese papel ellos/as escribirán una palabra que sea la respuesta de la siguiente pregunta: “¿Cómo quieres sentirte enc lase cada día?”

Luego ellos/as leen sus respuestas y eligen la que represente mejor los sentimientos del grupo.


Finalmente, tiene que diseñar unas normas de comportamiento dirigidas a conseguir esos sentimientos, y esas normas deberán ser cumplidas por todos/as.

Los/las estudiantes deberán incluso firmar esas normas.

2. parte: Me and You





TÍTULO: **TACTO ...** 

OBJETIVOS:	Crear una atmósfera positiva, conectar
DURACIÓN:	5 min
MATERIALES:	Espacio vacío en medio del aula, silbato

DESCRIPCIÓN:

Los estudiantes caminan alrededor de la clase.

El/la profesor/a dice: "Tocas a alguien que lleve algo rojo"

Cuando suene el silbato continuarán caminando por el aula.

El/la profesor/a les dará nuevas instrucciones: "Tocad a alguien que lleve/tenga:"

- pelo castaño
- pendientes
- ojos azules
- anillos
- que esté de buen humor hoy ...

Una vez conozcan bien las normas del juego, los/las estudiantes podrán adoptar el papel de líder.

2. parte MeandYou



TÍTULO: **CHICA O CHICO** 

OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Describir las relaciones entre la gente joven de su misma edad. • Saber diferenciar diferentes tipos de relaciones con sus compañeros/as
DURACIÓN:	30 – 40 min
MATERIALES:	Folio, lápiz

DESCRIPCIÓN:

Cada uno/a dibujará para él/ella mismo/a su red de relaciones sociales con sus compañeros/as. En el folio, cada uno/una se dibuja a él/ella en el medio – como un círculo si es una chica y un cuadrado si es un chico. Alrededor de él/ella dibujará a los compañeros con los que se comunica utilizando el mismo simbolismo y responderá a la pregunta: “¿quiénes son los compañeros con los que me asocio y cómo de cercanos son a mí?, ¿qué clase de relaciones asocio a cada uno de ellos? ¿qué sentimientos me producen esas relaciones? (sobre 10-15 minutos)

Cada uno/a de los participantes se queda su folio, y no lo comparten con los demás. Cuando hayan terminado la tarea se invita al grupo a que comenten las siguientes preguntas a modo de conclusión:

¿Con qué tipo de personas me relaciono? (compañeros de clase, vecinos, amigos...)

¿Qué tipo de relación tengo con ellos?

¿Qué tipo de cosas hago con ellos?

¿Me parece bien todo lo que ellos hacen?

¿Cómo me siento -qué me hace sentir bien/mal?

¿Qué me gusta/disgusta?

¿Hay alguna diferencia dependiendo de si me comunico con chicos o con

chicas?

2. parte MeandYou



TÍTULO: **APRECIANDO A AQUELLOS DETRÁS DE LAS CÁMARAS**



OBJETIVO:	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover actitudes de empatía en el aula y en todo el centro educativo. ● Entender las perspectivas del otro/a ● Apreciar los pequeños detalles del día a día. ● Ayudar a construir la capacidad imaginativa y a practicar el agradecimiento.
DURACIÓN:	30-45 min
MATERIALES:	Tarjetas de agradecimiento, folios y lápices

DESCRIPTION:

Cada estudiante escribe una carta dando las gracias a alguien del personal de administración y servicios del colegio (equipo de limpieza, cocinera, personal del comedor, personal portería, personal mantenimiento, etc...)

Los/las estudiantes leen sus cartas para que todo el mundo se de cuenta de lo importantes que son las personas que nos rodean, independientemente de su trabajo o posición.

Los/las estudiantes pueden utilizar una plantilla.

Anexo no. 2: PLANTILLA PARA DAR LAS GRACIAS A LA GENTE DETRÁS DE LAS CÁMARAS.

GRACIAS

EJERCICIO: APRENDER DE AQUELLOS DETRÁS DE LAS CÁMARAS

Yo _____ doy las gracias a _____ (nombre de la persona a la que das las gracias) porque

_____. Sin _____ (nombre de la persona)


_____ (describe cómo serían las cosas sin esa persona).

Así que GRACIAS por

_____ (describe lo que esa persona hace y el impacto que eso tiene en tu vida, y nombre al menos dos cosas que tú puedas hacer para apoyarla).


2. parte MeandYou



TÍTULO:	ALIEN	
OBJETIVOS:	Aprender, explicarse, dar instrucciones, comprender, escuchar.	
DURACIÓN:	15 min.	
MATERIALES:	Ficha “qué hacer” (anexo no. 3)	


DESCRIPCIÓN:	
<p>Cómo enseñar tareas básicas al Alien: caminar, comer de un plato con tenedor, cuchara o cuchillo, atarse los zapatos, cepillarse los dientes...</p> <p>Los/las estudiantes hacen grupos (máximo 6 personas)</p> <p>Cada grupo coge una ficha de “qué hacer”. Tienen 5 minutos para trazar un plan para decidir cómo lo harán. Deben pensar cómo dar las instrucciones. (QUÉ, CÓMO)</p> <p>¿Quién es el Alien? Primero el profesor, y luego los/las alumnos/as. El Alien se sienta en la silla y espera a recibir instrucciones. Sólo reacciona ante instrucciones precisas.</p> <p>Conclusión: ¿Qué resultó difícil y que fue lo más difícil de todo? ¿Es aprender una tarea fácil?</p>	

Anexo 3: ¿QUÉ HACER?

Comer de un plato con cuchara	
	Caminar
Atarse los zapatos	Cepillarse los dientes
Comer de un plato con cuchillo y tenedor	
Comer de un plato con tenedor	

2. parte MeandYou




TÍTULO:	CADENA HUMANA	
OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender más sobre las similitudes y diferencias entre los /las compañeros/as • Aprender que podemos ser amigos de personas diferentes a nosotros. 	
DURACIÓN:	45 min.	
MATERIALES:	/	

DESCRIPCIÓN:
<p>Los estudiantes unen sus manos haciendo un círculo, y cada estudiante habla de las diferencias entre él/ella y el estudiante que tiene a su izquierda (yo tengo el pelo negro, pero mi compañera lo tiene marrón). Todos los estudiantes del círculo hacen lo mismo.</p> <p>Una vez hayan hablado todos, el primer estudiante hablará sobre las similitudes entre él/ella y el estudiante de su derecha (me gusta el fútbol, y a mi compañero también). El resto hará lo mismo.</p> <p>DEBATE:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Es más difícil encontrar diferencias o encontrar similitudes entre tus compañeros? ¿Qué opinas? ¿Hay diferencias y similitudes entre tus compañeros? 2. Los alumnos deben entender que todo el mundo es diferente e igual al mismo tiempo (apariencia externa, personalidad, etc...) 3. ¿Por qué es tan importante darse cuenta de las diferencias o similitudes que tenemos con otras personas?

De esta manera vamos a conseguir tener una mejor comunicación, a construir mejores relaciones con los demás, a sentirnos mejor con los demás, a aceptar a la gente con sus fortalezas y sus debilidades...

2. parte MeandYou



TÍTULO:	¿QUÉ PASA SI YO NO SOY YO?	
OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none"> ● Presentar a los alumnos el término “efecto presentador/efecto testigo” ● Promover el pensamiento crítico ● Estimular la necesidad de actuar con empatía 	
DURACIÓN:	30 min – 1 h	
MATERIALES:	ficha con situaciones (anexo no. 4), boli	

DESCRIPCIÓN:	
<p>Primero, el presentador plantea varias preguntas:</p> <p>Has presenciado alguna vez una agresión a algún estudiante? Has escuchado alguna vez a algún compañero/a insultando a otro/a? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo crees que se sintió la víctima?</p> <p>Explicar a los alumnos que, en una situación de bullying, esta persona que observa pero no actúa pasa de ser un testigo a ser un espectador, y si no actúa está colaborando con el agresor.</p> <p>Después los/las estudiantes se sientan en grupos de 4-5 personas y piensan cómo actuarían en diferentes situaciones de bullying, siendo testigos.</p>	

Anexo no. 4: ¿QUÉ PASA SI YO NO SOY YO?

SITUACIONES**SITUACIÓN 1**

Isabel se da cuenta de que José está sentado solo en la cafetería. Cuando se acerca para sentarse con él oye a otros dos estudiantes riéndose y diciendo que la comida de José es “asquerosa”, y que probablemente su madre solo sabe cocinar comida “apestosa” para su familia. José continúa comiendo, pero baja su cabeza.

¿Qué puede hacer Isabel?

SITUACIÓN 2

Marta y Samuel están intentando utilizar el único columpio libre del patio. Ambos estudiantes tienen una mano en el columpio, mientras Luis, que pasaba por allí, escucha a Marta decir “¡Eres demasiado gordo para el columpio Samuel! Si te sientas lo vas a romper”. Samuel le contesta que él ha llegado primero, y Marta responde dando patadas en la arena y empujando el columpio.

¿Qué puede hacer Luis?

SITUACIÓN 3

Juan invita a sus padres a la “velada de familias” de su colegio, para que conozcan a sus amigos y profesores. Al día siguiente, Raquel le dice a Lucía que ya no quiere ser amiga de Juan porque sus padres son “raros. Juan se sienta en clase cerca de Raquel y Lucía, y Raquel dice: “Qué asco, no queremos gente rara por aquí. Ve a sentarte a otro sitio”.

¿Qué puede hacer Lucía?

SITUACIÓN 4

Julio se da cuenta de que Marta necesita clases de repaso de matemáticas. Un día Julio acaba las clases tarde, y ve a Marta fuera del colegio esperando a que la recojan. Luego Julio ve que dos estudiantes mayores se acercan a Marta, le cogen sus deberes y empiezan a burlarse de lo que ha hecho. Uno de los estudiantes empieza a romper la libreta de Marta.


¿Qué puede hacer Julio?

SITUACIÓN 5

Antonio y Sabina son buenos amigos, y cada día se sientan juntos en el autobús para ir y volver de la escuela. A veces Carlos se sienta junto a ellos, pero hace poco ha dejado de hacerlo porque un grupo de alumnos que también van en el autobús han empezado a sentarse detrás de Antonio y Sabina para lanzarles bolas de papel y basura durante todo el viaje. Carlos también ha escuchado que el grupo de alumnos le dice a Antonio que seguro que es gay, porque de otra manera no tendría amigas que fueran chicas.
¿Qué puede hacer Carlos?

2. parte MeandYou



TÍTULO:	EL ESPEJO	
OBJETIVOS:	Adquirir sinergia en la conducta y adivinar los gestos y reacciones de los demás.	
DURACIÓN:	10 min	
MATERIALES:	/	

DESCRIPCIÓN:	
<p>Dos miembros del grupo se colocan uno en frente del otro y tratan de imitar sus movimientos como si fuera un espejo. Después, comentan cómo se han sentido durante la actividad.</p>	

2. parte: Me and You



TÍTULO: **DAME TU ENERGÍA** 


OBJETIVOS:	motivar a los estudiantes en el trabajo en equipo.
DURACIÓN:	15 min
MATERIALES:	/

DESCRIPCIÓN:

Cada uno de los participantes tiene que mostrar al grupo cuánta energía tiene en ese momento. El alumno/a muestra su energía y el grupo tiene que repetir sus movimientos tres o cuatro veces. Después, la siguiente persona enseña su nivel de energía y el grupo la repite, y así sucesivamente. Cuando el último participante enseña sus movimientos y el grupo los repite, el profesor les pide que vuelvan a sus asientos.

2. parte MeandYou




TÍTULO:	LAS TRES URNAS	
OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Entendernos mejor los unos a los otros • Promover la empatía y la ayuda mutua. 	
DURACIÓN:	30 min	
MATERIALES:	Papel y lápiz	

DESCRIPCIÓN:	
<p>El/la profesor/a muestra 3 urnas, cajas, cofres, etc. Cada uno lleva una etiqueta puesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Me gustaría superar ... - Me arrepiento ... - Uno de mis grandes problemas es ... <p>Cada estudiante coge un trozo de papel y, anónimamente, escribe el final de cada frase y lo mete en la urna.</p> <p>Cuanto todos hayan terminado, el/la profesor/a saca los papeles de las urnas, y entre todos se intentan buscar soluciones a los problemas planteados. After that, the teacher takes out the papers from each box and everybody tries to give a solution for the problem.</p> <p>Esta es una buena actividad para que los estudiantes se entiendan entre ellos/as, y se sientan bien porque se venan comprendidos y ayudados entre sus iguales, incluso por estudiantes a los que admiran.</p>	

2. parte MeandYou

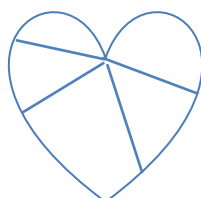


TÍTULO:	UN LUGAR EN MI CORAZÓN	
OBJETIVOS:	Pensar en las personas que son importantes en nuestra vida	
DURACIÓN:	30 – 45 min	
MATERIALES:	Folios en blanco, lápices	

DESCRIPCIÓN:

El corazón nos dice quiénes son las personas más importantes para nosotros, quién está siempre presente en nuestros corazones, cuál es el mensaje importante de nuestra parte para ellos.

Piensa por un momento en esas personas que son importantes para ti, a las que te sientes unido/a. En un folio, dibuja un corazón y divídelo en tantas partes como personas importantes haya en tu vida. Escribe el nombre de la persona en cada una de las partes.

Pregunta muy importante:

¿Has dejado en el corazón espacio para ti? ¡¡Porque la persona más importante en tu vida eres tú!!

En cada parte del corazón, además del nombre, escribe un mensaje, palabra, símbolo, dibujo, pensamiento ... que te conecte con esa persona. Después los estudiantes presentan sus corazones en grupo o por parejas.

Podemos realizar este taller antes de las vacaciones de Navidad, con la intención de que nuestros alumnos sean conscientes de las personas a las que se sienten unidos y para que también piensen en ellos/as mismos/as.

2. parte MeandYou

TÍTULO:	PALABRAS QUE AYUDAN	
---------	----------------------------	---

OBJETIVOS:	Desarrollar un sentimiento de pertenencia y aumentar la autoestima.
DURACIÓN:	30 – 45 min
MATERIALES:	Ficha, bolis/lápices, papel continuo, colores

DESCRIPCIÓN:
<p>Depende de las palabras que usemos, la gente se puede sentir bien o mal. Utiliza las preguntas de la ficha para escribir palabras que ayuden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué palabras hacen a la gente sentirse mejor? 2. ¿Qué podrías decir para animar a alguien? 3. ¿Cómo le dirías a alguien que ha hecho un buen trabajo? 4. ¿Cómo le dirías a alguien que significa mucho para ti? <p>Los/las estudiantes se saludan sentados en círculo utilizando palabras que ayuden:</p> <p>"¡Hola María, lo estás haciendo genial!"</p> <p>Los/las estudiantes escriben palabras que ayuden en un trozo de papel continuo y lo cuelgan en la clase</p>

EXTRAS: Otros juegos 

En silencio

Por parejas, los estudiantes se miran el uno al otro durante unos minutos. Luego comparten lo que han pensado en ese tiempo. El objetivo es evaluar el silencio y adquirir paz mental interior.

Describimos al otro

Un miembro del grupo imita a otro mediante mímica y el grupo le sigue e intenta descubrir a quién está imitando. El objetivo es conocimiento mutuo.

Jugamos a las películas

El grupo se divide en dos y uno de los grupos interpreta una escena de una película conocida que los demás tienen que adivinar. Una vez lo han adivinado los grupos cambian los roles. Objetivo: Entender el lenguaje no verbal.

Cuál es mi profesión

Elegir una profesión y demostrar a los demás la importancia de ésta. Así es como se entiende la singularidad.

¿Qué género es?

Un/a alumno/a piensa en una canción, y el resto tienen que adivinar a qué género musical pertenece por los gestos y la mímica que hace.

Interpretando una escena

- Primera cita
- Encontrándonos con un/a viejo/a amigo/a
- Tomando café /De tiendas
- Bebé furioso
- Me duele el pelo
- Cómo freír un huevo
- etc.

EXPERIENCIA IMPORTANTE - Reflexión al final de la sesión

Para conseguir relajarse más rápida y fácilmente, podemos hacer lo siguiente: Dejemos que cada alumno/a se centre en lo que ha aprendido aquí. Reflexionar por parejas durante un minuto sobre la siguiente pregunta:

¿Cuál ha sido la experiencia que he adquirido en este grupo y que puede ayudar a enfrentarme mejor a las dificultades de mi vida diaria?

Después cerraremos los ojos, y no los abriremos hasta que hayamos encontrado respuesta a esta pregunta. Por último, compartimos todo lo que hemos descubierto y aprendido.

Ejercicios modificados:

QUÉ HAS APRENDIDO - El profesor ofrece una lista de frases inacabadas:

- = He aprendido ...
- = He comprendido ...
- = He descubierto que ...
- = Me sorprendió ...
- = Me gustó ...
- = Me decepcionó ...
- = Lo más importante para mi fue... El profesor sugiere a los estudiantes que piensen en la pregunta anterior basándose en la experiencia adquirida con las prácticas que han realizado, y que terminen las frases.

Fuentes:

- Z. Maksimović, Mladinske delavnice, Psihološki primarnopreventivni program, namenjen mladostnikom zgodnjega obdobja, Sekcija za preventivno delo pri Društvu psihologov Slovenije, Ljubljana 1991.
- K. Weare, G. Gray, Izboljševanje čustvenega in duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol, Priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana 1996.
- I. Dogša, Interakcijske vaje za mladostnike, Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, Ljubljana 1995.
- Skupina avtorjev, Socialne igre v osnovni šoli, Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, Ljubljana 1998.
- R. W. Reasoner, G. S. Dusa, Razvijanje pozitivnega samovrednotenja mladostnikov, Priročnik za mentorje, Inštitut za razvijanje osebne kakovosti, Ljubljana 1999.
- Skupina avtorjev/ zbrala in uredila M. Jelen Madruša, Priročnik za izvajanje programa Uspešno vključevanje otrok priseljencev, ISA institut, Ljubljana 2015.
- B. Badegruber, Učenje brez prisile v 28 korakih, Regionalni Izobraževalni center, Radovljica 1995.
- J. Malić, Razrednik v osnovni šoli, Državna založba Slovenije, Ljubljana 1988.
- M. Pušnik, B. Žarkovič Adlešič, C. Bizjak, Razrednik v osnovni in srednji šoli, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana 2000.
- H. McGrath, S. Francey, Prijazni učenci prijazni razredi, Učenje socialnih veščin in samozaupanja v razredu, Državna založba Slovenije, Ljubljana 1996.
- D. Motik, I. Veljić, Spoznavam sebe, tebe, nas, Priročnik za učitelje za delo z učenci in starši, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana 2006.
- S. E. Harrill, Ti si zvezda tvojega življenja, Spodbuda h krepitvi samozavesti, pozitivne samopodobe in občutka lastne vrednosti, Inštitut za razvijanje osebne kakovosti, Ljubljana 2000.
- K. Bizjak, Priročnik za mirovno vzgojo, Slovenski odbor za Unicef, Ljubljana 2002.
- A. Koler Križe, S. Lesar, POVEJ! Spregovorimo o nasilju med otroki, ZA VARNO ŠOLO, Medvrstniške skupine za pomoč, Projektno gradivo, UNICEF Slovenija, Ljubljana 2007.
- ASHOKA. Una caja de herramientas para promover la empatía en los colegios. www.ashoka.org www.startempathy.org
- Travelslight, Elizabeth, Media&Arts Program Associate World Savvy and Jane Slater, Kare Sheehan and Kelly O'Hern, World Savvy MAP Educators, Sequoia High School, Redwood City, www.worldsavvy.org

- Ruiz de Lobera, Mariana. *Metodología para la formación en educación intercultural*. Madrid: Los Libros de la Catarata, 2004.
- Ruiz Lázaro, Patricio José (2004). Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Centro de Publicaciones. Recuperado de: <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado7.pdf>

Ilustraciones:

- Edit Metelko, 7. c (*picture on the cover*), OŠ Milojke Štrukelj Nova Gorice
- Kaja Nusdorfer, 7. c (*picture of boy and girl*), OŠ Milojke Štrukelj Nova Gorice