

### 5.4.3.3. Actividades de seguimiento Educación Secundaria

Objetivo general de las actividades de seguimiento en Educación Secundaria:

*En este documento se ha priorizado el fortalecimiento de la cohesión de grupo, el fomento de la autoestima, las habilidades sociales de comunicación, la flexibilidad cognitiva y la aceptación.*

*Se proponen dos actividades por cada bloque para que el docente determine cuál es la que se adecua más a las necesidades de su grupo, siendo posible, si el grupo lo precisa, realizarlas todas.*

*Advertencia: En el momento de realizar estas actividades se contemplarán las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentre cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material propio, mascarilla...*

#### A) ACTIVIDADES DESTINADAS AL FORTALECIMIENTO DE LA COHESIÓN DE GRUPO

*Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.*

#### ACTIVIDAD 1. Título: "**Lo que deseo, lo que temo**".

Objetivo: Trabajar en equipo, sabiendo defender y expresar opiniones propias y respetando las de los demás.

Desarrollo:

- Se forman grupos de 4 a 5 alumnos. Cada grupo tiene un coordinador que recoge los temores y deseos de los compañeros/as del grupo en un folio. En un segundo momento, se comentan estos temores y deseos con el gran grupo. Mientras tanto, el profesor apunta en la pizarra los deseos y temores de cada grupo valorando que muchos de ellos son coincidentes. Los coordinadores de grupo anotan los que son compartidos entre su grupo y el gran grupo.
- Se lee el cuento "Demonios Caca" que transmite el mensaje de que nuestras dudas y temores se pueden hacer más grandes o más pequeños según la importancia que les demos.
- El alumnado se vuelve a reunir en pequeño grupo para aportar soluciones que reducirían esos temores. Estas propuestas se llevan al gran grupo.
- El objetivo final es que los alumnos/as consigan controlar su "*demonio caca*" apoyándose en estas aportaciones.

Recursos y materiales:

- Folios o plantillas. Lápices.
- Cuento: "Demonios Caca" [jhonatanmorenodelacruz.jimdo.com](http://jhonatanmorenodelacruz.jimdo.com) > app > download > 297754273-

Tiempo: 50 minutos.

ACTIVIDAD 2. Título: “ <b>La solución entre todos</b> ”.
--

Objetivo:

Identificar situaciones de conflicto y aportar soluciones para resolverlas de forma creativa.

Desarrollo:

- Se pide a dos alumnos/as que presenten una situación de conflicto a través del *role-playing*. Pueden proponer conflictos propios, si así lo desean, o seguir alguno de estos ejemplos:
  - Cuando alguien te molesta y no te deja trabajar.
  - Cuando alguien te insulta.
  - Cuando te sientes rechazado o aislado.
- Cuando los dos alumnos/as han presentado el conflicto, se invita a los compañeros/as a que sugieran soluciones creativas a dicha situación a través de una lluvia de ideas. Se anotan todas las aportaciones en la pizarra y se debate cuál es la mejor solución, valorando el análisis de las consecuencias. Se finaliza realizando una reflexión personal.
- Es conveniente analizar al menos dos situaciones conflictivas diferentes.

Materiales y recursos: No se precisan recursos adicionales.

Tiempo: 50 minutos.

## B) ACTIVIDADES DESTINADAS AL FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES (HH.SS.)

*Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.*

Objetivo general: Fomentar la comunicación efectiva y constructiva.

### ACTIVIDAD 3. Título: “**El teléfono roto**”.

Desarrollo:

- Nos situamos de pie, colocándose uno detrás de otro en forma de tren, donde cada alumno/a simula un vagón, manteniendo la distancia social establecida. Como vagones solo se podrán comunicar con el compañero/a situado detrás, quien nos da las instrucciones que transmitimos al que está situado delante.
- El objetivo final es que el vagón de cola tiene que hacer llegar un mensaje al maquinista. Así, mediante mímica, vamos transmitiendo un mensaje que previamente hemos escrito en un papel.
- El juego se repite varias veces cambiando las posiciones en el tren.
- Ejemplo: “Voy a casa en moto”; “Hoy comemos espaguetis”; “Voy a jugar a la play”.

Materiales y recursos: No se precisan recursos adicionales.

Tiempo: 30 minutos.

### ACTIVIDAD 4. Título: “**¿Contamos la misma historia?**”

Desarrollo:

- Se prepara un texto corto adecuado a la edad del grupo al que va dirigida la actividad. Pedimos cinco voluntarios que saldrán del aula y esperarán fuera enumerándose al azar.
- El resto del grupo recibe la instrucción de que son espectadores para comentar, al finalizar la actividad, qué ha ocurrido. No pueden dar pistas ni hacer gestos.
- Llamamos al primer voluntario y le explicamos que vamos a leerle un texto y que tiene que estar muy atento para explicárselo lo mejor posible al compañero siguiente y así sucesivamente hasta que los cinco compañeros han oído y transmitido la historia.
- Los alumnos han de analizar cómo cambia la historia al ser contada por cada uno y cómo esto produce distorsiones en la comunicación.

Recursos:

- Texto corto, adecuado a la edad del alumnado.
- No son necesarios otros recursos adicionales.

Tiempo: 30 minutos.

### C) ACTIVIDADES DESTINADAS AL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

*Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.*

#### ACTIVIDAD 5. Título: “**¡Fuera etiquetas!**”

Objetivo: Analizar y reflexionar sobre las etiquetas e ideas preconcebidas que tenemos sobre los demás.

Desarrollo:

- Se explica a los alumnos/as que las etiquetas que ponemos a los demás vienen impuestas desde el exterior y que nos condicionan (vago, torpe, desordenado, guapo, empollón, etc...).
- Visionamos la 1º parte del video “*Eliminamos las etiquetas sociales*”, donde se presentan las imágenes de cuatro personas y qué se piensa de ellas. Después cada alumno/a escribe en pegatinas blancas sus propias etiquetas y se las va pegando por el cuerpo.
- Se visiona la 2ª parte del video donde se muestra la vida real de esas personas.
- Se realiza una puesta en común en asamblea. Cada alumno/a decide con cuáles de sus etiquetas se queda y cuáles se quita, porque no las quiere o no las considera propias. Les ayuda a entender el siguiente mensaje: “¡Vale!, me han puesto etiquetas y las he aceptado, pero tengo el poder de cambiarlas o quitarlas”.
- Proponemos finalizar con el video “Etiquetas Sociales”.

Materiales y recursos:

- Video “Eliminemos las etiquetas sociales”  
<https://www.youtube.com/watch?v=7jOv3OqJV-A>
- Etiquetas autoadhesivas o pòsit.
- Video etiquetas sociales <https://www.youtube.com/watch?v=fXBXOaLcMZg>

Tiempo: 50 minutos.

ACTIVIDAD 6. Título: “ <b><i>Hay una carta para ti</i></b> ”
--

Objetivo:

Comprender que cada persona es distinta, con cualidades positivas y otras cualidades que podemos mejorar.

Desarrollo:

- Cada alumno/a escribe tres cualidades positivas (virtudes) y tres cualidades a mejorar (defectos) que crea tener en una hoja de papel, y que guardará en un sobre con su nombre.
- El sobre irá pasando por todos los compañeros, que habrán de sumar otras tres cualidades positivas pero no los posibles defectos.
- Cada alumno/a leerá todas las cualidades positivas ( lo bueno) que los demás piensan de él o ella, y que le ayudará a realizar una reflexión personal.
- Como alternativa, si no fuese posible compartir el sobre, se propone que cada alumno/a escriba sus cualidades, las comenta en voz alta. A continuación, los compañeros/as completan con otras cualidades que ellos perciben y el alumno/a las escribe para completar su carta.

Materiales y recursos:

- Sobres.
- Folios.
- Lápices y bolígrafos.

Tiempo: 50 min.

## D) ACTIVIDADES DESTINADAS AL FORTALECIMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD Y ACEPTACIÓN

*Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.*

### ACTIVIDAD 7. Título: "¿Cuál es mi Rol?"

#### Objetivos:

- Identificar los roles que desempeñamos ante distintas situaciones.
- Hacer explícitas las actitudes verbales y no verbales de un grupo a la hora de debatir y llegar a distintas soluciones.

#### Desarrollo:

- Comentaremos con los alumnos diferentes modelos positivos de actitudes que favorecen las relaciones. Los roles que más a menudo adoptamos son:
  - *Informador*: aporta los datos precisos y necesarios para abordar el tema y llegar a soluciones.
  - *Aclarador*: define las cuestiones cuantas veces sea necesario o sintetizamos la información aportada hasta el momento.
  - *Solucionador*: hace aportaciones individuales que tienen que ver con el tema que se está tratando.
  - *Animador* en los momentos que decae el ánimo buscando el bienestar personal y grupal.
  - *Conciliador* en los momentos de tensión y discrepancia
  - *Creativo*: propone ideas nuevas o alternativas cuando nos encontramos atascados
- Después trabajamos los modelos de actitud negativa que entorpecen la marcha del grupo generando falta de eficiencia y malestar:
  - *Agresivo*: pone su bienestar e interés por encima del grupo con conductas agresivas
  - *Negativo*: por sistema rechaza todo lo que se propone en el grupo, no colabora
  - *Dominante*: trata de imponer sus ideas, a veces mostrando conductas agresivas
  - *Inhibido*: no colabora, no participa, se muestra pasivo.
- Seguidamente, se elige un tema a debatir de entre las propuestas de los alumnos/as o entre los ejemplos propuestos (Ejemplos: ¿Qué tipo de viaje de estudios quieres hacer: visitar una ciudad o contacto con la naturaleza?; ¿Qué fiestas de cumpleaños son mejores: en un parque o en casa de tus padres?)
- El profesor/a asigna a seis alumnos/as uno de los roles, tanto positivos como negativos, de los descritos anteriormente. Sólo el propio alumno/a sabe el papel que le corresponde en el grupo.
- Se realiza el debate sobre el tema siguiendo el rol que a cada uno le ha tocado.
- El resto de los compañeros/as se convierten en observadores y tratarán de adivinar el papel que tiene cada uno/a. Se analizarán las posiciones que benefician y ayudan a lograr resultados, y aquellas que las entorpecen, analizándolas y haciéndolas visibles

Materiales y recursos: Tarjetas con roles.

Tiempo: 50 minutos.

ACTIVIDAD 8. Título: “ <b><i>La maleta de música del grupo</i></b> ”.
---

Objetivo: Compartir vivencias y situaciones aceptando los intereses de los demás.

Desarrollo:

- Se pide a los alumnos/as que reflexionen sobre las canciones que han escuchado durante el tiempo que no han tenido clase presencial.
- Cada alumno selecciona 3 o 4 canciones para compartir con los demás compañeros/as. Nos centramos en las siguientes cuestiones:
  - “¿Cuándo te gustaba oír esa música?”,
  - “¿Te ayudaba cuando estabas mal?”,
  - “¿Cómo te sentías después de escucharla?”
- Si aún te gusta, compártela con tus compañeros/as.
- Se ponen fragmentos de distintas canciones en el aula y se debate en grupo qué les ha aportado esa música.
- Se selecciona una canción por alumno/a, recogiendo tantas canciones como número de alumnos/as.
- Finalmente, entre todos, se crea la *maleta musical* para el aula.
- Se recomienda poner alguna de estas canciones de forma semanal como recordatorio al entrar al aula o en la hora de tutoría.

Materiales y recursos:

- Ordenador con altavoces.
- Otros recursos tecnológicos que permitan escuchar la música en el aula.

Tiempo: 50 minutos.