

“Cámara y acción”



Alba Acosta
Irati Alejandre
Maider Etxeberria
1ºEDIN3

ÍNDICE

Introducción

Contextualización

El grupo y el equipo

Conceptos de equipo y concepto de grupo

Trabajar en equipo

La sinergia

Fases en la vida grupal

Socialización

La comunicación

La cohesión

Estructuras grupales

Roles y liderazgo

Conducir un grupo

Dinamizador

Técnicas de grupo

Técnicas de formación de grupos

Técnicas de dramatización

Dinámicas de grupo

Dinámicas de presentación

Dinámicas de conocimiento y confianza

Dinámicas de emociones

Dinámicas de autoestima

Dinámicas de cohesión y colaboración

Dinámicas para favorecer la comunicación asertiva

Dinámicas de resolución de conflictos

Técnicas de discusión

Simulación

Trabajo individual

Las mandalas

Conclusión

Glosario

Bibliografía

INTRODUCCIÓN

Comenzamos este reto 6B con el objetivo de crear un buen clima en el aula. Para ello hemos trabajado en el concepto de grupo y equipo y hemos realizado diferentes dinámicas. Hemos trabajado en diferentes dinámicas que explicaremos en el transcurso del trabajo y hemos pintado mandalas a modo de relajación, paz interior y armonía.

El objetivo que hemos querido transmitir es crear un clima que permita la buena relación en el aula. Hemos aprendido a realizar la dinámica de comunicación asertiva y hemos interiorizado dicha comunicación como meta en nuestro día a día.

CONTEXTUALIZACIÓN

Este reto 6.B nos permite adentrarnos en la importancia del trabajo en equipo. Utilizaremos este primer aspecto que es el concepto de grupo y equipo para dar introducción y a que es lo primero que tenemos que saber antes de comenzar a realizar actividades y dinámicas.

El grupo y el equipo

En primer lugar, consideramos imprescindible diferenciar entre el equipo y el grupo.

Como futuros educadores infantiles vamos a realizar muchas dinámicas, actividades o talleres en los que tengamos que formar grupos o equipos de niños y niñas. Para ello nos hemos informado del concepto de grupo y equipo. Estas primeras herramientas las usaremos muy a menudo y nos serán útiles para fomentar la socialización.

Concepto de grupo

“Conjunto de personas que participan en una misma estructura vivencial colectiva”.

S. Froufe

El grupo es un conjunto de personas, de un tamaño y una estructura determinada que participan en una serie de características:

- Persiguen objetivos comunes más o menos compartidos
- Se establece una comunicación e interactúan según un sistema de pautas establecido
- Satisfacen sus necesidades en el seno del grupo y tienen una percepción colectiva de unidad

Concepto de equipo

El equipo es un grupo de seres humanos que se reúnen y trabajan en conjunto para alcanzar una meta común. Para ello, el equipo mantiene una cierta organización que le permita conseguir sus objetivos.

El concepto de equipo, puede asociarse a una gran variedad de términos, como grupo, conjunto o comunidad. Su significado dependerá del contexto, ya que puede referirse a agrupaciones de personas, animales u objetos.

Dentro del grupo, se puede encontrar una dinámica junto a una finalidad común como el funcionamiento de un grupo de docentes.

¿Cómo trabajar en equipo?

El trabajo en equipo se define como la unión de dos o más personas organizadas de forma determinada, las cuales cooperan para lograr un objetivo común que es la ejecución de un proyecto.

- ❖ Nace como necesidad de tener relaciones con otras personas y complementariedad para lograr retos que no se alcanzarían individual
- ❖ Se origina también de la idea de agilizar y mejorar condiciones que obstaculizan el desarrollo de tareas diarias y la consecución de objetivos en las organizaciones
- ❖ Se unen las aptitudes de los miembros y se potencian sus esfuerzos, disminuye el tiempo invertido en las labores y aumenta la eficacia de los resultados

Un grupo de personas se transforma en equipo en la medida en que alcanza cohesión.

Para ello se han de crear lazos de atracción interpersonal, fijar una serie de normas que dirijan el comportamiento de todos miembros, donde la figura de un líder es fundamental, promover una buena comunicación entre el conjunto de integrantes, trabajar por el logro de los objetivos comunes y establecer relaciones positivas.

- La cohesión de un equipo de trabajo se expresa a través del compañerismo y el sentido de pertenencia al grupo que manifiestan sus componentes.
- Cuanta más cohesión exista, mejor trabajarán sus miembros y más productivos serán los resultados de sus acciones.

Trabajo en equipo

El trabajo en equipo contiene todas las metodologías, procedimientos y estrategias que tiene un equipo de trabajo con el fin de conseguir los objetivos establecidos.

El trabajo en equipo por tanto establece un instrumento metodológico que ayuda a:

- Compaginar lo mejor de cada persona para que el grupo sea eficiente
- Que el funcionamiento del grupo vaya más allá de la personalidad de cada miembro
- Tener una visión amplia y completa de los temas comedidos

El trabajo en equipo genera sinergia

La sinergia es el concepto utilizado para nombrar a la acción de dos o más causas que generan un efecto superior al que se conseguiría con la suma de los efectos individuales.

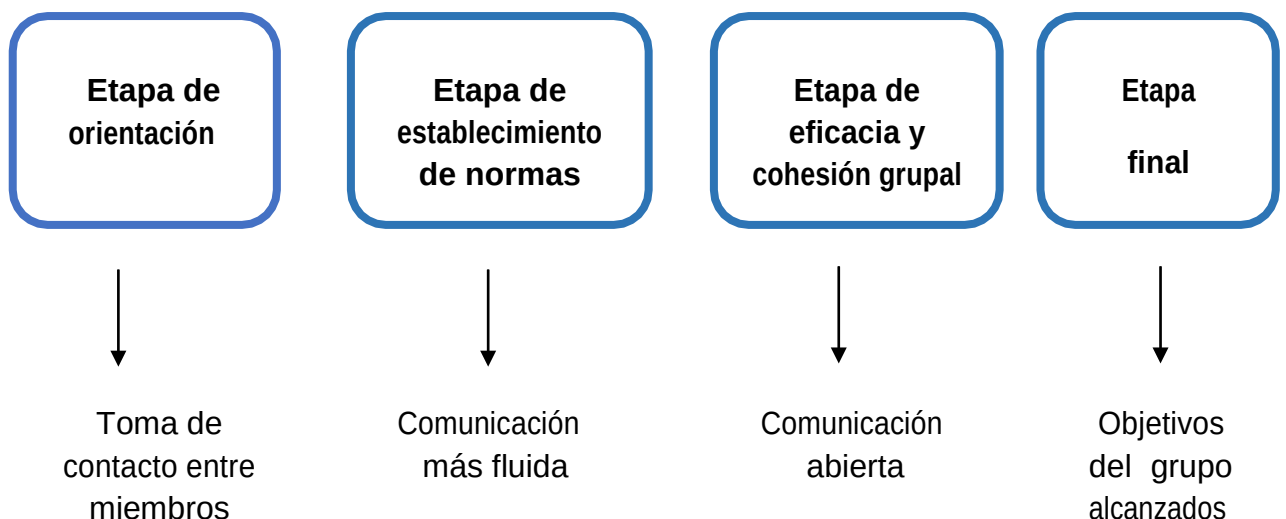
Suele considerarse que la sinergia supone la integración de partes o sistemas que conforman un nuevo objeto. Por lo tanto, el análisis de este nuevo objeto difiere del análisis de cada una de las partes por separado.

Para concluir, entendemos por sinergia el beneficio del trabajo en equipo. Cuando trabajamos en equipo y hay que tomar una decisión cada miembro aporta una idea, una opinión que para cada uno es la mejor. A continuación, se construye una idea cogiendo palabras clave de las ideas de cada integrante del equipo y con ello se construye una idea que supera todas anteriores.



Una vez hablado de los conceptos de equipo y grupo y haber aclarado cuál es la diferencia entre ambos, procederemos explicar las fases en la vida grupal. Las fases son cuatro y las representaremos a través de un esquema que después desglosaremos para explicar bien cada uno de los conceptos.

Fases en la vida grupal



Para dar pie a explicar la toma de contacto entre los miembros de un equipo hablaremos de la socialización. A través de la socialización se puede emprender a un primer contacto entre las personas que forman un equipo.

¿Qué es la socialización?

Es un proceso mediante el cual los miembros de una sociedad o cultura aprenden e interiorizan un repertorio de normas, valores, creencias y formas de vida que permitirán desenvolverse en la sociedad.

La socialización es un proceso de aprendizaje que puede ser continuo o permanente. La socialización también puede ser primaria o secundaria y se pueden producir además procesos de adaptación e inadaptación social.

La socialización primaria:

- En el momento del nacimiento
- Se interiorizan las normas que determinarán la relación con los demás
- Se adquiere en el seno familiar

La socialización secundaria:

- Fundamenta la socialización primaria
- Se da en grupos exteriores a la familia como:
 - ❖ La escuela
 - ❖ Los iguales
 - ❖ Los medios de comunicación social

Adaptación e inadaptación social en el proceso de socialización

Durante el proceso de socialización las personas aprenden a aceptar las reglas y conocer las consecuencias si se produce una desviación:

En los primeros años experimentan una moral heterónoma y poco a poco pasarán a la moral autónoma.

La moral heterónoma se refiere a: la moral que se da en los individuos que no cuestionan las normas que provienen de una determinada autoridad. Se da sobre todo en niños, que son los que no cuestionan la autoridad del adulto. Esta moral crea una forma de pensamiento llamada realismo moral, que nos hace creer que las obligaciones y los valores de una persona están determinados por la norma sin tener

en cuenta el contexto y las posibles intenciones que haya tenido alguien. Es normal que finalice a los 7 u 8 años.

La moral autónoma en cambio es: Es la moral que se da en los individuos que son capaces de juzgar las normas, independientemente de quien las dicte, según su bondad o maldad. Se basa en el respeto mutuo y en la reciprocidad. Se da a partir de los 11 años.

El niño/a pequeños/as poco a poco van interiorizando los valores del grupo y se **adaptarán** a la sociedad. Sin embargo, si no hay cumplimiento de las reglas y normas sociales fijadas, puede ocurrir una situación de **inadaptación**.

La socialización se relaciona con la comunicación grupal porque los niños y niñas se comunican entre ellos para relacionarse y socializarse. Si no hay comunicación, ni socialización puede surgir la inadaptación como hemos mencionado en el apartado anterior.

¿Qué es la comunicación grupal?

La comunicación grupal se refiere a un proceso interactivo que ocurre entre un grupo de tres o más personas que intercambian mensajes. Su intención es alcanzar las metas definidas en común por el grupo, ya sea de forma personal (cara a cara) o intervenida por otros/as.

En los grupos existen códigos que tienen relación con la comunicación. Un grupo de código es una agrupación lógica de código que tiene una condición concreta para la pertenencia. Todo código que cumpla la condición de pertenencia se incluye en el grupo.

El canal más evidente de comunicación grupal es la lengua hablada y muchos grupos desarrollan una forma de comunicación verbal fácil de entender para sus integrantes y varias veces suelen ser incomprensible para aquello/as que no forman parte de él.

Destacamos dos tipos de códigos: el argot y la jerga. **El argot** es un lenguaje cotidiano con una intención diferenciadora. El argot es compartido por quienes se dedican a determinados quehaceres o labores, en ocasiones con la intención de dificultar el entendimiento de las comunicaciones a las personas ajenas al grupo.

La jerga en cambio, es un lenguaje específico generado por la necesidad de definir con determinados contenidos con precisión. Jerga es un lenguaje particular y familiar que utilizan entre sí los integrantes de un cierto grupo social. Esta especie de dialecto puede resultar difícil de entender para aquellos que no forman parte de la mencionada comunidad. Las jergas suelen nacer para ocultar el significado de las palabras.

La noción de jerga suele utilizarse como sinónimo de argot, que es una jerga social que está asociada, por lo general, a las expresiones vulgares. Por lo tanto el argot es un tipo de jerga.

Por lo tanto, ¿cómo nos comunicamos? Dado que hoy en día los medios de comunicación y la comunicación es diferente y está muy avanzada gracias a la tecnología, podemos relacionarnos a través de: teléfonos móviles, mensajes SMS, correo electrónico, redes sociales y etc.

Una vez finalizado con el concepto de la comunicación grupal, hablaremos de la concepción de cohesión grupal. Antes de nada explicaremos qué es la cohesión grupal y a continuación sus factores, estrategias y la disgregación.

¿Qué es la cohesión?

La cohesión grupal está directamente relacionada con la fuerza impositiva de ciertas normas. Los individuos se asocian entre sí basándose en regulaciones o normas sociales, como un medio de evaluar sentimientos e ideas prefiriendo la cooperación a la competencia. El modo en que se organizan los grupos y las normas que rigen su comportamiento produce efectos importantes en el grado de cohesión.

Factores determinantes

Factores internos de cohesión:

- ❖ La atracción interpersonal
- ❖ Las experiencias de éxito y fracaso compartidas
- ❖ El tener objetivos y expectativas comunes
- ❖ La creación de unas normas y valores grupales

Factores externos de cohesión.

- ❖ El estilo más o menos democrático del líder formal del grupo
- ❖ La relación que tengan con el entorno del grupo
- ❖ La dependencia o no de una entidad más amplia.

Estrategias para favorecer la cohesión

- ❖ Creación de un clima afectivo positivo
 - Preparar el espacio de manera que genere un ambiente cálido
 - Tener claros los objetivos del grupo
 - Capacidad para adaptarse a las circunstancias

Disgregación

La palabra disgregación alude tanto a la acción como al efecto de disgregar, o sea separar las partes que antes eran las constituyentes de una totalidad.

La disgregación produce dispersión del grupo. Las causas se relacionan con los factores que producen cohesión.

El grupo puede disgregarse cuando ha cumplido su ciclo o sin haber cumplido sus objetivos. Esto ocurre porque eran poco claros, las dificultades para alcanzarlos eran excesivas o porque no se canalizaron adecuadamente los conflictos.

Para darle continuación al concepto del grupo hablaremos de las estructuras grupales.

La cohesión hace que se formen las estructuras grupales y de esa manera pueden ir creándose los equipos.

Estructuras grupales

Las dimensiones en las que se estructura el grupo son las siguientes:

- ❖ La interrelación entre los componentes
- ❖ El estatus o posición de cada uno
- ❖ El grado de autoridad, popularidad o aislamiento
- ❖ La relaciones de rivalidad/armonía 6 antipatía o simpatía

Dichas dimensiones forman las estructuras de grupos: estructuras sociométricas, estructuras de poder y estructuras de comunicación

Estructuras sociométricas

Todo grupo se configura como una estructura de relaciones que establece a cada componente una particularidad que lo hace diferente a los demás

- Reflejan la configuración de la red de relaciones que se crean entre personas que forman el grupo
- Se forman sobre el patrón de preferencias y rechazos de cada una de las personas que la forman
- Están determinadas por las relaciones afectivas que la vinculan así como, el grado de intimidad, aprecio, amistad, indiferencia
- Son vulnerables a que se modifiquen a lo largo de la vida

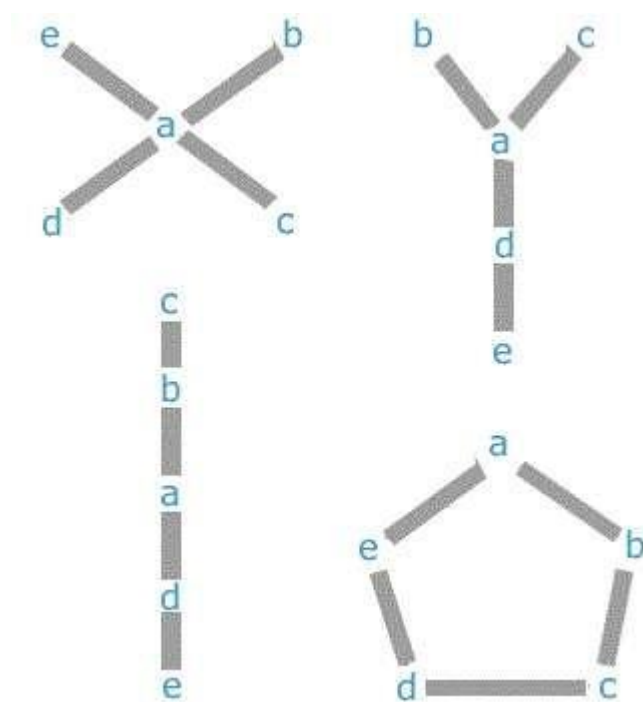
Las estructuras de poder

- Reflejan la posición de cada miembro
- Están determinadas por la influencia y el grado de autoridad que cada uno desempeña dentro de él
- Las dimensiones se distribuyen en función de la actividad que se esté desarrollando
- El poder y la autoridad determinan el estatus de los componentes del equipo
- Dependiendo de la influencia que tenga cada uno los miembros desempeñarán un rol u otro

Las estructuras de comunicación

La estructura de comunicación afecta al funcionamiento y rendimiento tal que así:

- En la resolución de problemas
- En la distribución de la información
- En el desarrollo de las vías organizadas de trabajo



Después de hablar de las estructuras grupales daremos pie a explicar la importancia de los roles y liderazgo en un grupo. Es un aspecto que tenemos que tener muy presente como futuros educadores, los niños y niñas están aprendiendo a relacionarse y desde muy pequeños/as adoptan un rol que tienen muy interiorizado y los líderes pueden causar problemas. Es por eso que debemos prestar mucha atención y seguir nuestro objetivo principal que es que aprendan y se diviertan jugando adoptando estatus diferentes.

Roles y liderazgo

El rol es la función o papel que cada miembro desarrolla en el grupo. Los roles que una persona desempeñe a lo largo de su vida dependerán de los grupos de los que forme parte en cada momento y de las circunstancias en las que el grupo se encuentre.

Cada persona tendrá un rol diferente según su función y posición dentro del grupo. Los roles se clasifican de la siguiente manera:

- ❖ -Roles centrados en la tarea
- ❖ Roles centrados en conservar la cohesión
- ❖ Roles obstaculizadores

Podemos encontrar los siguientes roles en el grupo dependiendo del nivel de tareas, nivel emocional y nivel socioemocional.

Nivel socioemocional positivo	Nivel de tareas: búsqueda de orientación
Alentador, solidario o animador	Interrogador
Reductor de tensiones	Conciliador-animador u oyente
Armonizador	Objetor positivo
Nivel de tareas contributivas	Nivel socioemocional negativo
Organizador, iniciador o activador	Pasivo, indiferente o desertor
Contribuidor	Manipulador o dominante
Aclarador o conector	Antagonista agresor

El liderazgo es una función que emerge necesariamente en los grupos como respuesta a una necesidad de coherencia y de identidad de sus integrantes.

El líder

- Es el centro y eje de todas las estructuras
- Orienta y conduce el grupo hacia unos objetivos determinados
- Mantiene el grupo cohesionado
- En los grupos organizados

Estilos de liderazgo

Líder autoritario

- ❖ Determina las directrices del grupo, decide los fines y los medios y reparte las tareas
- ❖ Trata de imponer su voluntad haciendo que los miembros del grupo adopten su punto de vista

Líder permisivo (laissez faire)

- ❖ Escasa o nula intervención en la evolución del grupo
- ❖ Puede mostrar desde una excesiva bondad hasta la indiferencia

Líder democrático

- ❖ Orienta al grupo proponiéndole objetivos y ofreciéndole medios para alcanzarlos
- ❖ Confía en el grupo y en sus posibilidades para resolver sus propias necesidades y las situaciones que se le planteen

Para finalizar con este apartado explicaremos la importancia de conducir un grupo y el papel del dinamizador. Y a continuación seguiremos con las dinámicas que hemos preparado para cada situación.

Conducir un grupo

Consiste en ayudar a conseguir las metas y fines de cada uno. La persona que ejerza de dinamizadora del grupo tendrá esa función, ya que siendo **el líder** deberá guiar los procesos grupales considerando eso sí la fase en la que se encuentra el grupo.

La formación, la experiencia y la habilidad de la persona que ejerza de animadora serán fundamentales en la elección de la técnica adecuada y el éxito de las actividades.

Al seleccionar una técnica y diseñar una actividad, hay que tener en cuenta el impacto emocional que puede surgir.

El dinamizador

El adjetivo **dinamizador** se emplea para nombrar a aquel o aquello que puede transmitir dinamismo. Se denomina dinamismo, por otra parte, a una fuerza activa, que promueve una acción.

La idea de dinamizador, también se utiliza con referencia a tutores o guías que brindan acompañamiento y apoyo en un proceso formativo. Por lo general ofrecen asistencia a los alumnos y actúan como mediadores entre ellos y los profesores.

El dinamizador tiene como función principal formar, acompañar y multiplicar el proceso en los hogares de los usuarios del servicio de acueducto, participa en las etapas de ejecución y evaluación de resultados.

Para la selección de los dinamizadores se debe tener en cuenta:

El grupo de dinamizadores puede estar conformado por grupos de la institución educativa,

- Siempre tiene que ir acompañado del líder del proceso.
- Deben tener características como la responsabilidad, el entusiasmo y la motivación, habilidad comunicativa para llegar a los usuarios, ser reconocidos por la comunidad, se comunica para llegar a los niños, son líderes ambientales con cualidades que motivan a niños defensores y a sus familias.
- Los dinamizadores deberán tener la agilidad de comunicar a otros la estrategia; sin embargo el abordaje puede realizarse de manera flexible, adaptándose a los requerimientos del acueducto.

- Se deben tener en cuenta características y cualidades definidas, importantes como la agilidad en compartir información, facilidad para llegar a comunidades y abordaje en procesos de alfabetización.

Técnicas de grupo

Ya que hemos hablado de los aspectos que conforman trabajar en equipo procederemos a hablar sobre las técnicas de formación de grupo y las técnicas de dramatización.

Técnicas de formación de grupos

Las técnicas grupales son herramientas que potencian el sentido de un grupo o un equipo de trabajo, y pueden facilitar el logro de los objetivos, así como la acción grupal en general.

Técnicas de formación de grupo

Lo más importante es disponer de un repertorio de técnicas lo más amplio y diverso posible para poder elegir en cualquier momento la más adecuada.

Las técnicas más habituales son:

Agrupación libre

Consiste en que los miembros del equipo se agrupen libremente, de manera natural, según sus preferencias.



Sociograma

Es una técnica que pretende trazar un mapa de la red de las relaciones existentes en un grupo. Es decir, representa gráficamente las relaciones entre las personas que forman un grupo.

El sociograma es una técnica muy útil, ya que, al proporcionar información sobre el clima afectivo, permite establecer el diagnóstico del mismo.

El sociograma permite descubrir la posición que cada persona ocupa dentro del grupo

Existen varios métodos para hacer sociogramas pero el más sencillo es el de las nominaciones.

El método de las nominaciones

Se trata de pedir individualmente a los componentes del grupo que nombren a tres compañeros o compañeras de su grupo con los que más les gusta jugar, trabajar o pasar el tiempo libre; y otros tres con los que menos les gusta.

Ejemplo:

- Quiénes son los tres niños o niñas de tu clase con los que te gusta jugar? ¿Por qué te gusta jugar con ellos?

- ¿Quiénes son los tres niños o niñas de tu clase con los que menos te gusta jugar? ¿Por qué no te gusta jugar con ellos?

El método ayuda a que los niños y niñas establezcan relaciones de amistad dentro del grupo. Se siguen los siguientes indicadores:

- Elecciones: número de veces que el alumno o alumna es nominado positivamente.
- Rechazos: número de veces que el alumno o alumna es nominado negativamente.

Las respuestas a los tests sociométricos se representan gráficamente mediante el sociograma. Los sociogramas son de gran utilidad para hallar puntos débiles y fuertes de un grupo y proporciona información relevante sobre la estructura social así como: líderes, miembros aislados y calidad de las relaciones.



El método Oxford

Este método se utiliza para crear grupos de manera aleatoria. Permite romper los grupos de siempre y hacer que se trabaje con otras personas del grupo facilitando mayor interacción. Se realiza siguiendo estos pasos:

- Primero → Se determina el número de grupos que se quiere formar. Por ejemplo, se tiene un grupo de 16 personas y se realiza una actividad en 4 subgrupos de 4 personas
- Segundo → Se forman los grupos. Se van a ir numerando todos los miembros del grupo del 1 al 4 (yo soy el 1, yo soy el 2, yo soy el 3 ...)
- Tercero → Cuando terminen de numerarse, se juntan los unos con los unos, los dos con los dos y así hasta los cuatro.



El método collage

A través del método Collage se pueden crear grupos pares, impares, grupos de parejas, grupos de tres y etc. Para crear estos grupos se puede seguir los siguientes pasos:

1. Se elabora un collage con tiras de papel
2. En cada tira se escribe una frase conocida que se pueda partir en dos sintagmas; por ejemplo: “quien se pica... ajos come”
3. Se escriben tantas frases como grupos se desee formar
4. Las tiras de papel se parten por la mitad, se doblan y se mezclan
5. Todos los participantes deben coger una mitad
6. Se explica que deben buscar su mitad reconstruyendo la frase

Para realizar este método se pueden utilizar fotos, frases o imágenes.



La representación de roles

La representación de roles es una técnica muy divertida. Para realizarla es necesario que el grupo se conozca bien y tenga un alto grado de confianza.

Para formar los grupos es necesario seguir los siguientes pasos:

1. Se eligen tres personajes, animales o situaciones que se quiera que los participantes representen (sonidos de animales, sonidos de barco, tren, posturas corporales etc.)
2. Se escriben tres veces en papeles separados que se doblan por la mitad
3. Cada miembro del grupo recoge un papel doblado
4. Se les indica que cada papel contiene una característica que está repetida tres veces y se trata de que encuentren la repetida
5. Para localizarse deben representar el papel que les ha correspondido

Técnicas de dramatización

Mediante la técnica de dramatización los participantes representan determinadas situaciones de la forma más espontánea posible, teniendo como objetivo la comprensión y vivencia de la situación representada.

Los roles son inventados en el momento de poner en práctica la actividad de manera espontánea.

Se pueden utilizar además roles de personajes imaginarios que facilitan la representación de conductas y la exteriorización de pensamientos y emociones.

La técnica de psicodramática por defecto es el role playing, pero existen además la inversión de roles y el soliloquio.

Orígenes de las técnicas de dramatización

Antes de comenzar con las técnicas de dramatización hablaremos sobre cuál es su origen y para ello mencionaremos a dos autores, Kurt Lewin y Jacob L. Moreno.

Las técnicas psicodramáticas han sido estudiadas y desarrolladas por diversas corrientes, pero los autores y más representativos son: Kurt Lewin y Jacob L. Moreno.

Kurt Lewin y los talleres de sensibilización:



Kurt Lewin es considerado el fundador de la psicología social moderna y se le conoce principalmente por sus trabajos sobre la dinámica de grupos.

En sus teorías sobre este tema sostiene que el grupo no es una simple colección de individuos, sino que entre los individuos que forman el grupo se producen múltiples fenómenos que determinan “movimientos” (dynamismo). Este dinamismo hace evolucionar al grupo positiva o negativamente en función de múltiples factores.

Una de las técnicas a que se recurre para reducir los problemas interpersonales son los talleres de sensibilización (llamados también Grupos T o Laboratorios de conducta). Su origen se remonta al verano de 1946 cuando Lewin y su equipo dirigieron un taller para mejorar las relaciones interraciales.

Los talleres de sensibilización suelen tener estructura flexible. Se centran en los sentimientos, emociones, conductas e interacciones que los individuos experimentan como grupo en el aquí y el ahora. La persona participante se enfrenta a sí misma, se confronta con su propia imagen y con la percepción que los demás miembros del grupo tienen de ella, propiciando un cambio de conducta.

A partir de esta técnica se realizaron posteriores estudios e investigaciones en dinámica de grupos y surgieron nuevas técnicas. De lo que no cabe duda es de que esta técnica sirvió posteriormente como plataforma de base, y de que fue adoptada con variantes en el psicoanálisis, el tratamiento bioenergético de la conducta o el psicodrama de Moreno.

Jacob L. Moreno y psicodrama:



Jacob Levi Moreno nació en Bucarest, aunque de joven emigro a Viena, donde desarrollo sus primeras experiencias, y más tarde a los estados Unidos. Fue un innovador y revoluciono la psicología con importantes aportaciones como el psicodrama y la psicoterapia en grupo, el sociodrama y el test sociométrico.

El psicodrama es una forma de psicoterapia, inspirada en el teatro de improvisación y concebida inicialmente como psicoterapia profunda de grupo. Según decía el propio autor: “todos podemos y debemos subir al escenario y dar nuestra propia versión del significado que tiene para nosotros la vida”.

En esta técnica los pacientes son actores que representan, como en el teatro, diversas situaciones vitales. Ello libera creatividad y posibilita una catarsis tanto en el participante como en el pequeño auditorio.

Todo el proceso requiere actores, escenario, director y auditorio. El animador o monitor supervisa el desarrollo de las representaciones, para lo cual debe tener una buena base y un apropiado conocimiento de la técnica.

Siguiendo a R. Emunah: 2La actuación dramática es un estado interior intermedio, un intermediario entre la fantasía y la realidad. La modalidad es ficticia pero la experiencia es muy real. La modalidad ficticia nos permite hacer cosas que aun se encuentran fuera de nuestro alcance en la vida real, tales como expresar emociones temidas, cambiar patrones de conducta o exhibir nuevos rasgos. Una vez que las hemos vivenciado, aunque en modo ficticio, estas nuevas experiencias pueden formar parte del repertorio de nuestra vida real”.

Entre las técnicas de dramatización encontramos el role playing, la inversión de roles y el soliloquio. Todas ellas forman parte de la dramatización y las explicaremos una a una.

El role playing

Consiste en que dos o más personas representen un papel ante una situación de la vida real. Actúan siguiendo el rol que se les ha asignado e intentan representarlo de la manera más vivida y auténtica posible.

Mediante el ejercicio del rol playing comprenderemos mejor las conductas y actitudes de los demás, porque los protagonistas dan la impresión de estar viviendo realmente la situación que representan.

Si sintetizamos algunas de las ventajas y utilidades del rol playing podemos destacar lo siguiente:

- Permite desarrollar y experimentar situaciones en un clima de riesgo limitado
- Los participantes son conscientes de sus actos y de sus consecuencias
- Se potencia la capacidad de los participantes de ponerse en el lugar del otro (empatía)
- Permite conocer actitudes propias ante las situaciones que pueden influir en la vida personal y profesional
- Es muy útil para trabajar todo tipo de habilidades y contenidos actitudinales

Inversión de roles

Consiste en un reemplazo mutuo entre dos personas. La inversión de roles posee una serie de ventajas, entre ellas: una visión del mundo, de las personas, de las circunstancias y de los acontecimientos desde orillas opuestas. Verse a sí mismo desde el punto de vista de los demás y la mayor comprensión y flexibilidad ante los puntos de vista de las demás personas.

Esta técnica es interesante para tratar conflictos, pues facilita que cada parte comprenda el punto de vista contrario y así facilitar la resolución.

Soliloquio

El soliloquio es un monólogo que consiste en hablar sin un interlocutor real presente que escuche.

Se utiliza para que los espectadores conozcan los sentimientos y pensamientos del personaje.

El soliloquio además tiene una serie de ventajas así como facilitar el reconocimiento y la toma de conciencia de los sentimientos y pensamientos de la persona que lo protagoniza.

A su vez permite que el protagonista conozca el punto de vista de las otras personas sobre el mismo tema.

Una vez explicado las técnicas para formar grupos procederemos a mostraros las dinámicas que hemos preparado habiendo tenido en cuenta todos los aspectos anteriormente explicados.

Dinámicas de grupo

Tal y como hemos mencionado os mostraremos diferentes dinámicas que podemos trabajar en el aula con los niños y niñas. Una vez explicado los tipos de grupos que puede haber y cómo se forman englobamos las dinámicas que serán útiles para poder trabajar en los equipos que se hayan formado.

Hemos trabajado en la recopilación de al menos **dos** dinámicas para cada momento de la vida en grupo.

Técnicas de presentación

Nombre de la actividad	Buscando pareja
Edad	5 años
Objetivos	▪ Favorecer el primer contacto entre los miembros de un grupo nuevo ▪ Romper el hielo
Materiales	Objetos diferentes (caramelos de colores, figuras geométricas de diferentes formas...)
Desarrollo	El educador introduce en una bolsa o caja una serie de parejas de objetos, por ejemplo, caramelos de diferentes colores. Va pasando la caja por todo el grupo para que cada persona coja una pieza sin mirar.  Cada persona tiene que buscar a su pareja, por ejemplo, los que ha elegido el caramelo de color rojo, se sientan juntos y hablan entre ellos diciendo el nombre, sus aficiones, qué le gusta hacer en su tiempo libre. Se indica al grupo que han de estar muy atentos a lo que les diga el compañero ya que luego ellos tendrán que presentarlo al resto del grupo. Cada miembro de la pareja presenta después a la persona con la que ha estado hablando al resto del grupo.

Evaluación

¿Han hecho escucha activa?
¿Han conocido relacionarse?



Nombre de la actividad

Gesto paranoico

Edad

A partir de 4 años

Objetivos

- Conocer a los demás miembros del grupo. Desarrollar la memoria, tanto oral como gestual.
- Aprender a respetar el turno y a escuchar.

Materiales

No se necesitan materiales

Desarrollo



Se colocan en círculo, con cierta separación unos de otros y a ser posible, de pie. El primero dice su nombre y hace un gesto y el siguiente debe repetirlos ambos y añadir su nombre y su gesto. El tercero repetirá el nombre y gesto de los dos anteriores y añadirá el suyo.

Hay que respetar el orden. Debemos repetir el nombre y gesto de todos los anteriores y añadir el nuestro. Tenemos que intentar no repetir y ser originales.

Evaluación	¿Han realizado bien el gesto? ¿Han escuchado bien al compañero? ¿Han conocido mejor a los miembros del grupo?
	

Nombre de la actividad	Telaraña
Edad	A partir de 4 años
Objetivos	• Aprender los nombres. • Iniciar un pequeño conocimiento del grupo.
Materiales	Un ovillo de lana para lanzar.
Desarrollo	Todas las personas formaran un circulo, luego se seleccionara alguna persona al azar y ella tomara el principio del ovillo de lana y lanzara el ovillo de lana a algún participante que el elija pero antes de lanzarlo deberá decir su nombre, pasatiempos, intereses esto dependerá de las características que se utilizaran en la presentación. Al lanzarlo el otro participante debe presentarse el mismo y lanzar el estambre, quedándose también con una parte de él hasta llegar al último participante y lograr formar una telaraña.

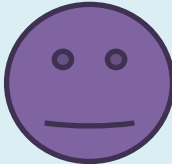


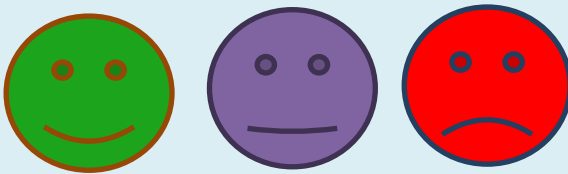
	El dirigente o moderador tomara la decisión de deshacerla siguiendo el mismo desarrollo pero ahora mencionaran los participantes otro dato como algo positivo sobre la persona a la que le regresara el extremo del estambre y así se continua hasta llegar a la primera persona que tiene el inicio de estambre.
Evaluación	¿Han aprendido los nombres de los demás? ¿Han escuchado bien al compañero?

Técnicas de conocimiento y confianza

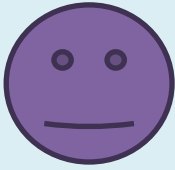
Nombre de la actividad	Meto en el grupo.
Edad	Todas las edades.
Objetivos	Aprender los nombres de las personas con las cuales vamos a compartir un rato de juego. Con esta técnica buscamos: • Facilitar una comunicación participativa. • Estimular un ambiente distendido. • Conocerse los nombres entre los participantes del juego.
Recursos materiales	Sillas. Debemos realizarla en un sitio amplio ya sea al aire libre, o en un espacio interior como en la clase.
Desarrollo	Se forma un círculo con sillas de modo que una persona no tenga silla. Esta persona se sitúa en el centro y una vez allí dice “ meto en el grupo a todos aquellos que.... (y dice una cualidad)”. Todos los que hayan sido aludidos deben cambiarse de silla intentando, la persona del centro ocupar una de las sillas vacías. Quien se quede sin silla envía otro mensaje..
Evaluación	¿Han conocido todos los nombres? ¿Han aprovechado todo el espacio de la clase? ¿Cómo se han sentido?   

Nombre de la actividad	Reconozco tu animal
Edad	A partir de 4 años
Objetivos	• Cohesionar el grupo. • Reconocer a los otros mediante el oído. • Fomentar un buen ambiente.
Recursos materiales	Una silla menos que participantes, pañuelo o vendas para tapar los ojos.
Desarrollo	 Todo el grupo sentado en círculo. Una persona se pasea por el centro con los ojos cerrados, sentándose sobre las rodillas de alguien del grupo. La persona sobre la que se ha sentado, imita el sonido de un animal. Si la que está con los ojos cerrados lo reconoce cambian de lugar. Si no lo reconoce, continúa el paseo, sentándose sobre otra.
Evaluación	¿Les ha resultado difícil reconocer a sus compañeros? ¿Cómo se han sentido teniendo que buscar a ciegas?   

Nombre de la actividad	El túnel oscuro
Edad	A partir de 4 años
Objetivos	• Favorecer la confianza entre sus compañeros. • Conseguir un ambiente distendido. • Tomar conciencia de la noción de la izquierda y derecha.
Recursos materiales	No se necesita ningún material. Se puede realizar en el aula y en el exterior.
Desarrollo	 Se divide a los chicos/as en 2 grupos. Cada grupo se colocará en fila india y tendrá que coger las manos de la persona que tiene en frente. El último de la fila se colocará a gatas con los ojos cerrados o tapados y se les dirá que es un tren que tiene que pasar por un túnel muy oscuro. Sus compañeros mediante las indicaciones de izquierda o derecha y centro deberán indicar al tren para que llegue por hasta el final del túnel oscuro y así hasta que todos los componentes lo hayan realizado.
Evaluación	¿Se ha favorecido la confianza en un ambiente distendido? ¿Tienen problemas en diferenciar entre izquierda y derecha?   

Nombre de la actividad	Pío Pío
Edad	A partir de 4 años
Objetivos	Favorecer el sentimiento de confianza y unión al grupo.
Recursos materiales	No se necesita ningún material. Se puede realizar en el aula y en el exterior.
Desarrollo	La educadora elegirá a un alumno/a como papá o mamá gallina, deberá permanecer en silencio para que nadie lo/la descubra. El resto de los alumnos se irán mezclando por la clase con los ojos cerrados. Deberán agarrarse a otro niño/a de la mano y preguntar ¿pío-pío?, si el otro alumno también le pregunta ¿pío-pío? Deberán seguir buscando, pero si no responde o no contesta ha encontrado a papá o mamá gallina y permanecerá agarrado a él/ella en silencio. Así hasta estar todos los pollitos juntos.
Evaluación	¿Les ha resultado difícil reconocer a sus compañeros? ¿Cómo se han sentido teniendo que buscar a ciegas? 

Técnicas de emociones

Nombre de la actividad	Contar un cuento
Edad	A partir de 4 años
Objetivos	Aprender a identificar las emociones mediante un cuento
Recursos materiales	No se necesita ningún material
Desarrollo	A cartoon illustration of a female teacher with brown hair, wearing a red dress over a blue shirt, sitting on the floor and reading a book to three children. The children, two boys and one girl, are also sitting on the floor, looking at the book. The background is a simple light blue wall with a pink circular rug. Consiste en contar un cuento sobre las emociones toda la clase. Cuento: https://www.youtube.com/watch?v=BjjB4xYnAXA
Evaluación	¿Se han divertido? ¿Diferencian las emociones? 

Nombre de la actividad	Cámara y acción
Edad	A partir de 4 años
Objetivos	Aprender a identificar las emociones desde los gestos. Las emociones se identifican también en nuestros gestos, aprendamos a identificarlos.
Recursos materiales	Una cámara de fotos de juguete y/o una cámara real.
Desarrollo	N-Tsi Salen los niños de uno en uno. Indicamos al niño que sale a la pizarra qué sentimiento tiene que representar para la foto. Mientras que el niño posa y le hacemos la foto, el resto ha de adivinar de qué sentimiento se trata. Una vez identificado, preguntamos a los participantes en qué situaciones se encuentran así.
Evaluación	¿Han sabido expresarse? ¿Diferencian las emociones?

Nombre de la actividad	Cantar una canción
Edad	A partir de 4 años
Objetivos	Aprender a identificar las emociones mediante una canción
Recursos materiales	No se necesita ningún material
Desarrollo	 Consiste en cantar una canción de las emociones toda la clase. Canción: https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=cvyxQq_BDzg
Evaluación	¿Se han divertido? ¿Diferencian las emociones? 

Técnicas de autoestima

Nombre	Reparto de estrellas
Edad	5 años en adelante
Objetivos	Fomentar la autoestima
Recursos/Materiales	Estrella de papel o de pegatina
Desarrollo	El educador/a invita a que se sienten en el suelo, en forma de círculo. Diremos algo positivo a cada uno de los participantes a la vez que les otorgamos una estrella de papel o una pegatina. Lo de menos es las estrellas, ya que todos debemos acabar con el mismo número de ellas. Lo fundamental es pensar en lo que decimos a los demás, lo que nos dicen y lo que sentimos. Al finalizar el juego es importante que preguntemos que es lo que más les ha gustado, lo que menos y como se han sentido a lo largo de la actividad.
Evaluación	¿Han participado todos? ¿Han participado adecuadamente? ¿Les ha servido? 

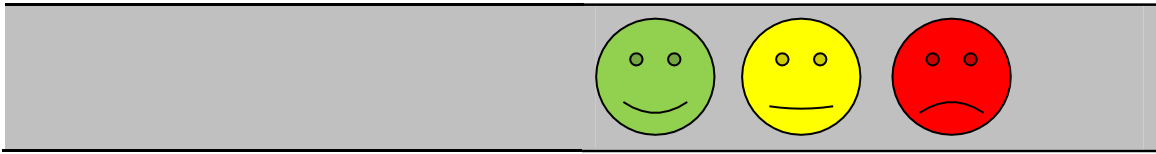
Nombre	Caja del tesoro oculto
Edad	5 años en adelante
Objetivos	Desarrollar la autoestima
Recursos/Materiales	Una caja y dentro de ella un espejo
Desarrollo	Este juego se debe de realizar con un grupo mínimo de 4-5 niños/as. Se trata de una dinámica que permitirá que los niños/as descubran lo únicos que son y especiales que son. Dentro de la caja esconderemos el espejo. El educador/a explicará a los niños/as que dentro hay un tesoro único en el mundo, algo especial, maravilloso, algo irrepetible. Generaremos así expectativa. De uno en uno, abriremos la caja y pediremos que no digan nada a nadie. Cuando todos los niños hayan visto el tesoro pediremos que digan en voz alta que es lo que han visto. Tras esto, les preguntaremos que digan en voz alta que creen ellos que les hace únicos y especiales, personas irrepetibles y maravillosas.

Evaluación	¿Han entendido el objetivo? ¿Han participado bien? 
-------------------	--

Nombre	Caza-Abrazadores
Edad	5 años en adelante
Objetivos	Trabajar la autoestima, reforzando las relaciones entre los compañeros de clase.
Recursos/Materiales	No se necesita ningún material
Desarrollo	El educador/a reparte a los niños/as en un espacio determinado, a la señal del educador/a, deben buscar una pareja con la que abrazarse. Cada vez el educador/a da la señal, deben buscar una pareja distinta. Dos niños hacen el papel de “caza-abrazadores” y una vez que han pillado a un compañero sin pareja se intercambian posiciones.

Evaluación	¿Han tenido problemas para emparejarse? ¿Han acabado todos contentos? 
-------------------	---

Nombre	Escudo de armas
Edad	5 años en adelante
Objetivos	Trabajar la autoestima
Recursos/Materiales	Papel, lápiz, rotuladores...
Desarrollo	Para realizar esta actividad cada uno debe dibujar un escudo de armas con cuatro espacios. En el primero, el niño/a debe dibujar su mejor cualidad. En el segundo, la que cree que los demás compañeros perciben como la mejor. A continuación, en el tercer cuadrado lo debe completar el mejor amigo del niño con lo que más le guste de su amigo y debe hacer lo mismo en el cuarto cuadrado aquel niño con el que crea que peor se lleva. Con esta actividad para trabajar la autoestima en niños, el pequeño verá que tanto sus amigos como menos amigos ven en él muchas cosas buenas.
Evaluación	¿Han hecho bien la dinámica? ¿Han escrito cosas buenas y no malas?



Técnicas de cohesión y colaboración

Técnicas para favorecer la comunicación asertiva

Técnicas de resolución de conflictos

Nombre de la actividad	"Inflarse como globos"
Edad	A partir de 4 años
Objetivos	• Aprender una nueva forma de relajarse ante el conflicto. • Conseguir calmarse mediante esta técnica.
Recursos materiales	Globos
Desarrollo	En primer lugar, se le explica a los niños y niñas en que consiste la práctica, hablando de que cuando uno está enfadado, tomando respiraciones profundas se consigue calmar. Por ello esta técnica trata de inflarse como un globo para practicar este tipo de respiraciones. Tras esto, los niños y niñas se ponen de pie y con los ojos cerrados, comienzan a llenar sus pulmones de aire y a levantar los brazos como si fuesen globos. Luego, sueltan el aire, arrugándose a modo de globo, desinflándose hasta llegar al suelo. Se repite este proceso a menos tres veces. Al final la práctica se habla sobre cómo se han sentido durante el proceso y si piensan que les puede ayudar a tranquilizarse cuando están enfadados.
Evaluación	¿Interioriza la nueva técnica de relajación? ¿Consigue relajarse con la práctica?

Nombre de la actividad	"Láminas de conflictos"
Edad	5 años
Objetivos	• Tomar conciencia de las emociones. • Crear en el aula el hábito de solucionar conflictos positiva y asertivamente. • Interiorizar técnicas de regulación emocional como herramienta para la resolución de conflictos.
Recursos materiales	• Cubo con dibujos de caras con diferentes expresiones. • Folios blancos • Colores
Desarrollo 	Sentados en corro todos los niños y niñas, se tira el cubo y quien quiera cuenta una situación relacionada con la emoción que haya salido. Puede ser una experiencia, un cuento... Los compañeros/as y el educador/a le pueden ayudar haciéndole preguntas. Para terminar cada niño/a puede hacer un dibujo sobre lo que ha contado.
Evaluación	¿Toma conciencia de las emociones? ¿Participa en la interpretación de las expresiones.? ¿Interioriza técnicas de regulación emocional como herramienta para la resolución de conflictos?

Tras haber explicado las dinámicas que hemos elegido para trabajar en el aula daremos pie a hablar sobre las técnicas de discusión. Es imprescindible que sepamos la importancia que estas técnicas suponen en educación infantil para poder buscar soluciones si surgiera un problema o conflicto en la realización de las dinámicas anteriormente descritas.

Técnicas de discusión

¿Qué son las técnicas de discusión?

Las técnicas de discusión grupal se definen como una serie de actividades en las que en un grupo de trabajo expone sus puntos de vista o argumentos según el tema que se esté hablando, luego se extrae una conclusión sobre todo lo discutido y se hace el resumen final.

A continuación, daremos una explicación de cuáles son las técnicas de discusión que suelen utilizarse:

Asamblea

Es una reunión planificada, dirigida por un moderador, en la que participa un número amplio de personas. Su objetivo es discutir entre todos una cuestión con el fin de tomar decisiones o llegar a algún tipo de acuerdo mediante la votación de los asistentes. El listado de los temas que se van a tratar constituyen el orden del día, el cual, generalmente, se fija con anterioridad y es conocido por los asistentes.



Brainstorming

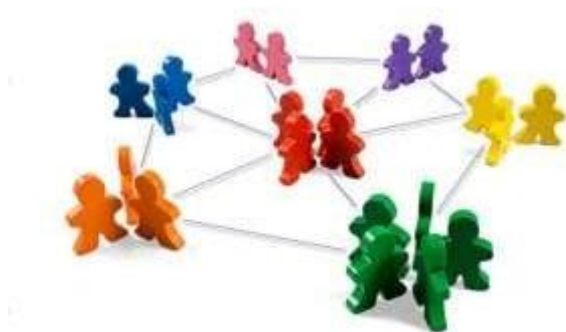
También denominada tormenta de ideas, es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema o problema determinado. La lluvia de ideas es una técnica de grupo para generar ideas originales en un ambiente relajado.



Corrillo

Es una técnica de división que se hace de un grupo de personas en varios subgrupos con el propósito fundamental de analizar y discutir determinada información, para obtener conclusiones.

Se utiliza, por lo general, al inicio de un curso programa, para que el alumnado informe acerca de sus intereses, necesidades, problemas, deseos y sugerencias. En el transcurso del periodo lectivo es útil para desarrollar la intervención de los alumnos/as.



Cuchicheo

La técnica consiste en dividir a un grupo en parejas que tratan en voz baja un tema o cuestión de momento. Esta técnica se asemeja al Philips 66, podría decirse que es una forma reducida de este, con la diferencia de que en lugar de seis son dos las personas que dialogan, el tiempo se reduce a dos o tres minutos.



Debate

La técnica del debate es un acto propio de la comunicación humana que consiste en la discusión acerca de un tema polémico, entre dos o más grupos de personas. Es de carácter argumentativo, y es guiado por un moderador. Los debates no los gana necesariamente quien tiene la razón, sino quien sabe sostener mejor sus ideas.



Mesa redonda

Es una estrategia de trabajo socializado basada en las técnicas expositiva y de demostración que potencia el desarrollo de habilidades comunicativas, de búsqueda de información, organizativa, de toma de decisiones y sociales.

Esta estrategia permite conocer y comparar diferentes puntos de vista respecto a una misma temática. Esto facilita la posibilidad de que el alumno amplíe su conocimiento respecto a dicha temática.

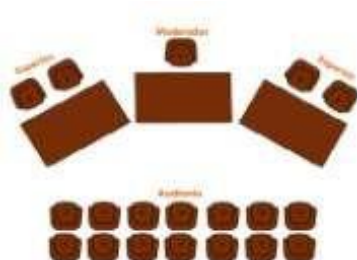
Para trabajar con esta metodología es necesario organizar una discusión grupal de 6 a 8 participantes procedida por un trabajo individual centrado en una temática o tópico común para todos los individuos.



Panel

Es una técnica en el grupo de personas expone en forma de dialogo un tema frente a un auditorio cuya duración es de sesenta minutos aproximadamente. Se emplea cuando las personas son expertas en el tema y están dispuestas a informar al auditorio.

Esta técnica es adecuada cuando el auditorio tiene iguales experiencias a las de los expertos o cuando en un grupo surge la necesidad de escuchar a otras personas con experiencia sobre el mismo tema.



Philips 66

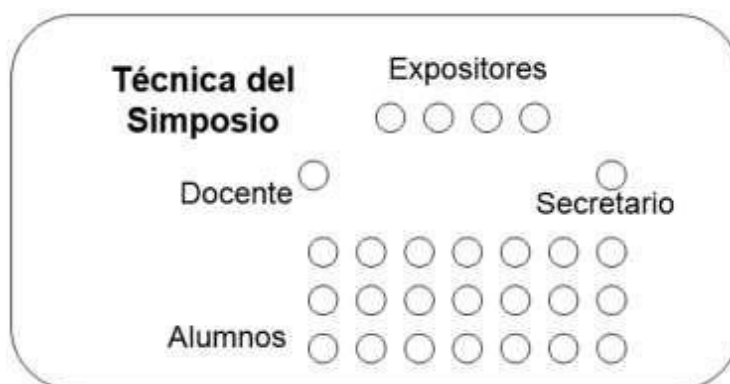
Es una técnica donde 6 personas discuten un tema durante seis minutos. Es particularmente útil en grupos grandes de más de 20 personas.

El objetivo principal es lograr la participación democrática en los grupos muy numerosos. Tal como lo ha expresado su creador.



Simposio

Esta técnica consiste en reunir un grupo de personas capacitadas sobre un tema, especialistas o expertos, las cuales exponen al auditorio sus ideas o conocimientos en forma sucesiva. La diferencia entre la mesa redonda y este es que los expositores mantienen un punto de vista divergente u opuesto y hay lugar para un breve debate entre ellos; y en el panel los integrantes conversan o debate libremente entre sí.



Técnica del riesgo

La técnica de riesgo tiene por objeto reducir el temor a enfadar situaciones nuevas, tales como enfrentarse a un nuevo grupo de compañeros de la universidad, solicitar un empleo, conducir por primera vez una clase, ingresar a un grupo donde no se conoce a nadie, etc.

La técnica del riesgo trata de reducir los sentimientos inhibitorios o negativos carentes de fundamento.

Estudio de casos

Se trata de analizar un caso concreto abierto en el que las posibles soluciones son múltiples, que este escrito de antemano y, a ser posible, incluye una serie de preguntas para facilitar el dialogo.



Simulación

Una vez explicado el contenido que conlleva el trabajar en equipo y sus aspectos más relevantes, procederemos a realizar una dinámica a modo de ejemplo con los compañeros y compañeras de clase.

En este reto al que nos enfrentamos hemos aprendido diferentes técnicas de trabajo en equipo y hemos hablado sobre dinámicas de la vida de grupo. Entre las dinámicas que hemos trabajado nosotros hemos preparado con exhaustividad la comunicación asertiva.

Esta dinámica la utilizaremos como ejemplo para ayudar a Alaitz pero también nos ayuda a nosotros mismos de manera individual y como grupo de unión de clase.

Nuestra dinámica

En primer lugar, haremos una actividad para que la gente sepa diferenciar entre la comunicación pasiva, agresiva y asertiva. Para ello hemos elaborado unas tarjetas que contienen frases, dos referidas a la comunicación asertiva, dos a la agresiva y dos a la pasiva.

Los pasos a seguir son:

- ❖ Leer las frases
- ❖ Adivinar de qué comunicación se está hablando y porqué es asertiva, agresiva o pasiva
- ❖ Expresar qué harían en cada situación y porqué

En segundo lugar, realizaremos un teatro en el que cada miembro de los equipos desempeñará un rol. Alguien será líder, asertivo/a, pasivo/a o agresivo/a.

Nosotros, los dinamizadores les daremos pistas del tema que van a representar para que ellos creen el teatro. Para ello, haremos tres columnas en la pizarra con las palabras agresivas, asertivas y pasivo; entre todos pensaremos palabras que se refieran a los conceptos asertivo, pasivo y agresivo.

En tercer lugar, a modo de sorteo, a través de la técnica de collages con unas imágenes de garabatos de niños formaremos los grupos. Las imágenes serán un puzle que tendrá que formar cada equipo. Organizaremos la clase en tres grupos un grupo por cada comunicación; dos de 6 personas y uno de 7.

Una vez que los grupos están formados procederemos a realizar el teatro. Cada grupo será asignado por comunicación asertiva, agresiva o pasiva y tendrán que plantear una situación que represente su objetivo. Junto con las pista de la dinámica anterior de las columnas el alumnado deberá ser capaz de crear una situación trabajando en equipo.

En cada grupo habrá un líder que dirige el equipo y los demás les siguen de forma asertiva, pasiva y agresiva. El líder también será elegido al azar. Dirigiremos al grupo para que en cada txoko al escuchar una canción disfruten de la música. Una vez que pare la música se sentarán en las sillas y los tres últimos que se sienten en cada txoko serán los líderes de los equipos.

Para que la dinámica sea más divertida y visual el líder de cada grupo irá disfrazado de un animal y el resto de grupo también representará ese rol. Los animales que hemos elegido son: la ratita, la jirafa y la mariquita.

Hemos mencionado que la situación o rol lo tiene que crear cada equipo pero todo dinamizador debe tener más de un plan por si algo no sale bien por eso hemos preparado nosotros un ejemplo del tema y diálogo de cada comunicación por si acaso.

Las imágenes de las tres dinámicas que hemos preparado estarán adjuntos como anexos.

Trabajo individual

Como equipo de educadores hemos utilizado una herramienta que son las mandalas. Dado que en este reto hemos trabajado el concepto de trabajo en equipo, las mandalas suelen utilizarse para que los miembros de un grupo/equipo las pinten conjuntamente fomentando así el trabajo entre todos.

Las mandalas son dibujos que contienen formas geométricas y líneas que forman un dibujo. Estos dibujos hay que pintarlos y cada persona lo hace escogiendo los colores que más les gusten o que más les representan.

Dicha herramienta ayuda a los niños y niñas a disfrutar de un momento de paz y relajación; además, se trabaja la motricidad fina y la coordinación óculo-manual.

Por ello, nosotros, futuros educadores infantiles hemos experimentado las sensaciones y beneficios que produce el pintar mandalas. De esta manera ayudamos a Alaitz para que pueda utilizar esta técnica con el alumnado.

Cada miembro de este equipo hemos pintado al menos 5 mandalas y hemos reflexionado a cerca de la manera en la que las hemos pintado, lo que nos han transmitido y qué beneficios nos han producido. En primer lugar, explicaremos el concepto de las mandalas, los beneficios que suponen, cómo trabajar con mandalas y los pasos que damos para colorear.

¿Qué es una mandala?

Una mandala es un término sánscrito que significa “centro, círculo, anillo mágico”.

Es definido como un dibujo complejo, que suele ser circular y que representa las fuerzas reguladoras del universo, sirviendo a la meditación como apoyo.

Origen

Las mandalas tienen origen en la India. Con el tiempo se han propagado por la cultura oriental y más tarde por occidente gracias al psiquiatra suizo Carl Gustav Jung.

Objetivo

El principal objetivo es fomentar la concentración, aportar serenidad y reflexión, por eso es algo muy beneficioso para todos pero en especial para los peques.

Los beneficios

Las mandalas nos pueden transmitir una gran cantidad de beneficios, entre ellos hemos destacado los siguientes:

- ❖ Potencia nuestra creatividad, imaginación y originalidad.
- ❖ Potencia nuestra concentración.
- ❖ Desarrollamos la paciencia y los sentidos.
- ❖ Aporta serenidad y tranquilidad.
- ❖ Potencia la confianza y la seguridad en uno mismo.
- ❖ Es una invitación al control sobre nosotros mismo, al razonamiento y a la reflexión.
- ❖ Potencia nuestra intuición

Los pasos

¿Cómo podemos colorear las mandalas?

A continuación os dejamos unos pasos que os pueden ser muy útiles para pintar las mandalas:

1. Buscamos un lugar tranquilo.
2. Cogemos nuestros colores.
3. Observamos detenidamente nuestro mandala y nos concentramos un poquito en él.
4. Podemos empezar a pintarlos de afuera hacia adentro, ya que representa el autoconocimiento de lo externo hacia nuestro centro, hacia nuestro interior.
5. Al ser circular podemos ir girándolo hacia la derecha o la izquierda para ir completando el colorido.
6. Podemos escoger los colores de manera intuitiva ¡no importa que no combinen! El resultado reflejará tu estado de ánimo. También podrás hacerlo eligiendo los colores y tratar de cambiar tu estado de ánimo de ésta manera.



Mandalas del equipo de Educadores Infantiles

Alba Acosta



He decidido pintar esta mandala con este dibujo porque el elefante es un animal que representa el símbolo de la buena suerte y la fortuna. En India es muy famoso y a mí siempre me ha gustado dicho animal.

Lo he pintado de diferentes colores y muy colorido porque considero que soy una persona muy alegre y feliz. He coloreado esta mandala de afuera hacia dentro porque me ha resultado más fácil.



He escogido esta mandala porque representa el mundo. Yo soy una persona a la que le encanta viajar y esta mandala me ha gustado mucho. No me ha costado nada pintarla y me ha hecho pensar en todos los sitios en lo que he estado y todos los países a los que he viajado.

He coloreado cada continente de un color para poder diferenciarlos mejor. He elegido colores vivos y alegres porque el mundo está lleno de energía y es mágico.



El búho es un animal que me encanta. Es un símbolo que representa la tranquilidad, la calma y muchos creen que da buena suerte. Es un animal muy bonito y cada vez que lo veo me gusta más.

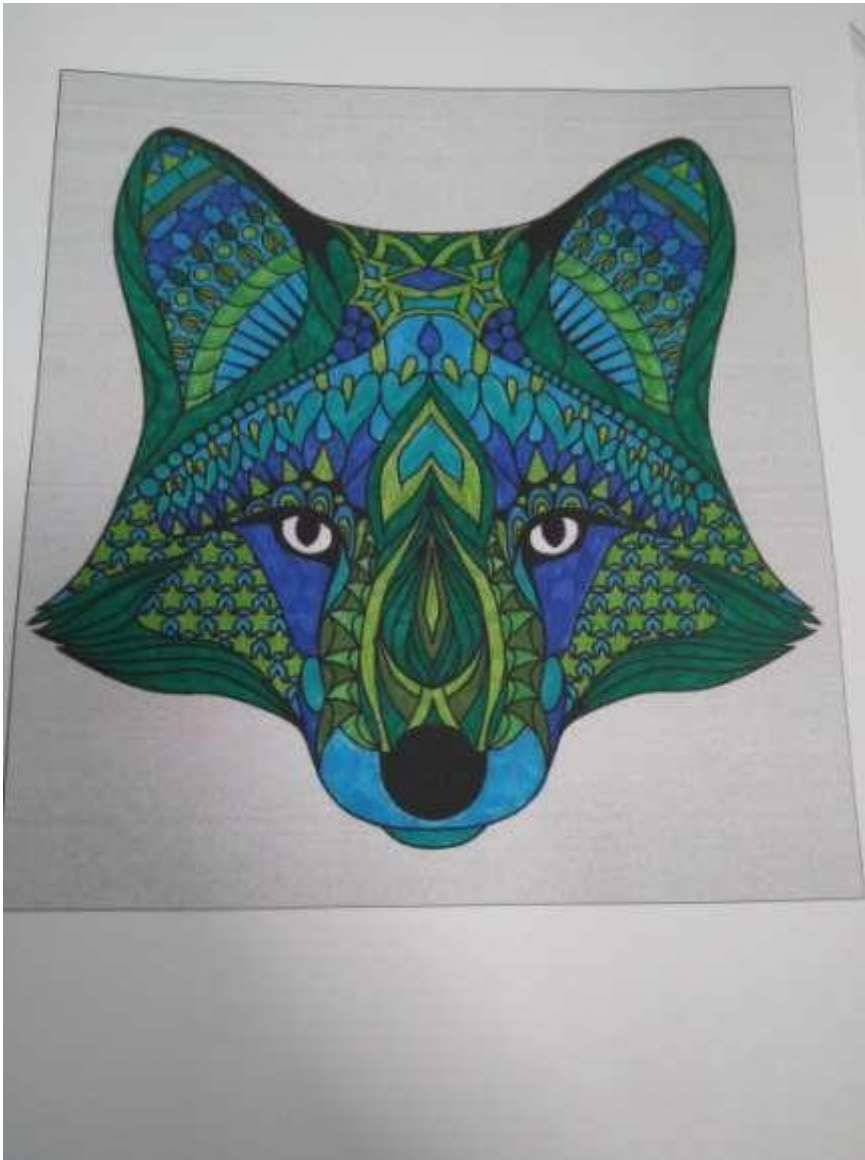
He elegido estos colores pastel porque me transmiten tranquilidad, paz y armonía.



He decidido elegir esta mandala porque me han gustado las formas que tiene. No me ha costado pintarla y he disfrutado haciéndolo. He escogido colores vivos y alegres porque como he mencionado en otras reflexiones concuerdan con mi personalidad, una chica alegre y risueña.



Minnie ha sido un personaje que siempre me ha acompañado desde que era pequeña. Cuando nací me regalaron el peluche de Minnie Mouse y ha estado a mi lado desde entonces. He decidido elegir dos colores que son muy alegres el rosa y el amarillo, son dos colores que me gustan y me transmiten alegría y felicidad.



El lince es una animal que me encanta. No es nada agresivo y como dice la expresión “eres tan rápida como un lince” a mí me gusta mucho correr para hacer deporte.

Me he gustado colorearlo y no me ha costado nada. He elegido el color verde porque es mi color preferido y lo he combinado con el azul porque me encanta el mar y me transmite mucha calma.

Irati Alexandre



He decidió pintar la calavera con colores alegres porque creo que no todas las calaveras transmiten algo negativo y considero que hay que vivir el día a día (Carpe Diem).



El ancla tiene un significado especial para mí porque me recuerda a mi abuela que trabajaba en el puerto. Es un símbolo que siempre me he querido tatuar ya que me parece muy significativo.

Lo he pintado con colores alegres porque me recuerda a que mi abuela me cuidaba y es un recuerdo feliz.



El búho es un objeto que da suerte y de pequeña me regaló mi abuela un búho de porcelana y desde ese día lo llevo siempre conmigo.

Lo he querido pintar con colores alegres porque desde pequeña me ha dado suerte.



He decidido hacer un perro porque yo tengo una mascota y para mi es de las cosas más importantes que hay y creo que a veces un perro puede valer más que muchas otras cosas.

Lo he pintado con colores alegres porque creo que da sentido y alegría a mi vida.



Lo he elegido porque me ha gustado las formas que tenía y me ha resultado más fácil pintarlo. Lo he pintado con colores vivos y claros porque en el momento estaba muy relajada y alegre



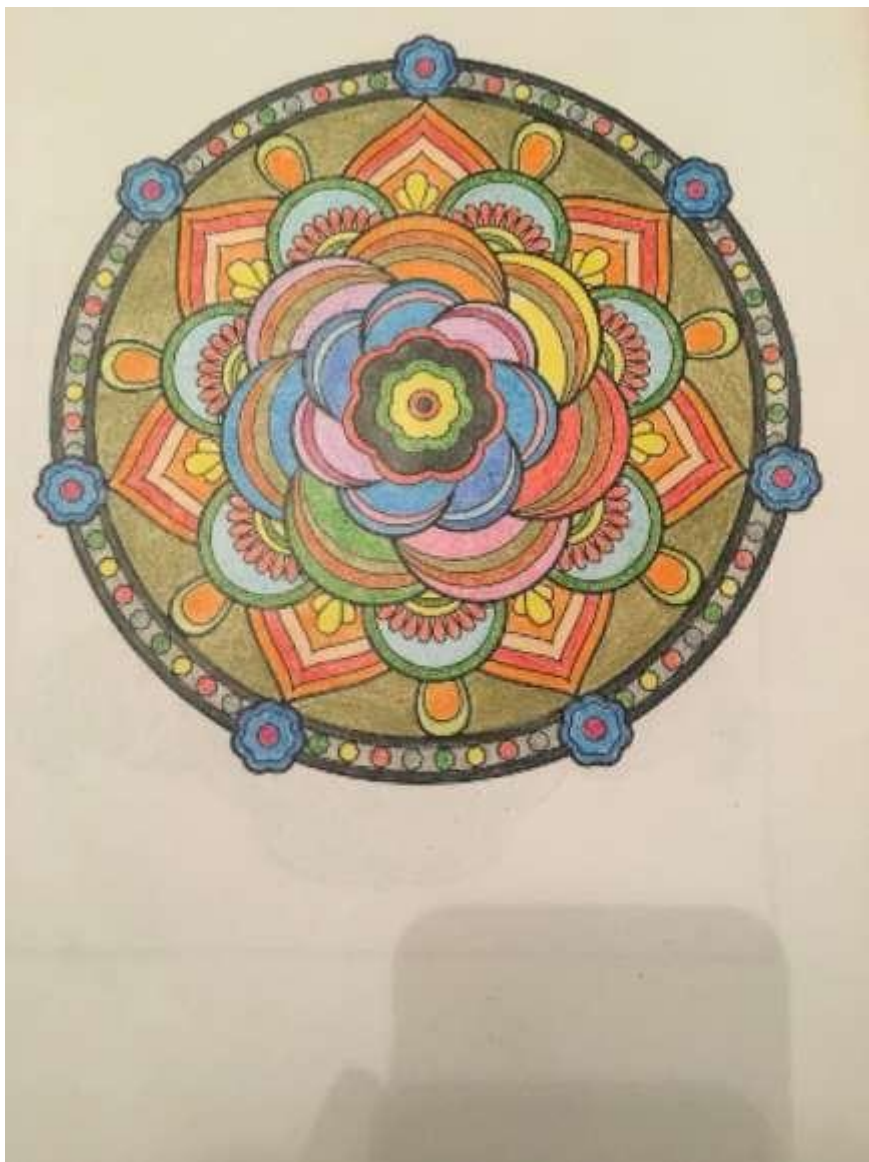
El delfín tiene un significado especial para mí porque de pequeña iba a verles a los zoos que tenían piscinas. Algunas veces nadaban con ellos y es una experiencia que me gustó mucho.

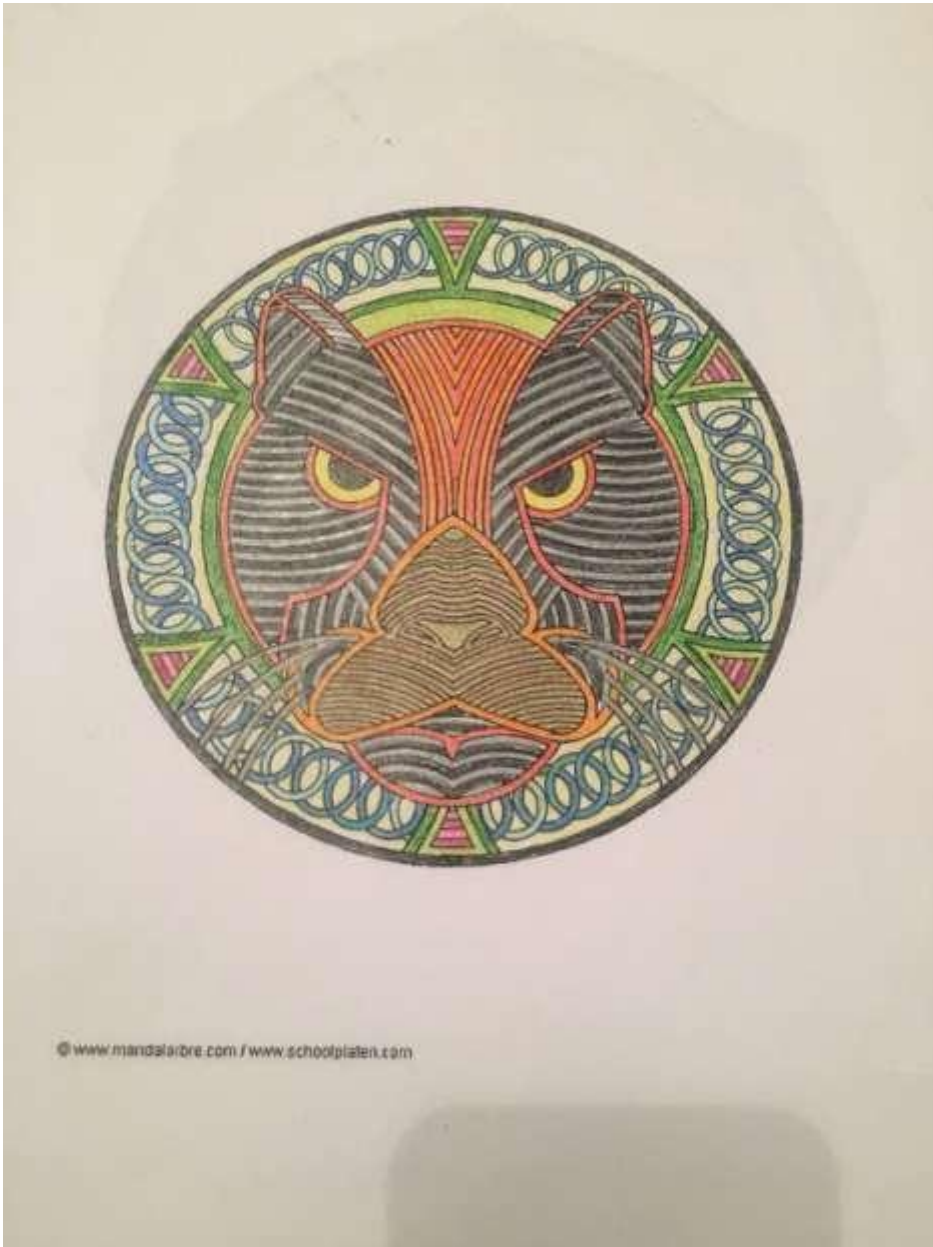
Lo he pintado con diferentes tonos azules porque el mar es azul y me transmite relajación y tranquilidad.



He elegido el atrapasueños porque de pequeña no me gustaba la oscuridad y me costaba mucho dormirme. Un día me regalaron un atrapasueños e inconscientemente empecé a dormir mejor

Lo he pintado con colores más fuertes porque de pequeña me gustaba tenerlo en la habitación y cada vez que lo veía me daba fuerza.













Conclusión

Como equipo de educadoras debemos decir que ha sido un duro trabajo que hemos sacado delante de la mejor manera posible.

El haber tenido que pintar mandalas nos ha ayudado a evadirnos y distraernos de la tarea y nos ha relajado, es una manera de entrar en armonía con nosotras mismas.

Para finalizar, podemos decir que hemos ayudado a Alaitz con este reto nuevo que se le presenta y esperamos que todos los conceptos le lleguen a ser útiles para trabajar en Educación Infantil.

Glosario

Bibliografía

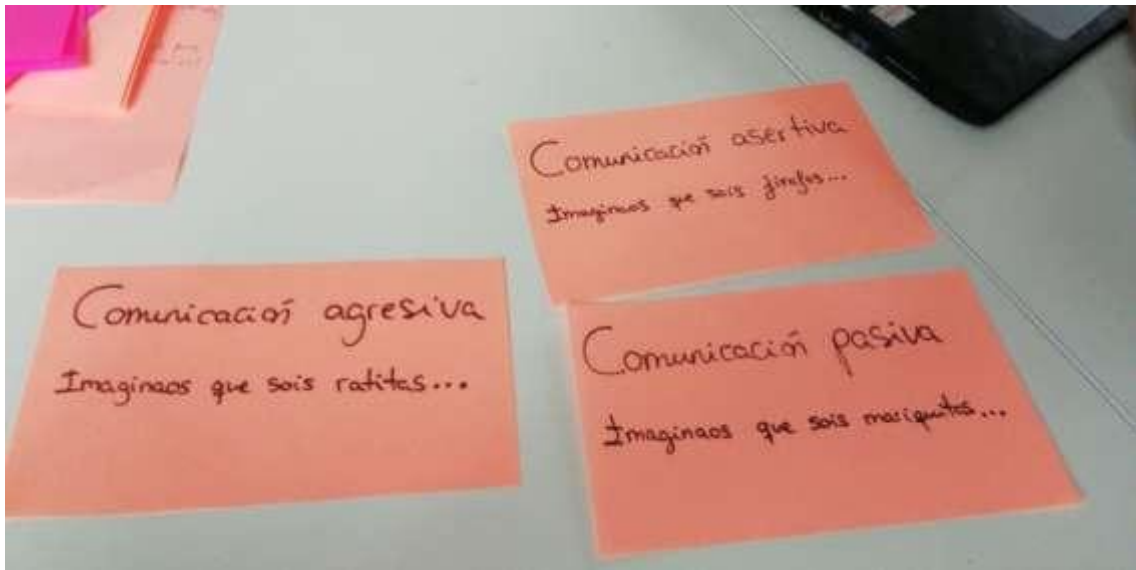
- Definición de jerga. Texto recuperado de: <https://definicion.de/jerga/>
- Definición de sinergia. Texto recuperado de: <https://definicion.de/sinergia/>
- El trabajo en equipo, la unión conlleva al éxito. Randstad. 14 Mar 2016. Texto recuperado de: <https://www.randstad.es/tendencias360/trabajo-en-equipo-la-union-conlleva-al-exito/>
- La comunicación en el logro de la cohesión grupal. *Miércoles, 14 de marzo de 2018*
180 267 artículos. Texto recuperado de: https://www.ecured.cu/Cohesi%C3%B3n_grupal
- Moral heterónoma vs moral autónoma. *Psicolandia. Delirios y raciocinios.* Texto recuperado de: <http://psicolandia.tumblr.com/post/53353397422/moral-heter%C3%B3noma-vs-moral-aut%C3%B3noma>
- Siete beneficios de pintar mandalas. *MYWELLNESSLAB es un espacio on-line femenino dirigido por Laura Miranda y dedicado al Bienestar Personal, la Belleza, la Nutrición y el Hogar y los Niños.* Texto recuperado de: <http://www.mywellnesslab.com/2014/05/7-beneficios-de-colorear-mandalas.html>

ANEXOS

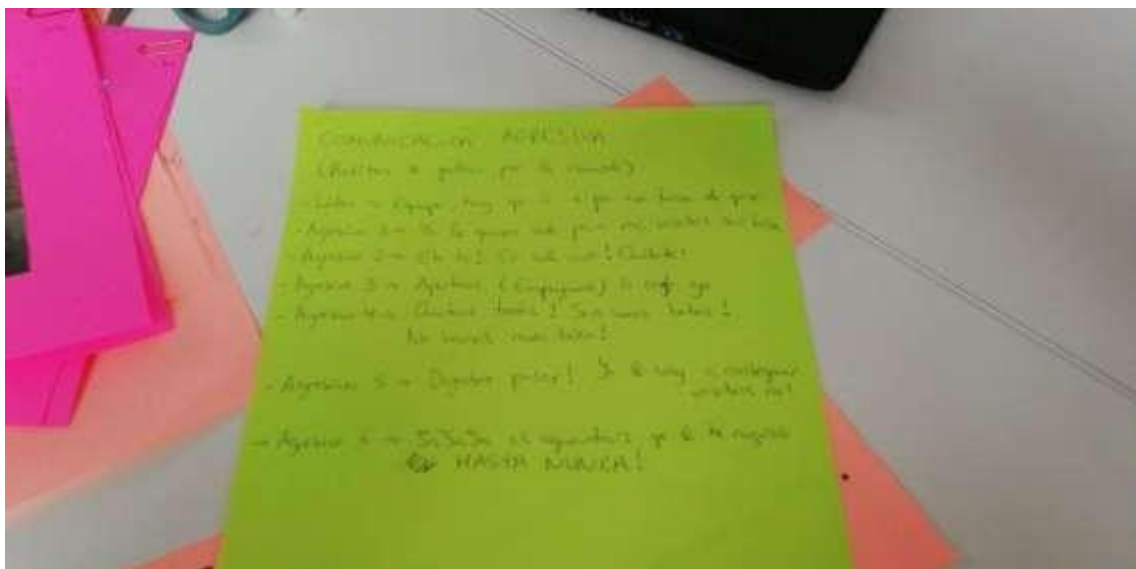
Anexo 1



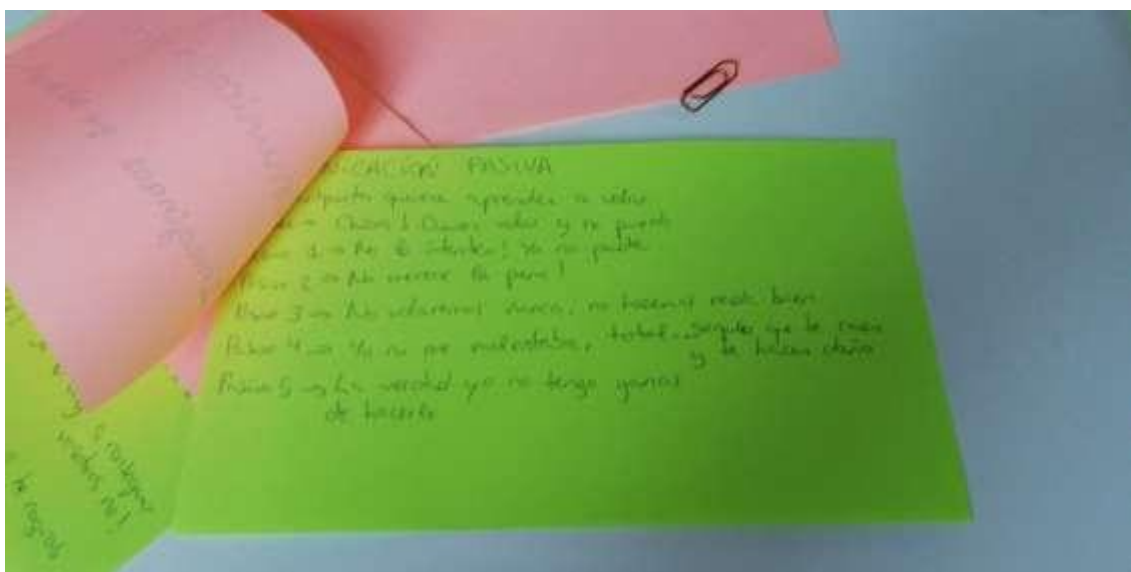
Anexo 2



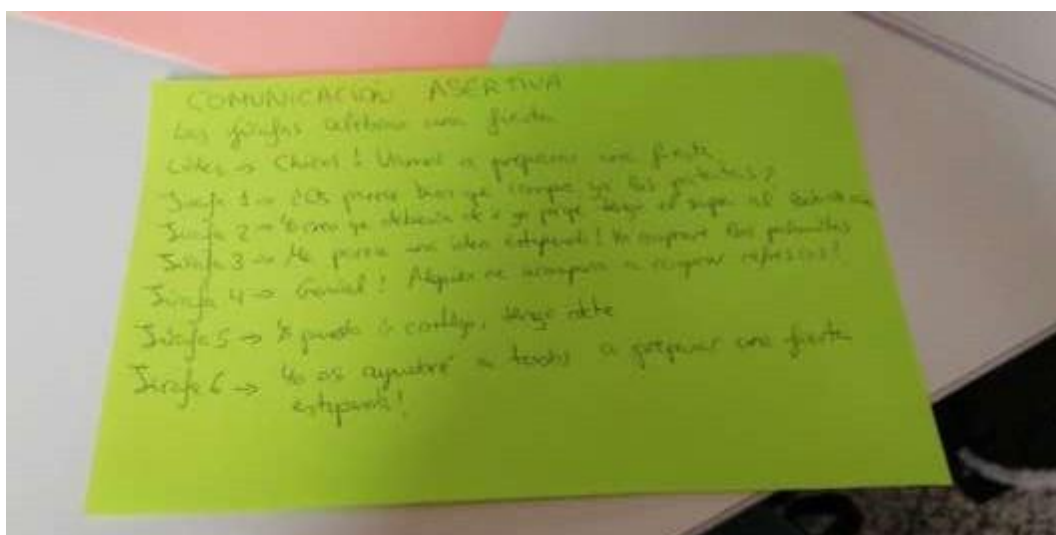
Anexo 3



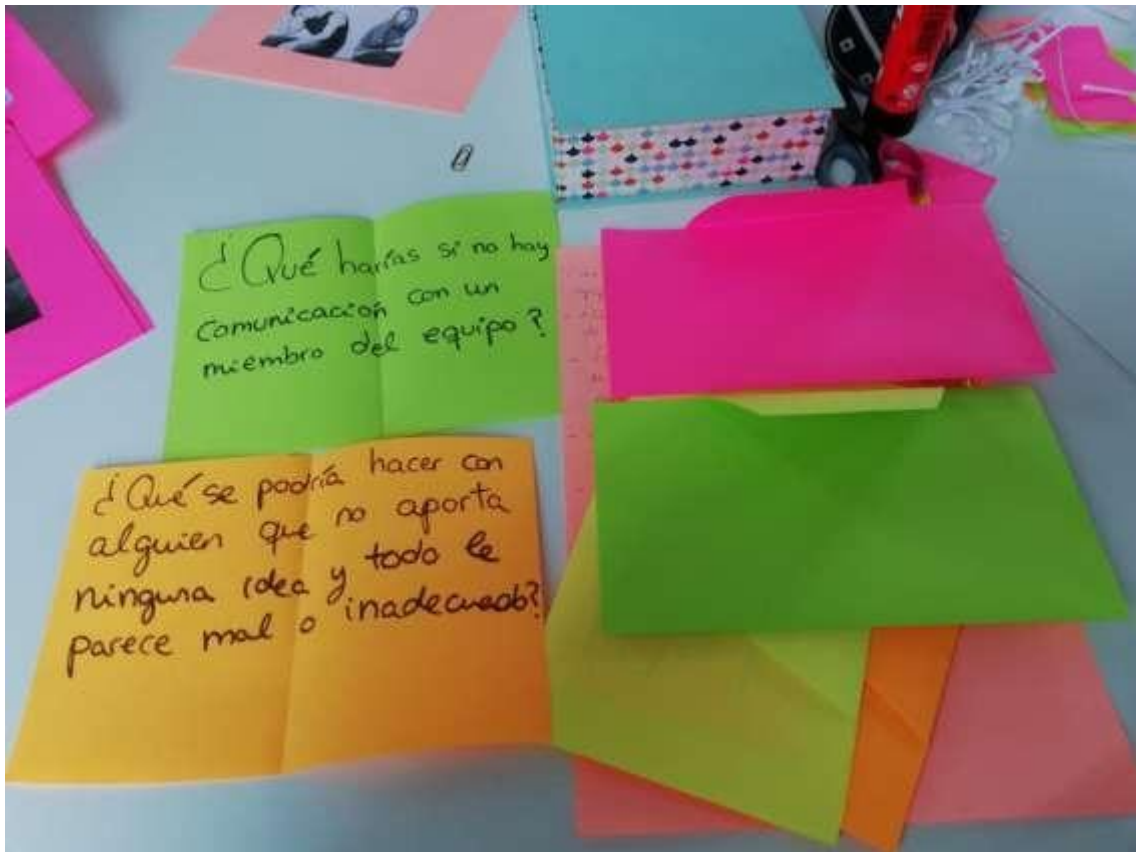
Anexo 4



Anexo 5



Anexo 6



Anexo 7

