

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 adapta 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 > app > download > 297754273-](http://jhonatanmorenodelacruz.jimdo.com/app/download/297754273-).

Tiempo: 50 minutos.

ACTIVIDAD 2. Título: “*La solución entre todos*”.**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 mimica, 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 pósit.
- Video etiquetas sociales <https://www.youtube.com/watch?v=fXBXOaLcMZg>

Tiempo: 50 minutos.

ACTIVIDAD 6. Título: “*Hay una carta para ti*”**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: “*La maleta de música del grupo*”.

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.