

Cía. MARTÍN
**MELIN
ISKY**

Único

DOSSIER PEDAGÓGICO



ÍNDICE

1. Prólogo y funcionamiento de la guía
2. Presentación del espectáculo “Único”
3. Justificación de la guía educativa
4. Objetivos de la guía
5. Competencias
6. Metodología
7. Bloque 1: igualdad y diferencia
8. Bloque 2: las emociones
9. Bloque 3: la superación de los conflictos
10. Bloque 4: la imaginación y la creatividad
11. Glosario
12. Recursos



1. PRÓLOGO Y FUNCIONAMIENTO DE LA GUÍA

Esta guía está pensada para ser una herramienta de apoyo para el profesorado de primaria y secundaria sobre diferentes contenidos que aparecen en el espectáculo Único.

Es una propuesta de continuidad en el aula para trabajar varias temáticas sociales y de gestión emocional presentes en la historia.

Se divide en cuatro bloques temáticos con la idea de facilitar la lectura y de tener diferentes recursos pedagógicos para trabajar con el grupo clase.

El primer bloque se centra en trabajar la igualdad de derechos y oportunidades de todas las personas y la diferencia, como aquello que nos hace únicos. El segundo, aborda las emociones y su gestión positiva. El tercer bloque trata sobre la visión positiva de los conflictos y el cuarto se adentra en la imaginación y la creatividad como herramientas educativas y de transformación social.

La mayoría de capítulos presentan la misma estructura; un marco teórico que engloba las temáticas a trabajar, y una segunda parte con las dinámicas y las actividades para hacer en el aula.

Además de estos cuatro bloques, también se presenta un glosario y varios recursos web sobre las temáticas presentes en la guía. Os recomendamos leer la guía entera antes de llevar a cabo cualquier actividad y seguir el orden temático establecido como un viaje hacia el interior de los niños y jóvenes. Las actividades están pensadas para ser facilitadas por una persona adulta y para ser desarrolladas en el aula o a casa.

Algunas actividades comportan cierto grado de exposición al grupo clase, por este motivo hay que tener cuidado de crear espacios seguros y sin juicio y nunca forzar a ningún alumno/a más allá de donde no se siente cómodo.

Toda la guía tiene presente la perspectiva de género y está basada en conceptos que promuevan la coeducación en las aulas y a la vez la inteligencia emocional, temáticas que pensamos indispensables en este momento actual que vivimos.

¡Esperamos que disfrutéis de esta aventura!

2. PRESENTACIÓN DEL ESPECTÁCULO "ÚNICO"

¿Qué sucede cuando no te aceptas tal como eres, no te crees suficiente y te sientes juzgado por otros? Con un carácter cómico y poético, y desde el lenguaje del Clown gestual, Único explica la historia de un torpe oficinista, descontento con su trabajo y su vida, y el viaje que emprenderá hacia su propia validación, reconocimiento y autoestima.

Un encuentro con los miedos del pasado, para traer luz al presente y manifestar la autenticidad propia y única de nuestro ser.

Una invitación a dejar brillar nuestras potencialidades y aprender de nuestras vulnerabilidades.

Un permiso para aceptarnos tal como somos, con todos los matices de nuestra personalidad.



SINOPSIS

Martinsky, un torpe oficinista que continuamente se mete en problemas, vive entre los polos opuestos de su realidad cotidiana y la ensoñación de ser un artista exitoso y triunfante.

El aburrimiento que le genera la rutina lo lleva a jugar con sus elementos de trabajo para transportarse a mundos de fantasía, transformando su oficina en un circo donde mostrar al público sus destrezas, y así sentirse pleno de valor y autoestima.

Esta realidad onírica se ve coartada cuando surgen los fantasmas del pasado, sus miedos y pensamientos limitantes que lo vuelven a arrastrar a la realidad cotidiana de su oficina, y la frustración que esto le genera.

Durante el desarrollo del espectáculo, Martinsky descubre que el aprecio y reconocimiento no llegan cuando vive dentro de su mundo de fantasía basado sobre una imagen idealizada del que él querría ser; sino cuando se permite ser él mismo con todas sus cualidades y particularidades.



3. JUSTIFICACIÓN DE LA GUÍA EDUCATIVA

Esta guía tiene el deseo de compartir actividades que centren su trabajo en temas actuales como la igualdad y la diferencia, la coeducación, la gestión emocional y la creatividad desde una óptica interdisciplinaria y basada en la metodología socioafectiva.

- Trabajar en las aulas **la igualdad y la diferencia** facilita prevenir conductas racistas, machistas, violentas, el bullying... entre los niños/as y jóvenes. Reflexionar y entender que todos y todas somos iguales en Derechos y oportunidades, pero que la diferencia, entendida como aquella suma de rasgos, hechos, experiencias y vivencias, es la que nos lleva a ser quién somos y nos hace ser únicos. Como el personaje del espectáculo, que cuando afronta sus miedos y acepta sus vulnerabilidades consigue sentirse pleno.

- Conectar con **las emociones**, entenderlas, tener herramientas para gestionar la ansiedad, el estrés, el miedo... ha demostrado que facilita que las personas tengan más éxito en la vida, entendido este, como la capacidad de llevar a cabo los sueños y tener y mantener relaciones y vínculos sanos.

- Reflexionar y entender que la vida suele ser una suma de hechos y circunstancias que vamos viviendo, y en determinados momentos de este viaje es posible que aparezcan **conflictos y bloqueos** que nos hacen sentir vulnerables, tristes, asustados, como al personaje de Único. Pero cómo encaramos estos retos, de qué herramientas disponemos, son los que nos hacen salir adelante. Creemos que la educación emocional y por la paz aporta herramientas y espacios para poder reflexionar y encontrar estrategias

que ayuden a ver los conflictos como retos y oportunidades de aprendizaje y de crecimiento.

- Ver la **imaginación y la creatividad** como motores del desarrollo individual y colectivo. Si alguien no hubiera imaginado un ordenador, hoy no lo tendríamos con nosotros. La imaginación nos transporta a nuevos mundos y posibilidades, pero la creatividad pone manos a la obra a la imaginación para hacerla real. Tener una mirada creativa implica buscar herramientas y estrategias para encontrar nuevos caminos en nuestro día a día.

4. OBJETIVOS DE LA GUÍA

- Dotar de herramientas a los profesionales sobre las diferentes temáticas relacionadas con el espectáculo: la igualdad y la diferencia, la gestión emocional, la resolución de conflictos y la imaginación y la creatividad.

- Ofrecer herramientas para crear espacios seguros y reflexivos en el aula sobre las temáticas expuestas en los cuatro bloques.

- Trabajar la inteligencia emocional en las aulas escolares.

- Introducir la perspectiva de género en las actividades.

- Ofrecer recursos para trabajar, desde un espectáculo teatral, diferentes temas actuales y necesarios para los niños y jóvenes.

5. COMPETENCIAS

- EDUCACIÓN EMOCIONAL

- EDUCACIÓN ARTÍSTICA

- EDUCACIÓN POR LA PAU

- LENGUA CASTELLANA Y EXTRANJERA.

- HISTORIA/ CIENCIAS SOCIALES

- FEMINISMO E IGUALDAD DE GÉNERO

6. METODOLOGÍA

La metodología que se presenta en esta guía parte de la educación socioafectiva, donde el profesor/a acompaña a los alumnos a un viaje interno y a la vez grupal. La metodología socioafectiva se basa en SENTIR- PENSAR- ACTUAR, por lo tanto, todas las actividades están pensadas para ser vividas y sentidas, para participar activamente, para sacar la creatividad, ver el arte como herramienta educativa y para crear cohesión de grupo.

Las actividades centradas en la educación emocional, pueden despertar bloqueos emocionales, inseguridades o resistencias en algunos alumnos. Como profesionales que guiamos al grupo clase, hay que tener mucho cuidado a la hora de guiar estas dinámicas, ser pacientes, escuchar activamente y acompañar al grupo. Abrir las emociones implica la creación de espacios muy seguros y de la posibilidad de hacer un acompañamiento a aquellos niños o adolescentes que lo necesiten.



7. BLOQUE 1: IGUALDAD Y DIFERENCIA

Como el personaje de Único nos muestra, todas las personas somos diferentes, todas tenemos algo que nos hace ser únicos y especiales. Estos “algo” podríamos decir que es una amalgama de nuestras virtudes y potencialidades, pero también, de nuestras vulnerabilidades, de nuestros “defectos” y de las experiencias vividas a lo largo de nuestra vida

Ver estas vulnerabilidades como una fuente de crecimiento es todo un acto de valentía y de libertad, como nos muestra *Único*. Abrazar y afrontar nuestros miedos para poder mostrarnos enteros. A menudo, mostramos nuestras virtudes, pero nos da vergüenza mostrar nuestras inseguridades o vulnerabilidades por miedo al rechazo, a no ser aceptados... Hay que entender y aceptar que todo lo marcado por nuestro recorrido es lo que nos hace ser diferentes del resto y especiales. Al ser únicos, cada persona tiene un mundo interior diferente y, por tanto, una manera de entender y gestionar las emociones. Ante un mismo acontecimiento, cada cual vive la realidad según sus creencias, su realidad personal.

A la vez, todas las personas tenemos que poder disfrutar de la igualdad en derechos y oportunidades, tal como menciona la Declaración Universal de los Derechos Humanos en el Artículo 1 *“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y en derechos...”* y en el Artículo 2 *“Todo el mundo tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin ninguna distinción de raza, color, sexo, lengua, religión, opinión política o de cualquier otro tipo, origen nacional o social, fortuna, nacimiento u otra condición...”*

Entender la diferencia como un valor y como una fuente de enriquecimiento personal implica aprender a mirar con igualdad la diferencia. Sentirla cómo algo que nos enriquece y nos da la posibilidad de conocer otras formas de ser, hacer y habitar el mundo.

IGUALDAD Y DIFERENCIA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO.

Durante siglos, la sociedad se ha basado en el sistema sexo- género. De este modo, se dividen los cuerpos de manera binaria (hombre- mujer) según el sexo de las personas al nacer (macho - hembra). Esta división establece una correspondencia entre cuerpo e identidad de género (cisgénero), hecho que excluye a las personas que no se identifican con esta clasificación como el colectivo LGTBI+.

Durante la infancia y la adolescencia, los roles de género muestran como tendría que actuar una persona en función de su sexo: cómo tendría que vestir, con qué juguetes tendría que jugar, como tendría que expresar sus emociones, etc. Las creencias heredadas de generación en generación, sobre cómo tiene que comportarse una persona en función de un grupo, sexo, raza, o etnia, es el que se conoce como los estereotipos. Son ideas preconcebidas que suelen estar bastante arraigadas en las sociedades, se heredan a través de las tradiciones y no tienen ninguna base científica.

Los roles y estereotipos de género, basados en el sistema sexo- género, configuran una idea de lo que una persona tendría que ser, sentir, hacer y comportarse según su sexo. Pero cambian según el espacio geográfico, la cultura y el momento histórico, esto demuestra que este modelo es una construcción y una representación social y no un hecho biológico o científico. Cómo afirmó Teresa de Laurentis en *“La tecnología del género”*. Hecho que demuestra que el género es transformable.

El género se entrecruza en prácticamente todos los ámbitos de la vida desde que nacemos, por eso, como profesionales a la hora de intervenir con niños y jóvenes, y trabajar desde una perspectiva de género, es muy importante tener una mirada y una metodología inter-seccional, que contemple el género, la etnia, la clase social, la edad, con una mirada más individual de las personas y que pueda detectar los cruces con otras desigualdades y violencias.

A continuación os proponemos una serie de actividades para realizar con el grupo clase con el objetivo de abrir la mirada y disfrutar de espacios que promuevan aceptar y disfrutar de la diferencia y a la vez sentirnos iguales en derechos y oportunidades.

ACTIVIDADES

1. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR DIFERENCIA E IGUALDAD?

Edades: de 8 a 15 años.

Duración: 1 hora.

Asignaturas recomendadas: lengua española, lengua extranjera, tutoría, historia, ciencias sociales, filosofía.

Objetivos:

- Tomar conciencia de la importancia de sentirnos únicos, abrazando nuestras vulnerabilidades y haciendo brillar nuestras potencialidades.
- Reflexionar sobre los conceptos de igualdad y diferencia.
- Trabajar la cohesión de grupo.
- Descubrir las cosas que nos hacen ser iguales y diferentes.
- Introducir la Declaración de los Derechos Humanos.

Descripción: para vincular la actividad con la obra teatral, haremos un pequeño debate de 5 -10 minutos con los niños o jóvenes sobre el espectáculo de Único. ¿Por qué creen que se titula Único el espectáculo? ¿Qué significa ser únicos? ¿Qué rasgos destacarían en el personaje que lo hace ser “único”? ¿Qué emociones nos despierta el personaje a lo largo del espectáculo?

Después, se dividirá el grupo clase en subgrupos de 4 o 5 personas, se darán unos 15 minutos para que escriban aquello que nos hace ser iguales y aquello que nos hace ser diferentes entre las personas. Una vez tienen las listas, tendrán que elaborar una definición para el concepto de igualdad y otra para el concepto de diferencia.

Después, cada grupo expondrá sus ideas y su propia definición y el profesor realizará dos listas en la pizarra con las ideas que salgan. Una que plasme las diferencias y otra que plasme lo que los hace ser iguales con el objetivo de crear un debate en clase y poder definir entre todo el grupo un concepto por igualdad y otro por diferencia.

Es de suma importancia acompañar al grupo a reflexionar y entender que todos y todas somos iguales en derechos y oportunidades sin ninguna excepción y a la vez poder ver en la diferencia una fuente de riqueza.

Ideas por la reflexión y el debate:

- **Sobre el personaje del espectáculo:** ¿qué rasgos lo hacen ser único?, ¿cómo gestiona sus defectos al principio de la obra?, ¿y según avanza el espectáculo?
- **Cosas físicas que nos hacen ser únicos:** ADN, iris de los ojos, altura, complexión física...
- **Experiencias de vida que nos hacen ser diferentes:** ¿dónde has nacido?, ¿cuántos hermanos tienes?, ¿cuál es tu comida preferida?, ¿has hecho algún viaje?, cosas aprendidas en viajes a otros países, con culturas diferentes...
- **Cosas que nos hacen ser iguales:** los derechos humanos, momento para introducir la declaración. Se puede sacar la Declaración de los Derechos Humanos e introducir los artículos expuestos en el marco teórico. Todos y todas en algún momento de nuestra vida hemos sentido miedo, ¿tristeza?, ¿hemos llorado alguna vez?, ¿nos ha dado dolor de barriga de la risa?... Se puede sacar la Declaración de los derechos humanos e introducir los artículos expuestos en el marco teórico. Físicamente, todos tenemos un cuerpo, respiramos, hacemos la digestión... pero cada persona tiene un ritmo y un cuerpo diferente.
- **Emociones:** ¿qué nos pasa cuando no sentimos igualdad en el grupo?, ¿cómo nos sentimos cuando nos hacen sentir especiales?, ¿cuándo sentimos rechazo por ser “diferentes”?

Material necesario: hojas en blanco, bolígrafo y pizarra.

2. COLLAGE DIFERENCIA E IGUALDAD

Edades: de 11 a 15 años si se quiere introducir la perspectiva de género y de 8 a 15 si no se quiere introducir.

Duración: 1 hora

Asignaturas recomendadas: lengua castellana, lengua extranjera, tutoría, historia, ciencias sociales, filosofía, artes plásticas.

Objetivos:

- Trabajar la cooperación y cohesión de grupo.
- Abrir debate sobre la diferencia y la igualdad.
- Trabajar la creatividad y la imaginación a través de las artes plásticas.
- Detectar estereotipos y roles de género.

Descripción: se divide el grupo clase en subgrupos de 5 personas. Cada grupo tendrá que hacer un collage en una cartulina A3 o A4 representando estos dos conceptos mediante las artes plásticas en unos 40 minutos y escribir una frase o título de la obra. Después cada grupo expondrá su obra y se hará una pequeña reflexión final sobre los conceptos y las imágenes que han aparecido. Los murales quedarán colgados en el aula o al pasillo de la escuela.

Reflexión debate:

- ¿Qué imágenes nos han mostrado la igualdad y la diferencia?
- ¿Ha sido difícil encontrar imágenes?
- ¿Qué emociones nos despiertan las imágenes escogidas?
- ¿Qué título o palabras hemos elegido?
- ¿Creéis que el colectivo LGTBI+ tiene las mismas oportunidades?, ¿y las personas con enfermedades o discapacidades físicas o mentales? ¿Han aparecido las imágenes?
- ¿Hemos caído en tópicos o estereotipos? Aquí podemos introducir el concepto de roles y de estereotipos.

Material necesario: revistas, diarios, cola, tijeras, rotuladores.

3. AUTORRETRATO ÚNICO

Edades: de 8 a 13.

Duración: 1 hora.

Asignaturas recomendadas: tutoría, artes plásticas.

Objetivos:

- Tomar conciencia de nuestras potencialidades.
- Trabajar la vulnerabilidad como acto de valentía.
- Poner humor a nuestros defectos o “cositas” a trabajar.
- Trabajar la cohesión grupal.
- Reflexionar sobre el autoconcepto.

Descripción: para iniciar la dinámica se hará una breve introducción sobre el personaje de la obra, abriendo debate sobre aquellos rasgos que lo hace ser único, que primero rechazaba y sobre final de la obra los abraza y acepta, entendiendo que esta amalgama de cualidades, vulnerabilidades y defectos es justamente lo hacen ser único.

Posteriormente, se pedirá al grupo clase que cierren los ojos y que se relajen, que conecten con su respiración y sientan/piensen en cuáles son sus potencialidades, aquellas cosas que realizan con facilidad, cosas de su carácter que les gusten y les haga sentir bien.

Como el personaje de Único, tenemos que abrazar nuestras potencialidades, pero también es de gran importancia abrazar sus vulnerabilidades o inseguridades actuales. ¿Qué cosas o situaciones me hacen sentir más tímido, con más miedo? O incómodo?...

Estas también hay que mirarlas cómo hace el personaje del espectáculo y ser capaces de abrazarlas, sentir las y poder compartirlas con quién nos haga sentir seguros.

Cada persona tendrá que escoger como mínimo una potencialidad y una vulnerabilidad.

Posteriormente de la pequeña relajación se invitará a cada niño o adolescente a hacer un autorretrato con las cosas que lo hacen ser único (potencialidades y vulnerabilidades: pueden ser tipo, me dan miedo las arañas, soy despistado...). El autorretrato se hará en una cartulina A4 intermediando el collage o la pintura. Una variante puede ser que cada persona lleve una fotografía suya para ponerla en medio del autorretrato y completar el autorretrato con collage o pinturas.

Se puede explicar antes de empezar la parte artística, que el retrato y el autorretrato es un género artístico que gira en torno a la idea de mostrar las cualidades físicas, morales o estados emocionales de las personas. Un retrato capta la personalidad, e incluso el alma de la persona, transmitiendo lo que está sintiendo al espectador.

Un retrato no tiene por qué ser una cara, puede ser algo simbólico que nos identifica en el momento actual.

A lo largo de la historia, el retrato y el autorretrato hecho por fotógrafos, pintores, ilustradores, escultores, escritores, ha servido a muchos artistas para plasmar sus emociones o su mundo más subjetivo.

Una vez acabados los autorretratos, dividiremos al grupo en parejas y cada persona compartirá con su compañero/a su collage. De forma optativa, para cerrar la dinámica, cada pareja se mirará en los ojos durante 1 min.

Se tiene que intentar no reír y una vez pasado el minuto, el profesor dará la señal, se tendrá que decir la calidad que más se admira de la persona que tenemos delante.

Al cerrar la actividad se pueden colgar todos los autorretratos en la clase.

Material necesario: revistas, cola, tijeras., pintura, rotuladores...

4. FOTOGRAFÍAS “CLOWN”

Edades: de 12 a 15.

Duración: 1 hora.

Asignaturas recomendadas: historia, historia del arte, educación plástica, tutoría.

Objetivos:

- Crear un espacio donde compartir las vulnerabilidades.
- Sentir que todos tenemos cositas a trabajar.
- Reflexionar sobre la información que nos dan las redes sociales y los anuncios, sobre nuestros cuerpos y sobre la realidad.
- Crear cohesión de grupo.
- Potenciar la creatividad grupal.

Descripción: esta actividad se dividirá en tres partes. La primera se centrará en invitar a los alumnos a una pequeña reflexión de cómo las redes sociales a menudo están plegadas de selfies que nos muestran la parte “guay” de las personas, ocultando en múltiples ocasiones la tristeza, la vulnerabilidad, el miedo... que todas las personas en algún momento vivimos. Así, internet muestra una esfera personal que muchas veces dista mucho de la realidad social. Aparte, es muy común encontrar anuncios o imágenes con una gran cosificación del cuerpo, sobre todo con mujeres, mostrando cuerpos y caras perfectas como modelos a seguir. Esta actividad quiere invitar a los alumnos a romper con esta visión de las redes invitando al diálogo y a la reflexión.

- ¿Los selfis que vemos en las redes sociales qué emociones muestran en general?
- ¿Se ve el mundo completo de las personas o solo una parte?
- ¿Creéis que es la realidad?
- ¿Sabéis la diferencia entre selfie y autorretrato? (El selfie muestra una parte de la persona y el autorretrato profundiza en un concepto más amplio de las personas y de su mundo interior).

La segunda parte se dividirá al grupo clase en subgrupos de 4-5 personas y se necesitará que al menos una persona del grupo tenga teléfono móvil con cámara de fotos. Cada persona escogerá un “defecto”, vulnerabilidad o miedo que le gustaría compartir con el grupo, por ejemplo: llego tarde, tengo mucho sueño por la mañana, soy muy despistada, me dan miedo las arañas... y tendrán que realizar un selfie grupal que represente cada vulnerabilidad. Cada persona compartirá su vulnerabilidad con su grupo, por ejemplo, me hacen mucho miedo las arañas porque de pequeño me picó una muy grande. La persona que dice el miedo será quien hará el selfi, y los y las otras compañeras tendrán que representar el miedo a las arañas según lo que la persona haya explicado.

La tercera parte se mostrarán los selfies al resto de la clase y se compartirán las experiencias vividas.

Reflexión debate:

- ¿Cómo os habéis sentido compartiendo vuestras vulnerabilidades?
- ¿Ha sido difícil encontrar una expresión que muestre este sentimiento?
- ¿Habláis de vuestras inseguridades?
- ¿Sabíais la diferencia entre selfi y autorretrato?
- ¿Qué creéis de las imágenes que nos muestran las redes sociales?
- ¿Creéis que nos afecta de alguna manera ver solo una parte de la realidad de las personas?
- ¿Cómo el personaje del espectáculo nos muestra toda su vulnerabilidad? ¿Cómo las afronta?

Material necesario: una persona del grupo con cámara fotográfica en el teléfono móvil. En el supuesto de que se pueda, proyector o pizarra digital para proyectar las imágenes.

5. MI PERSONAJE ÚNICO

Edades: de 8 a 15.

Duración: a decidir por el profesor, recomendable un mes.

Asignaturas recomendadas: lengua castellana, lengua extranjera, tutoría, educación, plástica, literatura.

Objetivos:

- Potenciar la creatividad y la imaginación.
- Reflexionar sobre nuestros héroes y heroínas.
- Trabajar la perspectiva de género.

Descripción: de forma individual, cada persona tendrá que pensar con su personaje preferido de la literatura, del cómic, del cine... y hacer una redacción, reflexionando en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las cualidades que me gustan?
- ¿Qué defectos tiene? ¿Se muestran?
- ¿Cómo es el personaje en su intimidad?
- ¿Cómo es su habitación?

Esta redacción tiene que ir acompañada con la creación de la habitación del personaje. Esta se podrá realizar con una caja de cartón y dibujando los objetos, o bien, en formato digital.

- ¿Qué objetos tiene en su habitación?, ¿dónde duerme?, ¿dónde vive?, ¿tiene animales?, ¿de qué color son las paredes?, ¿cómo es su armario?. Pueden ser preguntas que ayuden a los y las alumnas a hacer el trabajo.

Las habitaciones se podrán exponer en clase.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué tipos de personajes han aparecido?
- ¿Qué cualidades se repiten?, ¿Cuáles nos gustaría tener a todos/as?
- ¿Cómo gestiona sus miedos?, ¿Se muestran?
- Para introducir la perspectiva de género: ¿qué identidad de género tienen?, ¿Hay más mujeres, hombres?
- ¿Sale algún personaje LGTBI+?, ¿Qué referentes tenemos del colectivo LGTBI+?, ¿Se repiten cualidades?, ¿Se repiten defectos?

6. LOS DETECTIVES

Edades: de 8 a 13

Duración: a decidir por el profesor, recomendable 1 mes.

Asignaturas recomendadas: lengua castellana, lengua extranjera, tutoría, educación, plástica, literatura.

Objetivos:

- Hacer una actividad familiar
- Recordar (pasar por el corazón) momentos únicos de la infancia.
- Entender la diferencia vivencialmente.

Descripción: hacer una entrevista a los padres o abuelos sobre las curiosidades más tiernas, más divertidas... de la infancia. Con el material, los y las alumnas tendrán que hacer un vídeo, o una redacción, un podcast, fanzine, etc., y entregarlo al profesor/a en el plazo de un mes.

Preguntas orientativas para la entrevista.

- ¿Cuál es la curiosidad más grande que hice de bebé?
- ¿Tenía alguna manía con la comida?
- ¿Alguna vez me puse muy enfermo?
- ¿Qué emoción he sentido cuando dije mi primera palabra? ¿Qué fue?
- ¿A qué edad andaba?
- ¿Cuál fue la primera canción que aprendí?
- ¿Tenía un lenguaje propio para pedir o decir el nombre de las cosas cuando empezaba a hablar?
- ¿Cuáles recuerdas?

Esta actividad tiene la finalidad de ser en gran parte una actividad familiar y más individual, por lo tanto, se recomienda que cada alumno entregue la actividad al profesor. El día que se entregue la actividad se puede hacer una pequeña reflexión grupal:

- ¿Cómo os habéis sentido entrevistando a los padres y abuelos?
- ¿Qué os ha parecido la actividad?
- ¿Quién quiere compartir cuál fue la primera palabra aprendida?
- ¿Quién tenía un lenguaje propio?
- ¿Veis que a todos nos pasan las mismas cosas, pero las vivimos de forma diferente?





8. BLOQUE 2: LAS EMOCIONES

Todas las personas según nuestra historia personal y los acontecimientos que nos van sucediendo vamos creando una personalidad, que como hemos dicho, nos hace ser únicos y diferentes, pero iguales con derechos y oportunidades. Las emociones son las diferentes formas en que las personas encaramos estas situaciones que la vida nos lleva: una discusión con los padres o con un amigo, cuando nos gusta alguien y sentimos vergüenza, cuando estamos ilusionados por algo... Las emociones y los sentimientos forman parte de nuestro día a día, por lo tanto, saber gestionarlas, entenderlas y transitarlas de manera positiva es esencial para estar en paz con nosotros mismos/as.

La palabra emoción deriva de la palabra latina **E- MOVERE** que significa poner en movimiento. Por lo tanto, las emociones fluctúan constantemente y nos mueven a actuar de una forma o de otra según lo que sentimos. Es muy común encasillar las emociones en buenas o positivas, o malas o negativas según las sensaciones y estados a los cuales nos llevan. Las emociones no son ni positivas ni negativas, salen de forma innata y todas son necesarias para nuestro desarrollo y supervivencia. Sin el miedo, la especie humana no habría sobrevivido hace miles de años.

La inteligencia emocional ha demostrado que las personas que tienen una buena gestión de sus emociones y de reconocerlas tienen más posibilidad de éxito en la vida. Entendido el éxito, como una forma de vida con relaciones y vínculos sanos, con ilusión de cumplir nuestros sueños, con las necesidades básicas cubiertas ...

Daniel Goleman (1995), definió la inteligencia emocional como: *“... la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los otros, de motivarnos y de manejar correctamente nuestras relaciones. Conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de manera adecuada. Estas habilidades pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana”*. Según Bisquerra y Pérez (2012), *“la inteligencia emocional es la capacidad para identificar las propias emociones y las de los otros, usarlas para facilitar el pensamiento, comprender la complejidad de las emociones y regularlas de manera apropiada.”*

La gestión emocional engloba, pues, la capacidad de reconocer las propias emociones: estoy triste, estoy emocionado, estoy ansioso... y encontrar los caminos para regularlas, aceptarlas y abrazarlas, reconociendo que todas son válidas y necesarias para nuestro desarrollo.

La Educación Emocional nos ofrece la posibilidad de dotar de herramientas a los niños y jóvenes para saber gestionar de manera positiva las emociones que nos hacen tambalear, con actos de autocuidado, de auto-aceptación, encontrando formas a través del arte, la creatividad, los vínculos... Por lo tanto, poder trabajarlas en las aulas es de suma importancia.

ACTIVIDADES

1. VOCABULARIO EMOCIONAL

Edades: de 8 a 15 años.

Duración: 1 hora o 1 hora 30 minutos.

Asignaturas recomendadas: lengua castellana, lengua extranjera, tutoría.

Objetivos:

- Ser conscientes de la variedad de emociones que existen.
- Poner nombres a las emociones.
- Ampliar el vocabulario emocional.
- Reflexionar sobre las emociones y qué idea tenemos de ellas.

Descripción: de forma individual, hacer una lista de todas las emociones que recuerden que siente el personaje durante el espectáculo y otra con las emociones de todos los personajes que recuerden del último capítulo de una serie o película que hayan visto. Se expondrán en clase y se hará una lista de todas a la pizarra.

Una vez hecha la lista a la pizarra, se pedirá a los y las alumnas si saben sinónimos de las que han aparecido y antónimos para ampliar el vocabulario.

Una vez están todas las emociones, pediremos al grupo clase como las agruparían en dos bloques. Normalmente, dirán en buenas o malas, agradables o desagradables, positivas o negativas.

Hay que aclarar y abrir debate que todas las emociones son necesarias. Sin el miedo no habríamos sobrevivido a la época del paleolítico, la tristeza nos muestra algo a cambiar... Todos y todas en algún momento de la vida sentiremos casi todas las emociones, ellas nos dicen y nos hablan, nos ayudan a conocernos, a saber poner límites, a diferenciar cuando nos sentimos seguros y cuando no. Pero como su nombre indica, hace falta sacarlas, ponerlas en movimiento de manera positiva y no dejar que se estancuen. Tener miedo en un momento determinado nos ayuda a sobrevivir, pero vivir con miedo y convertirlo en un sentimiento constante nos hace mal vivir y estar angustiados constantemente. No estancarse en una emoción, entender que todas pasan y van cambiando y que nosotros podemos trabajar y contribuir a gestionarlas de manera positiva.

Reflexión debate:

- ¿Utilizamos todo este vocabulario? ¿Cómo expresamos las emociones?
- ¿Es fácil hablar de emociones?, ¿cuáles nos resultan más fáciles de compartir?, ¿cómo nos sentimos al compartirlas?
- ¿Limitamos las emociones a determinadas palabras?

2. ¿DÓNDE VIVEN LAS EMOCIONES?

Edades: de 8 a 15 años

Durada: 1 hora o 1 hora 30 minutos.

Asignaturas recomendadas: tutoría, educación plástica, literatura.

Objetivos:

- Ser conscientes de la importancia de escuchar nuestro cuerpo.
- Reflexionar sobre cómo gestionamos las emociones y qué herramientas tenemos para transitarlas.

- Entender que emoción y cuerpo están vinculados.
- Aprender y compartir herramientas de gestión emocional.

Descripción: el profesor escribirá 5 emociones que se quieren trabajar en el aula, o que considere más difíciles de gestionar en una tarjeta A6. En una cara se escribirá la emoción y en la otra se pintará de un color. Por ejemplo: rabia: rojo, miedo: morado, vergüenza: verde, etc.

Se dividirá el grupo clase en 5 subgrupos y cada uno escogerá una tarjeta sin saber la emoción que le corresponde y se repartirá un folio con una silueta humana dibujada. Se dará 20 minutos a cada grupo y tendrán que:

- Definir qué representa para ellos y ellas aquella emoción.
- Qué sensaciones físicas acompañan aquella emoción: dolor de estómago, dolor de cabeza, tensión...
- Donde la sienten en el cuerpo, tendrán que pintar con el color de la tarjeta aquellas partes del cuerpo donde la sienten.
- ¿Cuándo la sienten o lo han sentido, que hacen?, ¿cómo lo expresan?, ¿y qué necesitan?

Una vez pasados los 15 minutos, cada grupo explicará al resto la emoción que le ha tocado, los puntos reflexivos mencionados en el punto anterior y se hará una reflexión grupal de las ideas que han salido.

Ideas por la reflexión/ debate:

- Dónde viven las emociones?
- ¿Cuándo la sentimos que ocurre?, ¿Nos gusta compartirla? ¿Nos es difícil? ¿Tenemos herramientas para gestionarlas? ¿Nos avisa el cuerpo? Estamos acostumbrados a sentir las señales que nos da nuestro cuerpo?
- ¿Lo que hacemos y lo que necesitamos coincide? ¿Qué necesitaríamos para sentirla mejor?
- ¿Coinciden las señales entre todas las personas o cada cual tiene unos síntomas diferentes?
- ¿Las herramientas que utilizamos son positivas o evasivas? Por ejemplo: estoy triste y miro 1 hora Instagram. ¿Me sirve?

Material necesario: hoja con una silueta humana, tarjetas con emociones, cartas SEER (si se tienen), folios, rotuladores.

3. Pictionary, PASAPALABRA Y MÍMICA EMOCIONAL

Edades: de 8 a 15 años.

Duración: 1 hora o 1 hora 30 minutos.

Asignaturas recomendadas: lengua castellana, lengua extranjera, tutoría, educación, plástica, literatura.

Objetivos:

- Ampliar el vocabulario emocional.
- Vivir desde el humor las emociones.
- Trabajar la cohesión grupal.

Descripción: se divide el grupo clase en 4 o 5 subgrupos. Cogemos un dado y el número 1 y 2, será pictionary; el 3, 4, mímica y el 5, pasapalabra. Echará el dado el primer grupo y el, o la profesora escogerá la prueba. En el caso de mímica y pictionary, saldrá un representante del grupo y tendrá que escenificar o dibujar en la pizarra el concepto que haya escogido él, o la profesora y el resto del equipo adivinarlo.

El grupo tendrá un máximo de 3 minutos para adivinar, si no, pasará al siguiente grupo. En la prueba del pasapalabra podrá participar todo el grupo.

PICTIONARY y MÍMICA: dibuja o interpreta la tristeza, la alegría, el miedo, la vergüenza, el asco, la asertividad, el amor, el aprecio, sorpresa, esperanza, seguridad, aversión, intranquilidad, ansiedad, tranquilidad, remordimiento, culpa, mal olor, entusiasmo, éxtasis, ánimo, orgullo, serenidad, gozo, placidez, calma, ternura, confianza, gratitud, indignación, impotencia, rencor, cólera, enfado, celos, pánico, inseguridad, envidia, impotencia, desesperación, nerviosismo, la vulnerabilidad, paciencia.

PASAPALABRA- glosario.

Reflexión debate:

- ¿Somos conscientes de la cantidad de emociones que existen?
- ¿Tenemos todo este vocabulario o limitamos nuestro vocabulario emocional?
- ¿Cómo nos hemos sentido al interpretar o dibujar las emociones?

4. EL ARTE COMO HERRAMIENTA DE GESTIÓN EMOCIONAL CON PERSPECTIVA DE GÉNERO.

4.1 Creamos una emoción.

Edades: de 8 a 15 años

Duración: 1 mes o a determinar por el profesor/a.

Asignaturas recomendadas: educación plástica, tutoría, historia.

Objetivos:

- Profundizar en una emoción.
- Investigar sobre una emoción.
- Canalizar una emoción a través de alguna disciplina artística.

Descripción: esta actividad se realizará si anteriormente se ha hecho las actividades de gestión emocional descritas a la guía.

Se hará una pequeña introducción de la obra y de cómo el personaje de Único canaliza sus emociones a través del mundo del circo mediante la imaginación y la creatividad. Se abrirá debate con los niños o jóvenes sobre qué piensan del arte y si este nos transmite emociones o nos ayuda a canalizar las emociones de manera positiva. Cada alumno tendrá que escoger un formato artístico y hacer un trabajo sobre una emoción, puede ser cualquiera de las mencionadas en la actividad anterior. El formato puede ser: vídeo, escultura, pintura, fotografía, teatro, monólogo, poesía, música, danza, mimo, circo... El objetivo es plasmar la emoción escogida mediante un proceso creativo y artístico.

4.2 Artistas inspiradoras.

Edades: de 8 a 15 años.

Duración: a determinar por el profesor/a.

Asignaturas recomendadas: educación plástica, tutoría, historia, lengua castellana, lengua extranjera.

Objetivos:

- Visibilizar las mujeres y el colectivo LGTBI+ en el arte.
- Reflexionar cómo el arte es una herramienta de gestión emocional.

Descripción: buscar alguna artista mujer o del colectivo LGTBI+ que las haya inspirado su obra, hecho pensar, reflexionar o que crean que con su arte expresa su mundo interior y hacer una pequeña reseña. Puede ser de cualquier disciplina artística.

4.3 Las mujeres en el arte.

Edades: de 8 a 15 años.

Duración: a determinar por el profesor/a.

Asignaturas recomendadas: educación plástica, tutoría, historia, lengua castellana, lengua extranjera.

Objetivos:

- Reflexionar sobre la invisibilidad de la mujer en el arte.
- Debatir sobre la igualdad de género.
- Detectar y entender los roles y estereotipos de género en los oficios.

Coger la ficha del espectáculo de Único y mirar cuántas mujeres participan. Buscar fichas de espectáculos teatrales o musicales (orquestas sinfónicas sobre todo) actuales en la ciudad o pueblo y ver cuántas mujeres participan y qué tareas desarrollan y comparar las fichas.

Reflexión:

- ¿Hay mayor cantidad de hombres o de mujeres en las fichas artísticas?
- ¿Se repiten funciones según el género?
- ¿Qué actividades/funciones hacen las mujeres o los hombres?
- ¿Qué información nos dan estas fichas?
- ¿Qué quiere decir igualdad de género?
- ¿Qué son los roles y estereotipos de género?

5. LA VERGÜENZA

Edades: de 8 a 15 años.

Duración: a determinar por el profesor/a.

Asignaturas recomendadas: tutoría, lengua castellana, lengua extranjera.

Objetivos:

- Empatizar con las emociones de las otras personas.
- Desarrollar la creatividad y la imaginación.
- Encontrar soluciones a los problemas y conflictos.

Descripción: para hacer esta actividad, primeramente se hará una pequeña reflexión sobre la escena del espectáculo donde el personaje de Único aparece a través de un vídeo, de pequeño, encima de un escenario realizando un espectáculo donde sale bailando con un vestuario de circo ante un supuesto público. En medio de la actuación el público se ríe de él, y el niño, incapaz de afrontar la situación, abandona el escenario avergonzado y triste. Este hecho, marca al personaje porque se siente rechazado y no aceptado. De adulto vuelve a mirar el vídeo, se pone el traje de circo de cuando era niño y revive todo lo que hizo de pequeño, pero superando el miedo y la vergüenza, permaneciendo frente al espectáculo hasta el final y abrazando aquel momento de incertidumbre.

Después de esta introducción del espectáculo se hará una reflexión sobre cómo a veces nos afecta la presión de grupo, lo que piensan los otros de nosotros, y como la vergüenza, en algún punto de nuestra vida se nos ha aparecido o se nos puede aparecer.

Según la RAE, la vergüenza es:

“Turbamiento del ánimo que suele hacer sonrojar al sentirse objeto de la atención de alguien.” O, *“turbamiento del ánimo por una falta cometida, por una humillación recibida.”* Las herramientas de

gestión emocional que tengamos ante una de estas situaciones, que literalmente nos “*turba el alma*”, así como la respuesta de nuestros afines nos hará resolverla de una forma positiva o, como le pasó al personaje, dejarle un vacío y un sentimiento de vergüenza.

Como actividad de este bloque se invitará a los niños y jóvenes a escribir una historia inventada de una posible situación de vergüenza donde aparezcan todas las emociones que han salido en la escena del espectáculo: ilusión, vergüenza, frustración, miedo... pero con un desenlace donde el personaje supera el momento de incertidumbre y turbamiento.

Normalmente, la vergüenza tiene una dinámica: vivimos una situación que nos hace sentir inseguridad y aparecen dudas de cómo posicionarnos. Podemos sentir miedo, ansiedad, estrés... entonces, nos podemos bloquear y marchamos deprisa, o somos capaces de gestionar las emociones y, por tanto, la situación. Para superarla nos puede ayudar a buscar los sentimientos opuestos: autoconfianza, relajación, seguridad con los vínculos...

La historia o cuento tiene que tener un inicio, un nudo y un desenlace y tiene que aparecer:

- Un personaje principal.
- Un mínimo de dos personajes secundarios (familia, amigos, desconocidos, animales...)
- Un escenario (ciudad, bosque, piscina, playa, verano...)
- Una situación donde el personaje sufre una situación de vergüenza o rechazo y cómo la supera.

Una variante puede ser continuar la historia de Único desde el punto de vista del niño que no abandona el escenario, acabando su baile y sin que lo afectarán las risas como le pasa en la adultez. ¿Cómo habría marchado a casa?, ¿qué sentimientos y emociones tendría?, ¿con quién lo compartiría?, ¿cómo hubiera seguido su vida hasta la edad adulta?

Material necesario: bolígrafo y folios o libreta.

6. EL MIEDO

Edades: de 11 a 15 años.

Duración: la actividad se puede realizar en 1 hora o dejar una semana de preparación.

Asignaturas recomendadas: tutoría, historia, lengua castellana, lengua extranjera.

Objetivos:

- Reflexionar sobre la emoción del miedo grupalmente.
- Expresar y compartir las ideas/ sentimientos sobre el miedo.
- Potenciar la imaginación y la creatividad.
- Trabajar la cooperación y la cohesión del grupo.

Descripción: el miedo es una emoción que nos puede bloquear, pero que también nos puede salvar de un peligro.

Según la RAE, el miedo es aquel “*turbamiento del ánimo, sentimiento de inquietud y conmoción psicofisiológica que se experimenta ante un peligro concreto, sea este real o simplemente pensado, imaginado.*”

Ante cualquier miedo real o imaginario, nuestro sistema nervioso tiene una respuesta involuntaria con unos síntomas físicos: taquicardia, sudoración, subida de la temperatura, del cortisol, de la adrenalina. El cortisol, o la hormona del estrés, tiene un papel fundamental ante el miedo. Una subida de cortisol nos prepara para huir o para luchar ante un peligro, por lo tanto, ha sido indispensable para

la supervivencia humana. Pero el cerebro, no diferencia cuando el miedo es real o es imaginario. Despertará prácticamente los mismos síntomas. Físicamente, se puede dar: sudoración, taquicardia, problemas gastrointestinales, caída del cabello, dolores musculares. Psicológicamente, tendríamos ejemplos como: trastorno del sueño, tristeza, irritabilidad, falta de concentración, apatía.

Cómo hemos comentado en este módulo, cuerpo y emoción van juntos. Un estado de alerta o miedo constante debilita el sistema inmunitario y puede crear una respuesta inflamatoria. Por lo tanto, saber gestionar el miedo y discernir entre aquellas reales y aquellas que todavía no han sucedido nos ayuda a evitar situaciones de estrés y angustia.

La única manera de poder superar el miedo es como hace el personaje de Único, enfrentándolo. Poniendo todas las herramientas y recursos para traspasarlo, aceptarlo y, lentamente, abrazarlo.

La actividad propuesta para este apartado es que los niños o jóvenes hagan un video informativo de un minuto o un podcast sobre el miedo en parejas o grupos de tres. Donde aparezca una reflexión sobre cómo el miedo los puede salvar de un peligro, pero como también el miedo imaginario o un estado de alerta constante puede afectar. Pueden aparecer ejemplos de personajes de alguna serie, película o libro. Para el grupo de 8 a 12 años tendrán que realizar un video sobre lo que ellos piensan acerca del miedo, y para el grupo de edad de 12 a 15 se puede invitar a hacer una pequeña investigación más cuidadosa sobre los efectos físicos y psicológicos del miedo.

Material necesario: teléfono móvil.





9. BLOC 3: LA SUPERACIÓN DE CONFLICTOS

Hay una tendencia a pensar que los conflictos son algo negativo y muchas veces tenemos una tendencia a eludirlos. Pero los conflictos y retos que nos lleva la vida, también pueden ser una palanca y una herramienta de transformación personal y colectiva.

Muchas veces los conflictos los relacionamos desde una perspectiva donde está presente la violencia directa/física o la psicológica, por el hecho que, en muchas ocasiones, tenemos pocas herramientas para abordarlos y los intentamos solucionar en el peor momento, cuando el conflicto ha estallado en forma de gritos, malestar, desavenencias.

Los conflictos normalmente nacen como problemas, pero si se evaden y no se gestionan pueden acontecer en conflictos. El conflicto tiene su propia dinámica. Si no se resuelve va creciendo con el tiempo, hasta que un día estalla y se hace visible y es cuando, normalmente, intentamos solucionarlo. Los conflictos acostumbran a ser choques de necesidades. Cada parte/persona tiene unas necesidades que se ven amenazadas por la otra parte/persona. Atacamos a la persona antes que al conflicto. Hay que separar persona- proceso- conflicto o necesidades.

Los conflictos provocan cambios, y a menudo, estos provocan ciertas resistencias porque necesitan trabajo personal y tiempo de verse, de mirarse, de comunicarse. Pero el conflicto podríamos decir que es consustancial en las relaciones humanas, es muy probable que a lo largo de nuestra vida nos encontremos personas con las cuales discrepamos o tenemos diferentes opiniones o visiones de las cosas. La diferencia, como hemos visto en el bloque 1, es un valor, algo que nos ayuda a construir nuevos puntos de vista. Es una oportunidad para aprender. También es probable que aparezcan conflictos internos con nosotros mismos. Sentimientos contradictorios que nos hacen dudar de nosotros mismos. El reto es aprender a gestionarlos de forma no-violenta y con asertividad, y esto es válido tanto para los conflictos internos con nosotros mismos, como los externos con otras personas.

Normalmente, ante un conflicto surgen diferentes fases: primero la negación, eludir el problema, no querer verlo (¡No, esto no está pasando!, siento tal emoción, pero no le hago caso, pienso que ya pasará). Hasta que normalmente estas emociones reprimidas explotan y aparece la rabia, que es la fase donde se hace más visible la violencia. Después, acostumbra a aparecer la tristeza: el “bajón”, lo he hecho mal, no lo solucionaré, llorar, estar decaído... y de aquí, después de un proceso personal interno, llega la aceptación de la situación tal como es y por último el agradecimiento por el aprendizaje experimentado por la vivencia. El conflicto, tanto interno como externo con otras personas, es un proceso y necesita tiempo y atención.

Ante el conflicto podemos utilizar diferentes roles: competitivo (yo gano- tú pierdes), el evasivo (yo pierdo- tú pierdes), el sumiso (yo pierdo- tú ganas) y el cooperativo (yo gano- tú ganas). El rol por el cual optamos dependerá de la situación y de nuestras herramientas. Por ejemplo, si nos topamos con un taxista malhumorado que nos grita porque llueve y le hemos mojado el coche, lo más sencillo será eludirlo y no avivar el fuego. Pero si tenemos una desavenencia con un amigo o momentos de incertidumbre con nosotros mismos habrá que ser cooperativos.

Aprender a separar proceso, persona, conflicto y necesidades, poder expresar las emociones que nos nacen ante un conflicto sin atacar al otro y saber qué papel jugar según el conflicto, nos abre la puerta a entenderlo de manera positiva y a poderlos gestionarlo de manera no-violenta.

ACTIVIDADES

1. LA DINÁMICA DE LOS CONFLICTOS.

Edades: de 10 a 15 años.

Durada: 1 hora.

Asignaturas recomendadas: tutoría, historia, lengua castellana, lengua extranjera, educación plástica.

Objetivos:

- Separar violencia de conflicto.
- Reflexionar sobre cómo el mass-media nos muestra el conflicto ligado a la violencia directa.
- Incentivar la creatividad y la imaginación.
- Trabajar la cooperación y cohesión de grupo.
- Ver la parte positiva de los conflictos.

Descripción: esta actividad sirve para detectar la visión de los y las alumnas sobre el conflicto. Sin dar ninguna introducción sobre qué es un conflicto, se dividirá el grupo clase en subgrupos de 6 personas. Cada grupo tendrá que crear un collage que muestre, desde su punto de vista, un conflicto en todos los ámbitos: individual (como vivimos un conflicto con nosotros mismos), personal (como lo vivimos con amigos, familia, seres próximos), un conflicto en el mundo (qué sentimos, cómo lo vivimos) con imágenes de diarios y revistas. Las dos directrices claves serían: qué entendemos por conflicto y qué emociones se derivan.

Para facilitar el trabajo, los subgrupos de 6 se pueden dividir en grupos de dos y cada uno crea uno de los ámbitos del conflicto.

Reflexión debate:

- ¿Cómo vivimos el conflicto en los diferentes ámbitos?, ¿qué información nos da del conflicto?
- ¿Vivimos los conflictos del mismo modo cuando estamos involucrados o no?
- ¿Qué sentimientos nos despiertan?, ¿qué herramientas tenemos para gestionarlas?, ¿cómo reaccionamos?
- ¿Qué visión del conflicto tenemos?, ¿qué emociones nos despierta la palabra?
- ¿Relacionamos conflicto con violencia?
- ¿Qué violencias existen? Se puede introducir el iceberg de la violencia.
- ¿Qué es la no-violencia?

Material necesario: revistas, diarios, tijeras, cola y cartulinas.

2. RESOLVIENDO CONFLICTOS CON PERSONAJES

Edades: de 10 a 15 años.

Durada: 1 hora.

Asignaturas recomendadas: tutoría, historia, lengua castellana, lengua extranjera, educación plástica.

Objetivos:

- Analizar un conflicto.
- Despertar la imaginación para encontrar soluciones y consejos.
- Trabajar la reflexión sobre la gestión de los conflictos a través del cine.
- Incentivar a gestionar los conflictos de manera creativa y positiva por ambas partes.

Descripción: para llevar a cabo esta dinámica es aconsejable haber hecho la dinámica anterior o hacer un debate reflexivo con el grupo clase sobre qué es un conflicto y cómo nos posicionamos cuando vivimos uno.

La actividad consiste en invitar a los y las alumnas a escoger una película o serie, libro o cómic que hayan visto o leído recientemente y buscar un conflicto que haya sufrido alguno de sus personajes. Este puede estar resuelto o no. Los niños o jóvenes de manera individual tendrán que hacer una ficha donde analicen:

- HECHO: ¿Qué ha pasado, qué conflicto se ha generado, con quién, cuándo empezó?
- SENTIMIENTOS: ¿Qué sentimientos ha experimentado el personaje, como los ha mostrado, con quienes los ha compartido?
- NECESITO: ¿Qué necesitaba el personaje para poderlo solucionar?
- QUÉ HIZO: ¿Lo resolvió, cómo, pidió ayuda?, ¿quién lo ayudó, cómo?, ¿todas las partes ganaban?
- ¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS? ¿Se te acuden nuevas soluciones? Si fuera un gran amigo tuyo, ¿cómo lo acompañarías?

Reflexión debate:

- ¿Os ha sido fácil hacer este ejercicio?
- ¿Hay alguna parte de la ficha que os haya costado más?
- ¿Os ha sido fácil dar consejos no-violentos?
- ¿Lo que hizo y cómo actuó es lo que necesitaba?
- ¿Según cómo haya afrontado el conflicto, ¿tiene nuevas realidades y caminos?

Material necesario: folios, bolígrafo.





10. BLOC 4: LA IMAGINACIÓN Y LA CREATIVIDAD

La imaginación y la creatividad son dos palabras que a veces utilizamos como sinónimos, pero si las analizamos bien veremos que son muy diferentes.

La imaginación es una capacidad mental, la RAE la define como la “*Facultad de formar imágenes o contenidos mentales que derivan de la percepción sensible.*” La imaginación, por lo tanto, es un proceso abstracto, se queda en una idea onírica.

Gracias a la imaginación tenemos todo lo que nos rodea; si alguien no hubiera imaginado un coche, un ordenador, un avión... seguramente no existirían. Pero si solo se hubieran quedado en la imaginación, no serían reales, se quedarían en el mundo de las ideas y la mente. No los podríamos vivir. Para ser reales, la imaginación tiene que ir acompañada de la creatividad.

La definición de creatividad es la: “*Capacidad de crear con el intelecto o la fantasía.*” La creatividad es una capacidad humana que nos permite crear, hacer realidad, inventar y dar forma a aquello que hemos imaginado. La creatividad se expresa con hechos reales y no imaginarios. Se puede palpar, tocar, sentir y compartir. Por lo tanto, requiere constancia, perseverancia y práctica. De un tiempo de cocción, de investigar, probar, experimentar. Como bien decía Picasso “Que la inspiración te encuentre trabajando”, y es que la creatividad se aprende y se entrena como se aprende a andar, leer o a tocar un instrumento.

CREAR es vital para el ser humano. Es una palanca de transformación en todos los sentidos. Todas las personas, de alguna manera, son creativas. A menudo pensamos que la creatividad va vinculada con algún proceso artístico, pero la creatividad va mucho más allá y tiene cabida en cualquier ámbito: personal, social, político, emocional, científico...

Diferentes autores definen la creatividad como el proceso de dar luz a algo nuevo y a la vez útil, como la habilidad de inventar y desarrollar ideas, cosas o conceptos nuevos, originales o diferentes para encontrar soluciones a problemas, crear nuevas realidades o materializar los sueños y cambios.

ACTIVIDADES

1. TAROT DE LA IMAGINACIÓN Y LA CREATIVIDAD.

Edades: de 8 a 15 años.

Durada: 1 hora.

Asignaturas recomendadas: tutoría, historia, lengua castellana, lengua extranjera, educación plástica, geografía, matemáticas, ciencias sociales.

Objetivos:

- Entender la diferencia entre imaginación y creatividad.
- Trabajar la cooperación y el trabajo grupal.
- Entender que la imaginación y la creatividad se encuentran en todas las esferas de nuestras vidas.

Descripción: esta actividad sirve sobre todo para ver qué conceptos tiene el alumnado sobre la imaginación y la creatividad, y abrir debate y reflexión sobre ambas ideas.

Para realizarla, se necesitará el juego de cartas *Dixit* o algún juego de cartas ilustrado. Si no se tiene el juego, se pueden imprimir o recortar imágenes oníricas de revistas o de internet y palabras. Se reparten todas las cartas, imágenes o palabras y cada persona tiene que coger dos cartas; una que para ella represente la imaginación y otra que represente la creatividad.

Se divide el grupo en pequeños grupos de 4 o 5 personas y a continuación se dan 15 minutos a cada grupo para debatir sobre las cartas que han escogido y tendrán que seleccionar, con acuerdo de todo el grupo, una que represente la creatividad y otra, la imaginación.

Cada grupo expondrá sus 2 cartas y explicará al resto los motivos de la elección.

Reflexión debate:

- ¿Sabíamos la diferencia entre imaginación y creatividad?
- ¿Pensábamos que la imaginación y la creatividad iban ligadas solo al arte?
- ¿Dónde ponemos la imaginación en acción?
- ¿Dónde pensamos que somos creativos en nuestra vida?
- ¿Dónde podríamos ser más creativos?
- ¿Qué nos ha aportado en el mundo la imaginación y la creatividad?

Material necesario: cartas *Dixit*.

2. ÚNICO

Edades: de 8 a 15 años.

Durada: 1 hora.

Asignaturas recomendadas: tutoría, historia, lengua castellana, lengua extranjera, educación plástica, geografía, matemáticas, ciencias sociales.

Objetivos:

- Despertar la imaginación y la creatividad.
- Poner en práctica la creatividad.
- Trabajar la cohesión de grupo y la cooperación.

Descripción: para hacer esta actividad se recomienda haber completado la actividad anterior o hacer una pequeña reflexión sobre las diferencias entre la imaginación y la creatividad.

A lo largo del espectáculo, el personaje de *Único* crea diferentes escenas y personajes con objetos cotidianos: con la luz de su escritorio crea un muñeco que es funambulista y anda por una cuerda floja que saca de su máquina de escribir; con la chaqueta y el sombrero, crea un personaje que es el presentador del circo; con el bocadillo y los tupperes crea un caracol, que luego se acaba convirtiendo en un violín para hacer un concierto improvisado; con la máquina de escribir crea un proyector de cine... Muchos de estos personajes y escenas reflejan la imaginación del personaje y la vida que le gustaría tener. El personaje es capaz de imaginar una escena y representarla con varios objetos de su cotidianidad.

Para hacer esta actividad se dividirá el grupo clase en grupos de tres o cuatro personas y se les pedirá que imaginen y escriban una escena de circo, fantasía o de alguna película con elementos que se encuentren solo dentro del aula, tal como hace el personaje de Único. Pueden imaginar y utilizar cualquier cosa, que la pizarra vuela como una alfombra, que los libros son barcos, etc. Se dará una media hora a cada grupo.

La redacción tiene que describir una pequeña escena, como por ejemplo: Cinco bolígrafos del aula son cinco personajes que tienen una alfombra mágica voladora que es la pizarra, y los lleva a los mundos imaginarios que se esconden dentro del libro de...

Una variante de la actividad es crear en casa, en el plazo de dos semanas o un mes, un personaje mini-robot con objetos reciclados. Describirlo: ¿quién es?, ¿cómo se llama?, ¿qué hace?, ¿cómo es su día a día?, ¿qué cualidades tiene?... Se puede plantear la actividad en parejas, grupos o de manera individual.

Después se pueden presentar en clase.

Reflexión debate:

- ¿Qué os ha parecido el ejercicio?
- ¿Os ha costado?
- ¿Cuáles han sido los pasos de la imaginación a la creatividad?
- ¿Sería posible hacer uno real?

Material necesario: bolígrafo, folios.

En la casa: cualquier material reciclado que ya no se utilice.



11. GLOSARIO



GÉNERO (extraído de la guía “Desaprendiendo. Una mirada feminista a la etapa de secundaria” de Candela, coeducación Cooperativa y el Ayuntamiento de Barcelona)

Desigualdades de género: las desigualdades de género son la distribución de roles y poderes en nuestra sociedad que otorga un valor superior a un género (masculino) hacia el otro (femenino), de forma que establece una serie de privilegios y reconocimiento social en los hombres por encima de las mujeres. Es la sociedad entera quien sustenta este punto de partida desigual.

Estereotipos de género: los estereotipos de género se refieren a modelos, valores, comportamientos y actitudes asociadas a hombres y mujeres, sin tener en cuenta su individualidad.

Expresión de género: desarrollo de roles, apariencia y comportamientos considerados “masculinos” o “femeninos”.

Género: es una construcción cultural asignada a cada categoría sexual. Son las maneras de hacer, pensar y sentir que culturalmente se espera y se enseña a cada persona según su sexo.

Identidad de género o identidad sexual: auto-concepción de uno/a mismo/a como hombre, mujer, las dos cosas o ninguno.

Sexismo: discriminación basada en el sexo de una persona presuponiendo que solo hay dos opciones y que estas son opuestas entre sí.

Sistema sexo-género: es el sistema de relaciones sociales asimétricas que transforma la sexualidad biológica en una identidad o rol en la sociedad. También define cuáles son las normas de comportamiento, lo que es normal y lo que es patológico, y los castigos sociales para quienes salen de la norma.

Socialización de género: la socialización de género es un proceso de aprendizaje diferencial, mediante el cual se transmiten las creencias, los valores y los comportamientos deseables según sea un niño o una niña. Los diferentes agentes socializadores contribuyen a reproducir estereotipos de género y roles de género.

EMOCIONAL

Alegría: sentimiento de placer que nace generalmente de una viva satisfacción de alma y se manifiesta con signos exteriores (en la cara, palabras, etc).

Amor: afecto intenso que se siente por una persona, un animal, una cosa o una idea.

Ánimo: estado psíquico del individuo condicionado por las circunstancias que lo rodean de una parte y, de la otra y por su situación intrapsíquica.

Ansiedad: sentimiento de desazón, de tensión nerviosa, causado principalmente por la espera de un acontecimiento futuro o incierto.

Apatía: ausencia de pasiones.

Aturdir: hacer perder la serenidad, la presencia de espíritu, la cabeza.

Autoconfianza: confianza en uno mismo.

Autoestima: capacidad humana de autovaloración, esencial para la supervivencia psicológica.

Aversión: repugnancia, repulsión violenta, hacia alguien o algo.

Asertividad: capacidad personal de expresar los sentimientos, las emociones o los pensamientos

propios de manera positiva, libre y con seguridad, sin negar los derechos de los otros y sin que los otros vean en estas expresiones conductas agresivas.

Cólera: irritación violenta contra alguien que nos ha inferido o creemos que nos ha inferido un insulto, una injuria, un daño, etc.

Calma: estado de aquello que está exento de agitación, de prisas.

Confianza: relación existente entre personas que se tienen mutuamente confianza, franqueza. Seguridad de aquel que cuenta con el carácter, la capacidad, la buena fe, la discreción de alguien.

Diferencia: calidad de diferente, aquello por qué una persona o cosa difiere de otra.

Desesperación: estado de grave perturbación del ánimo debido a la pérdida de toda esperanza de salvación, a la consideración de un mal irreparable, de la impotencia de salir bien de determinada situación.

Empoderamiento: proceso por el cual individuos o grupos sociales recuperan e incrementan su capacidad de decisión y de liderazgo con relación a su propio desarrollo y a su propio devenir.

Enojo: sentir un fuerte desagrado, un sentimiento de enojo, de malestar.

Entusiasmo: estado de ánimo de la persona que se siente muy alegre y excitada y que lo expresa, generalmente, con risas, gestos y una gran agitación.

Envidia: deseo de aquello que otro posee.

Esperanza: confianza de conseguir una cosa, o que se realizará algo que deseamos.

Aprecio: buena opinión que se tiene de lo que vale alguien o algo, de su bondad, de su mérito.

Éxtasis: estado mental caracterizado por una contemplación profunda y una expresión absorta de serenidad.

Asco: sentimiento desagradable que causa una cosa que se repugna.

Celos: sentimiento de recelo de quien teme que otro le puede ser preferido.

Gozo: emoción causada por la contemplación de una cosa que provoca placer, por la esperanza de obtener aquello que apetece, por la adquisición del bien deseado.

Gratitud: sentimiento cariñoso que se tiene hacia quien le ha hecho un bien, un servicio, un favor; agradecimiento.

Igualdad: parecido que hay entre las características de dos o más personas o cosas.

Impotencia: falta de fuerza, poder o competencia para hacer algo.

Indignación: sentimiento de enojo intenso provocado por un acto considerado injusto, ofensivo o perjudicial.

Inseguridad: presencia de peligro o riesgo. Falta de valor o firmeza en el carácter o la manera de hacer. Carecido de seguridad.

Intranquilidad: carencia de tranquilidad, inquietud.

Nerviosismo: estado de excitación nerviosa, de inquietud, o de carencia de tranquilidad.

Orgullo: sentimiento legítimo de la propia dignidad o de las propias obras. Exceso de aprecio de sí mismo, de los propios méritos, que hace que se crea superior a los otros.

Pánico: terror, gran miedo cogido repentinamente y sin razón suficiente.

Paz: estado de tranquilidad o quietud no turbado por molestias, etc.

Arrepentimiento: pena o disgusto que se siente por haber hecho una cosa que no se considera buena o adecuada.

Placidez: que está tranquilo o que transmite sensación de paz.

Miedo: turbamiento del ánimo, sentimiento de inquietud y conmoción psicofisiológica que se experimenta ante un peligro concreto, sea éste real o simplemente pensado, imaginado. Aprehensión que se tiene que a que ocurra algún mal, que acontezca algo contrario a aquello que desea.

Pudor: sentimiento de reserva o de aversión en cuanto al sexo, que se manifiesta en los ojos, en el comportamiento, etc., y que suele provocar reacciones instintivas, de incomodidad, de disgusto o de defensa.

Tranquilidad: estado de serenidad y de sosiego que siente una persona o que predomina en un lugar o en una situación determinada.

Tristeza: Estado de ánimo de una persona que siente pena o melancolía y que no tiene alegría ni ilusión por las cosas.

Rencor: sentimiento contenido de disgusto o de enojo provocado por el recuerdo de una ofensa o de un daño recibido.

Remordimiento: pena o desazón que se experimenta al sentirse culpable de una acción tenida por mala.

Seguridad: ausencia de peligro o de mal. Confianza en una cosa. Certeza o conocimiento de una cosa. Actitud serena y confiada ante una situación comprometida, una dificultad o un problema.

Serenidad: estado de ánimo de tranquilidad y de calma. Ausencia de agitación, de movimiento o de ruido.

Sorpresa: alteración emocional que causa una cosa que no se espera. De una manera inesperada.

Ternura: afección llena de dulzura que se siente hacia alguien.

Vergüenza: turbamiento del ánimo que suele hacer sonrojar, al sentirse objeto de la atención de alguien. Turbamiento del ánimo por una falta cometida, por una humillación recibida.

DE EDUCACIÓN POR LA PAZ

Conflicto: un conflicto es una situación de desacuerdo o no concordancia entre dos o más ideas, actitudes o comportamientos, de una persona (conflicto interno) o de diferentes personas o grupos.

No-violencia: filosofía y estrategia para el cambio social que rechaza el uso de ningún tipo de violencia física, psicológica, estructural ni judicial.

Violencia: el uso de la fuerza o de poder, usado para dominar, coaccionar, malograr, destruir o matar, implicando sufrimiento o incluso destrucción de elementos naturales, bienes humanos, etc. En general puede ser descrito como “violento” cualquier comportamiento, ideología, actitud o conducta agresiva no amistosa, no beligerante, enemiga, que provoca dolor o sufrimiento, físico o psicológico.

Violencia física: comprende cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de una persona o ser vivo, con el resultado o el riesgo de producirle una lesión física o un daño.

Violencia psicológica: comprende toda conducta u omisión que produce en una persona una desvalorización o un sufrimiento, por medio de amenazas, humillación, vejaciones, desprecio, exigencia de obediencia o sumisión, coerción verbal, insultos, aislamiento o cualquier otra limitación de su ámbito de libertad.

Violencia visible: aquella que es visible en el día a día, en los medios de comunicación, etc.

Violencia invisible: aquella que se mantiene a través de estructuras sociales o políticas y que queda escondida.

12. RECURSOS Y BIBLIOGRAFÍA

EDUCACIÓN EMOCIONAL

WEB:

- SEER: <https://salutieducacioemocional.com/ca/>
- Cartas: <https://salutieducacioemocional.com/ca/producte/mapes-emocionals/>
- Póster: <https://salutieducacioemocional.com/ca/producte/poster-mapa-emocional/>
- Ecología emocional: <https://ecologiaemocional.org/>
- Bullying: https://www.dropbox.com/s/x5d9ckqcsrvim0v/guia_de_bullying_cjb_2014.pdf?dl=0
- Género: <https://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/a53b7fb3689e6744016a0cfb452d0660>

JUEGOS DE CARTAS

- Juego de cartas Dixit.
- Juego de cartas EMOTIO.
- Juego de cartas IKONIKUS.

VÍDEO

Cortometraje “El circo de las mariposas”: <https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s>
Superación del miedo primario: https://www.youtube.com/watch?v=_nKs1UUJ5u8

LIBROS SOBRE EDUCACIÓN Y GESTIÓN EMOCIONAL

- *El diario de las emociones*, Anna Llenas. Grupo Planeta.
- *Ecología Emocional*. Jaume Soler, M.Mercè Conglada. Editorial Amat.
- *Cómo hacer que té pasen cosas buenas*, Marian Rojas Estapé. Espasa.
- *Encuentra tú persona vitamina*, Marian Rojas Estapé. Espasa.
- *Acercarse a la generación Z*, Isa Duque. Zenith, 2022.
- *Viaje al optimismo. Las claves del futuro*. Eduard Punset. Editorial Destino.
- *La educación de la empatía es posible. Inteligencia emocional para un mundo mejor*. Anna Carpena. Eumo Editorial.
- *Emocionario*, Cristina Núñez Pereira, Rafael R. Varcárcel. Palabras Aladas.

EDUCACIÓN POR LA PAZ:

Libro: *Educación en y para el conflicto*, Paco Cascón. Càtedra Unesco. <https://pacoc.pangea.org/documentos/educarenyparaelconflicto.pdf>

IMAGINACIÓN Y CREATIVIDAD

Libro: *El camino del artista*, Julia Cameron.

Web: <https://www.sirkenrobinson.com/>

Vídeos:

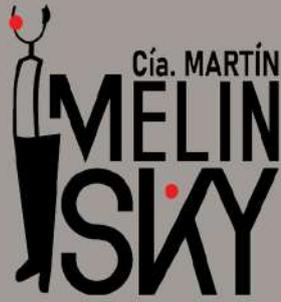
<https://www.youtube.com/watch?v=WP8WSK-6Pj0&t=4000s>

<https://www.youtube.com/watch?v=-np-1YQI1xY&t=181s>

<https://www.youtube.com/watch?v=y4z2FZHnSc>

Guía realizada por Malaika Comet.

Educadora Social por la UAB, Formación en Terapia Creativa por la ISEP, acabando el Máster de Comunicación y Género de la UAB e ilustradora y creativa.



Martín Melinsky
34+ 697702802
martin@melinsky.com
www.melinsky.com



La creación de esta obra recibió el soporte del Institut d'Estudis Baleàrics.



GOVERN DE LES ILLES BALEÀRICS
CONSELLERIA
FONS EUROPEUS
UNIVERSITAT I CULTURA



INSTITUT D'ESTUDIS
BALEÀRICS



CONSELL D'EIVISSA



AJUNTAMENT DE
SANT JOSEP
DE SA TALAIA



AJUNTAMENT DE
SANTA EULÀRIA DES RIU

