

DINÁMICAS PARA HACER GRUPO

❖ Introducción

En la primera fase de la puesta en marcha del aprendizaje cooperativo hay que trabajar dinámicas orientadas, en primer lugar, a la creación de grupo. No podemos dar por supuesto que las alumnas y alumnos que asisten a una clase constituyen ya, en esencia, un grupo. Comparten un mismo espacio y manejan los mismos materiales, pero es muy probable que no se conozcan realmente entre sí, que no sepan cuáles son los problemas, aficiones, ilusiones, dudas... que cada una y cada uno tienen. En el peor de los casos, es posible incluso que existan rivalidades, desconfianzas, prejuicios...

Lo primero que necesitamos hacer, por tanto, es crear grupo para lo cual, al tiempo que se van abordando los contenidos curriculares de las diferentes áreas y materias, se pueden ir realizando estrategias y dinámicas orientadas a lograr una cohesión cada vez mayor dentro del grupo. Se trataría de dinámicas para:

- Favorecer la interrelación, el conocimiento mutuo y la distensión dentro del grupo
- Incrementar la confianza mutua
- Fomentar el debate y el contraste de ideas
- Tratar de lograr el consenso en la toma de determinadas decisiones
- Facilitar la participación
- Aprender a resolver conflictos de forma negociada y cooperativa
- Erradicar prejuicios y eliminar etiquetas

Sin embargo, esto no es fácil y, para conseguirlo, hace falta reservar tiempos y espacios (una sesión o parte de una sesión de clase, en las horas de tutoría, en otras ocasiones propicias) para desarrollar estas dinámicas que permitirán que el alumnado se conozca mejor, vaya entretejiendo lazos afectivos cada vez más profundos y entendiendo que es preferible cooperar que competir porque de ese modo aprenden más y pueden conseguir más fácilmente sus objetivos personales y académicos.

A partir de aquí, y una vez que todo el alumnado del grupo posee esas habilidades necesarias para llevar a cabo actividades que impliquen colaboración y cooperación, ya estaríamos en condiciones de estructurar la clase de forma cooperativa.

❖ Referencias bibliográficas y direcciones web de donde están extraídas y adaptadas estas dinámicas

◆ *Referencias bibliográficas*

- Binaburo, J. A. y Muñoz, B. (2007). **Educar desde el conflicto: Guía para la mediación escolar**. Barcelona. Grupo Editorial CEAC.
- Boqué, M^a C. (2002). **Guía de mediación escolar. Programa comprensivo de actividades de 6 a 16 años**. Barcelona. Octaedro – Rosa Sensat.
- Cascón, F. y Beristain, C. (2000). **La alternativa del juego. I y II**. (Juegos y dinámicas de educación para la paz). Madrid. Los libros de la Catarata.
- Fabra, M. L. (1992). **Técnicas de grupo para la cooperación**. Barcelona. CEAC.
- Torrego, J. C. (Coord.) (2003). **Mediación de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores**. Madrid. Narcea.
- AA.VV. (1995). **Cómo educar en valores**. Madrid, Narcea.
- Pujolàs, P. (2008). **9 ideas clave. El aprendizaje cooperativo**. Barcelona. Graó.

◆ *Direcciones web*

<http://www.cuadernointercultural.com/dinamicas-y-juegos/necesidades-generales-y-especiales/>

http://tic-modulo1.wikispaces.com/file/view/Estructuras_Simples.pdf

<http://www.isftic.mepsyd.es/w3/recursos2/orientacion/03accion/op03.htm>

<http://perso.wanadoo.es/angel.saez/actividades.htm>

<http://www.gestiopolis.com/recursos/documentos/fulldocs/rrhh/TecDinGrUCH.pdf>

<http://www.educarueca.org/plan.php3>

<http://www.monografias.com/trabajos28/dinamicas-grupo-1/dinamicas-grupo-1.shtml>

<http://www.lauracandler.com/>

http://www.ctv.es/USERS/avicent/Juegos_paz/

Conozcámonos

Objetivo

Que las personas del grupo se conozcan e intercambien gustos, preferencias, ideas, opiniones...

Desarrollo

- Se entrega a cada participante una ficha con preguntas sobre diversos temas (aspectos personales, aficiones, habilidades, opiniones...) para que la complete. Para ello tendrá que preguntar sobre estas cuestiones a las personas del grupo.

<i>Busca compañeras y compañeros que ...</i>	<i>Nombres</i>
Sepan tocar la guitarra	
Hayan ido este fin de semana al cine	
Hayan viajado alguna vez a París	
Les guste coleccionar cosas	
No tengan teléfono móvil	
Tengan algún animal en casa	
...	

- A continuación, se hará una valoración de la actividad con preguntas como las siguientes:
 - ¿Habéis conseguido completar la tabla?
 - ¿Hay alguna pregunta que no os haya gustado?
 - ¿Habéis descubierto alguna característica nueva de algún compañero o compañera?...

Conclusiones

Es interesante conocer a las personas con las que convivimos día a día porque de este modo podemos comprenderlas mejor y cooperar en la consecución de objetivos comunes.

Canasta revuelta

Objetivo

Aprender los nombres de los compañeros y compañeras del grupo clase

Desarrollo

- Todas y todos los participantes forman un círculo con sus respectivas sillas. La persona que modera queda de pie en el centro.
- En un momento dado, señala a cualquier persona del círculo diciéndole ¡Limón! Ésta debe responder el nombre del compañero o compañera que esté a su derecha. Si le dice: ¡Naranja!, debe decir el nombre de quien tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y quien estaba en el centro ocupa su puesto.
- Cuando se diga ¡Canasta revuelta!, todas y todos cambiarán de lugar en el círculo. Quien está en el centro, aprovechará la ocasión para ocupar una de las sillas y dejar a otro compañero o compañera en el centro.

Conclusiones

Que las demás personas conozcan nuestro nombre favorece la autoestima y el sentimiento de pertenencia grupal

La pelota

Objetivo

Se trata de una dinámica, que se realiza durante los primeros días de curso, para que los alumnos y alumnas del grupo aprendan el nombre de todos sus compañeros y compañeras.

Desarrollo

- El profesor o profesora invita al grupo a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio. Mientras se entona una canción, la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal se detiene y la persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta al grupo. Dice su nombre y lo que le gusta hacer en el tiempo libre.
- El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría.
- En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo puede optar por hacerle una pregunta (deporte preferido, música favorita...).

Conclusiones

Conocer el nombre de las compañeras y compañeros de la clase es la primera condición para trabajar juntos.

La pelota (variante)

Objetivo

Presentarse a la clase y aprender el nombre de todos los compañeros y compañeras.

Desarrollo

- Un alumno o una alumna se colocan de pie dentro del círculo con la pelota. En voz alta dice su nombre y a continuación dice el nombre de un compañero o compañera de la clase, a quien pasa la pelota, y se sienta a continuación dentro del círculo (“me llamo María y le paso la pelota a Rafa”). Si no sabe el nombre de nadie, no le pueden ayudar y ha de ir pronunciando nombres hasta que acierta alguno.
- Quien tiene ahora tiene la pelota, se coloca dentro del círculo y hace lo mismo: repite su nombre y pronuncia el nombre de otro compañero o compañera, a quien le pasa la pelota y seguidamente se sienta dentro del círculo, operación que se repite hasta que todos los estudiantes están sentados dentro del círculo.
- Esta dinámica puede repetirse durante algunos días. El profesor o la profesora controlan el tiempo que dura comprobando que cada vez tarden menos tiempo en realizarla, lo que será señal de que ya conocen perfectamente los nombres de todos sus compañeros y compañeras.

Seguir la pista

Objetivo

Dar a conocer a las demás personas del grupo aspectos significativos de nuestra vida y hacerlo de una forma creativa y lúdica

Desarrollo

- El profesor o profesora escribe en la pizarra datos numéricos, palabras, símbolos..., es decir, pistas sobre aspectos personales que compartirá con el grupo. Por ejemplo: Barcelona, dos, 1950, camarero, once, leer, 2, sinceridad, San Petesburgo...
- Los alumnos y alumnas siguen las pistas y hacen preguntas cerradas para adivinar qué significado tienen. Por ejemplo:
 - ¿Eres de Barcelona?
 - ¿Tu equipo de fútbol favorito es el Barcelona?
 - ¿Estudiaste en Barcelona?
 - ¿Tienes familia viviendo en Barcelona?, etc.
- Cada estudiante prepara seis pistas sobre sí mismo y, en parejas, intentan descubrir su significado.

Conclusiones

En nuestra vida hay elementos significativos. Si se comparten se está reconociendo y valorando a las demás personas y también a nosotros mismos.

La historia de mi nombre

Objetivo

Aprender los nombres reales de los compañeros y compañeras del grupo clase, así como el nombre por el que les gusta que se les llame y otros aspectos relacionados con la historia de los nombres.

Desarrollo

- Se forman grupos de entre 4 y 6 estudiantes. Cada grupo dispone de un tiempo para aprender los nombres de sus compañeros y compañeras de grupo.
- También se puede aprovechar para obtener información sobre aspectos relacionados con su nombre:
 - ¿le gusta?
 - ¿sabe quién decidió ponerle ese nombre?
 - ¿celebra el día de su santo?
 - ¿cómo le gusta que le llamen?...
- Luego, pueden juntarse los grupos de dos en dos y repetir el procedimiento teniendo las personas que integran cada equipo que aprender, en este caso, los nombres de quienes integran el otro grupo.

Conclusiones

- El nombre es una de nuestras señas de identidad. Compartir aspectos relacionados con nuestro nombre con los compañeros y compañeras nos aporta información que seguramente desconocíamos.
- Para una persona, su nombre es algo muy importante y, por lo tanto, hay que respetarlo y utilizarlo (sin ponerle mote, por ejemplo,) para dirigirnos a ella.

El ovillo de lana

Objetivos

- Tratar de que las alumnas y alumnos del grupo se conozcan a partir de los nombres y de algún rasgo personal significativo.
- Cohesionar el grupo

Desarrollo

- Dispuestos en círculo, el profesor o profesora toma un ovillo de lana y se lanza, sujetándolo por el extremo, hacia una persona del grupo, al azar, diciendo: “me llamo... y quiero ofrecer mi... (una cualidad positiva)”.
- Quien recibe el ovillo dice su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecer al grupo. Cuando concluye, lo lanza a otra compañera o compañero (procurando que no sea quien está inmediatamente a su derecha o a su izquierda) y así, hasta llegar al último.
- Se construye así una estrella con tantas puntas como participantes y que, a modo de red, une a todas y todos los integrantes del grupo.
- Luego, se puede iniciar el proceso inverso siguiendo el camino que trazó el ovillo. Cuando cada participante recibe nuevamente la madeja, expresa sus expectativas respecto del grupo, la reunión o el tema mientras ovilla la lana que le han entregado. De esta forma, concluye la presentación cuando la red fue desarmada y el ovillo reconstruido.

Conclusiones

- Todas las personas somos necesarias para formar la red y para mantenerla en tensión.
- La red simboliza la seguridad.
- Las cualidades de todas las personas puestas al servicio del grupo confieren una seguridad que no se tendría si cada persona tuviera que asumir los diferentes retos en solitario.
- Cada persona tiene potencialidades, a menudo ocultas, que se pueden ir poniendo en práctica a lo largo del proceso de aprendizaje.

Entrevista

Objetivo

Ofrecer al alumnado una base para relacionarse con compañeros y compañeras que quizá tengan intereses o experiencias comunes, darles la posibilidad de sentirse bien en su grupo y ayudarles a superar las posibles resistencias iniciales para participar en grupos.

Desarrollo

Para realizar la entrevista se pueden seguir los siguientes pasos:

1. Se reúne a los alumnos y alumnas en equipos (de 4 integrantes, por ejemplo) que se numeran correlativamente.
2. La alumna o alumno 1 debe entrevistar al 2, el 3 al 4, etc. durante 5 minutos. El objetivo de la entrevista es recopilar información, que usará cada persona para presentar a su pareja (se pueden sugerir temas para la entrevista). Se hacen las presentaciones dentro de los grupos. Luego, se cambian los roles (el 2 entrevista al 1, el 4 al 3...) y se sigue el mismo proceso.
3. Finalmente, puede haber alguna presentación a toda la clase.
4. El equipo intenta descubrir, a través de la conversación, la personalidad de cada uno de sus integrantes.

Conclusiones

- Escuchar cómo otra persona nos presenta y valora ante un grupo contribuye a cohesionarlo y nos predispone a participar mejor.
- Fomentar el conocimiento entre las personas es una vía de prevenir los conflictos

Te escucho

Objetivo

Practicar la escucha y comprobar que existen actitudes que dificultan mucho la comunicación o que incluso derivan en un conflicto entre las personas que están hablando.

Desarrollo

- Con el alumnado sentado por parejas, cara a cara, se les indica que inicien una conversación siguiendo unas pautas determinadas y sobre un tema especificado de antemano. Se van alternando en la actividad de hablar y escuchar para cada uno de los temas.
- Las pautas consistirán en un tema de conversación que diremos en voz alta y sobre el que tendrán que hablar todas las parejas. Las personas que escuchan deberán mantener la actitud que les indiquemos en un cartel (sin que sea visto por las personas que van a hablar).
- Se darán temas de conversación y pautas como las siguientes:
 - Tema: “lo que más me gusta mi familia es...”. Actitud de escucha: criticar.
 - Tema: “no puedo soportar que mis amigos y amigas...”. Actitud de escucha: ignorar.
 - Tema: “recuerdo que cuando tenía tres años mi madre...”. Actitud de escucha: empatía.
- Es importante que se trabajen las siguientes actitudes de escucha: criticar, ignorar, contradecir, aconsejar, tranquilizar, mostrar empatía, escucha activa

Valoración

- En cada tema, las personas que hablaron comentarán cómo se han sentido con la actitud de escucha de sus compañeros o compañeras e intentarán identificarla.
- Al final, se abrirá un turno general de palabras para contestar a preguntas como éstas:
 - ¿Os identificáis con algunas de esas actitudes de escucha?
 - ¿Conocéis a alguien que la utilice con frecuencia?
 - ¿Os habéis fijado en las actitudes de escucha que aparecen en los programas de televisión?
 - ¿Qué consecuencias creéis que pueden acarrear algunas actitudes de escucha?...

Conclusiones

Comunicarse de manera efectiva requiere, en primer lugar, una actitud de respeto y de escucha activa hacia las demás personas, lo que indica que las valoramos y las reconocemos.

Refranes

Objetivo

Motivar la comunicación, trabajar por parejas y llegar a acuerdos.

Desarrollo

- Se reparte a cada alumno y a cada alumna una tarjeta que contiene o bien la primera o bien la segunda parte de un refrán popular.
- Se les pide que encuentren al compañero o compañera que tiene la parte del refrán que complementa la suya.
- Una vez completado el refrán, lo memorizan y lo explican por parejas a la clase.

Conclusiones

Es bastante difícil que una persona, por muchas capacidades que posea, pueda disponer de toda la información por sí misma. Por eso es necesario saber trabajar con otras personas para poder conseguir los objetivos.

El ciego y el lazarillo

Objetivo

Desarrollar la confianza en otras personas como condición necesaria para la realización de actividades cooperativas.

Desarrollo

- Se forman parejas. Una persona haciendo de “ciego” (se le vendan los ojos) y otra de “lazarillo”, comienzan a deambular por el aula o por las distintas estancias del centro. El “lazarillo” guía al “ciego” al principio con la mano, después puede pasar a hacerlo con la voz. Luego se lleva al “ciego” a un lugar tranquilo para que intente reconocer el entorno en el que se encuentra, escuchando todos los sonidos, tocando objetos...
- El paso siguiente sería cambiar los papeles.
- Al final, se les pueden plantear preguntas para la reflexión, como por ejemplo:
 - ¿Cómo os habéis sentido con los ojos vendados? ¿Y guiando a tu compañero o compañera?
 - ¿Habéis confiado plenamente en la otra persona?
 - ¿Os habéis encontrado alguna vez en una situación en la que hayáis tenido que confiar en alguien?
 - ¿Pensáis que se puede confiar en vosotros y vosotras?

Conclusiones

Hay que conocer bien a una persona para confiar en ella. Tener en quien confiar es importante, sobre todo cuando tenemos un problema.

La maleta y los sombreros

Objetivo

Formar grupo, crear ambiente y percibir las distintas personalidades y caracteres existentes en la clase.

Desarrollo

- Se pone en medio de la clase una maleta llena de sombreros, pañuelos y gorras. El profesor o la profesora invitan a un alumno o alumna a acercarse a la maleta, abrirla, escoger un material y hacer una presentación de su persona en función del material escogido. Luego, hacen lo mismo, otros alumnos y alumnas del grupo clase.
- El profesor o profesora observan con atención la forma en que cada cual se expresa y se presenta ante la clase.

Conclusiones

Representando e interpretando diferentes personalidades se manifiesta lo que cada estudiante es y lo que el grupo le hace o le obliga a ser.

Las páginas amarillas

Objetivo

Poner de manifiesto que todas las alumnas y los alumnos de la clase, cualesquiera que sean sus potencialidades intelectuales, pueden enseñar algo y ofrecer un servicio al grupo

Desarrollo

- En las páginas amarillas se encuentran listas de personas o empresas que prestan algún tipo de servicio (restaurantes, transportistas, imprentas, tiendas de muebles, etc.). Esta dinámica consiste en confeccionar una especie de “páginas amarillas” de la clase, donde cada estudiante pone un anuncio sobre algo que puede enseñar a sus compañeros y compañeras (canciones, juegos, historias, destrezas personales, etc.).
- Una vez decidido el contenido de su “anuncio”, cada estudiante deberá confeccionarlo con los datos siguientes:
 - El título del servicio que ofrece
 - Una descripción de este servicio
 - Un pequeño dibujo o ilustración
 - El nombre de la persona responsable del servicio.
- Con estos pequeños anuncios ordenados alfabéticamente se confeccionará una especie de “Guía de Servicios” de la clase.
- De vez en cuando, se podría dedicar una sesión de clase para que se formulen peticiones de cada uno de los servicios que se ofrecen en la Guía.

La galaxia

Objetivo

Poner de manifiesto y compartir las cualidades positivas que poseen los alumnos y alumnas de la clase.

Desarrollo

- En parejas construiremos una nueva estrella. Esta estrella nos pertenece y queremos poner en ella las mejores cualidades de los miembros de la pareja.
- En una cartulina u hoja de papel dibujamos y recortamos una estrella de seis puntas. En cada punta escribimos una cualidad en letra bien clara.
- Pegaremos las estrellas sobre papel azul oscuro representando una nueva galaxia
- Luego se harán algunas preguntas para la reflexión:
 - ¿Qué opináis de nuestra galaxia?
 - ¿Viviríais en ella?
 - ¿Conocíais las cualidades de vuestros compañeros y compañeras?...

Conclusiones

Conocer cualidades de las demás personas del grupo servirá de base para construir un proyecto de trabajo en común.

Un minuto

Objetivo

Fomentar la comunicación entre el alumnado para incrementar el conocimiento mutuo.

Desarrollo

- Se les entrega a los alumnos y alumnas, sentados en parejas (también se puede hacer en pequeños grupos), un tablero de juego y un dado.
- El tablero consta de una serie de casillas donde hay escritos diferentes temas de conversación (programas de televisión favoritos, deportes que les gusta practicar, animales en peligro de extinción, etc.) y sobre los que tendrán que hablar durante un minuto. También se van introduciendo órdenes en algunas casillas como, por ejemplo, “vuelve a tirar”, “avanza dos casillas”, “espera turno”, etc.

	¡1 minuto!								
Salida									

Conclusiones

La comunicación entre las personas que forman parte del grupo es uno de los factores más importantes de cohesión grupal.

La caja

Objetivo

Conocer rasgos de personalidad característicos del alumnado que forma parte del grupo clase

Desarrollo

- Un día el profesor o la profesora se presentan en la clase con una caja adornada de forma personalizada, con unos cuantos objetos dentro representativos de un rasgo de su personalidad: aficiones, habilidades, defectos, manías, etc. Los va sacando y los enseña a toda la clase, explicando qué representa cada objeto:
 - “esta tableta significa que me gusta mucho el chocolate, y, en general, todos los dulces”,
 - “este destornillador lo tengo porque lo necesito para arreglar las cosas que se estropean en casa”...
- A continuación invita al grupo a hacer lo mismo, indicándoles que un día deberán llevar a clase su propia caja con “sus objetos” (tres o cuatro, los que se determinen). Ese día mostrarán los objetos a sus compañeros y compañeras y les explicarán qué significa, a nivel personal, cada uno de ellos.

Conclusiones

El dar a conocer algunos rasgos de nuestra personalidad genera confianza mutua y desarrolla la empatía

El blanco y la diana

Objetivo

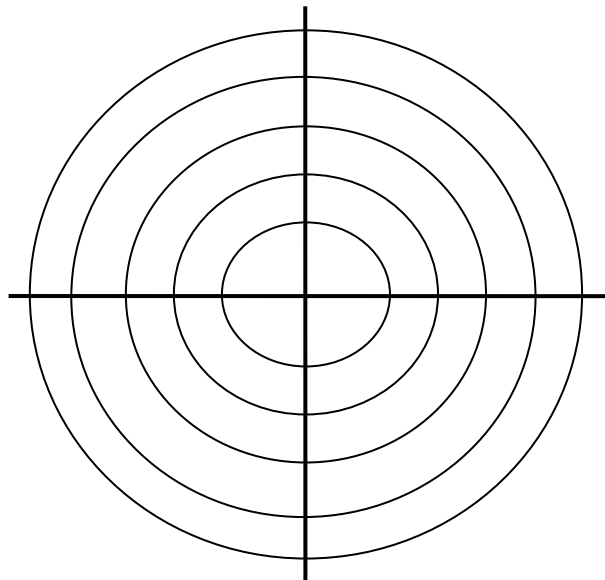
Favorecer la interrelación, el conocimiento mutuo y la distensión en el grupo. Esta dinámica se puede realizar en alguna de las primeras sesiones de trabajo en equipo, para mostrar cómo es cada cual y conocerse mejor.

Desarrollo

- Se forman grupos de entre 4 estudiantes.
- Se entrega a cada grupo una cartulina grande donde hay dibujados una serie de círculos concéntricos (tantos como aspectos de su vida personal y manera de ser quieran poner en común) que están divididos en tantas partes como integrantes tenga el grupo (en este caso, cuatro).
- En el cuadrante del círculo central que les haya correspondido escriben su nombre; en el círculo siguiente su mejor cualidad y su mejor defecto; en el siguiente su principal afición y su principal manía, en el siguiente la asignatura que más les gusta y la que menos, etc.
- Al final, observan y comentan lo que han escrito y analizan los aspectos que tienen en común y aquellos que les diferencian.

Conclusiones

Las personas tenemos puntos en común y puntos diferentes, lo que hace que lo que para algunas supone un problema para otras es una alegría.



Desde el final al principio

Objetivo

Desarrollar la imaginación y la capacidad creativa como estrategias útiles para resolver problemas

Desarrollo

- Se explica al grupo el final de una historia, cuento o noticia.
- Por parejas, tendrán que imaginar y redactar el principio de la historia prestando atención a todos los detalles y datos que tienen, intentando buscar la originalidad. Luego se intercambiar las narraciones y se leen algunas en voz alta.
- A continuación, se les plantearán preguntas de este tipo:
 - ¿Hemos creado historias diferentes?
 - ¿Algunas os han parecido especialmente originales?
 - ¿Es útil y divertido desarrollar la creatividad?
 - ¿Podría haber relación entre el pensamiento creativo y la manera de solucionar los problemas? ¿Cuál?

Conclusiones

El pensamiento creativo ayuda a cambiar de punto de vista. En una situación conflictiva cambiar de punto de vista contribuye a entender mejor qué pasa y a explorar posibles maneras de transformarla.

Desfile de modelos

Objetivo

Descubrir la razón fundamental de la cooperación: ayudar y ser ayudado.

Desarrollo

- Todos los alumnos y alumnas deben moverse al ritmo de una música con un libro en la cabeza.
- Se marca un tiempo prudencial según la edad de los participantes. Moviéndose al son de la música, deben desplazarse por toda la sala.
- Si se les cae el libro se convierten en estatuas (pueden contabilizar cuánto tardan en darles movimiento de nuevo).
- Para que la estatua pueda reanudar el desfile tiene que ser auxiliada por un compañero que, con astucia y equilibrio, se lo recoja y se lo ponga otra vez en la cabeza, sin que a él se le caiga el suyo.
- Concluido el tiempo, se colocan en círculo y se comenta:
 - Las veces que te han ayudado.
 - Las veces que has ayudado a los demás o te has hecho el despistado por miedo a convertirte en estatua.

Conclusiones

Con esta actividad se pueden descubrir las ventajas de cooperar y no actuar individualmente y también los riesgos que corremos (muy pequeños ante las grandes ventajas de la cooperación).

Juego de la autoestima

Objetivo

Que los alumnos y alumnas comprendan lo que es la autoestima y qué cosas la afectan.

Desarrollo

- Dialogar sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno. Destacar que todos los días nos suceden cosas que afectan la forma como nos sentimos. Por ejemplo, si nos riñen nuestros padres, si un amigo o amiga nos critica...
- Entregar una hoja de papel a cada participante, explicándoles que ésta representa su autoestima. Indicarles que leerán una serie de sucesos que nos pueden ocurrir durante el día y que afectan nuestra autoestima.
- Explicar que cada vez que se lea una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la proporción de su autoestima que este suceso les quitaría: dar un ejemplo, y después de leer la primera frase, quitar un pedazo de su hoja diciendo: "esto me afecta mucho" o "esto me afecta poco".
- Después de haber leído las frases que quitan la autoestima, indicarles que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con cada una de las frases que refuerzan la autoestima.

Frases que quitan la autoestima. «Imagina que en los últimos días te ha pasado lo siguiente»:

- Una pelea con tu mejor amigo o amiga.
- Tu profesor o profesora ha criticado tu trabajo.
- Tu grupo de amistades no te incluyó en un paseo.
- Uno de tus padres te ha insultado.
- Un amigo o amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
- Tus amigos o amigas se burlaron de ti por la ropa que te has puesto.
- Una práctica o ejercicio de matemáticas te salió muy mal.
- La persona a la que invitaste para salir te ha rechazado.

Frases que recuperan la autoestima. «Imagina que en los últimos días te ha pasado lo siguiente»:

- Un compañero o compañera te pidió consejo sobre un tema delicado.
- Tu profesor te ha dicho: has hecho muy bien tu trabajo ¡Te felicito!
- Un amigo o amiga te pidió salir a jugar o pasear.
- Tus padres te dieron una bonita sorpresa.
- Recibiste una carta de algún amigo o amiga.
- Lograste hacer muy bien un ejercicio.
- Un compañero te dijo: ¡Qué bien hablaste!
- Tus compañeros te eligieron como representante.

Comentar las siguientes cuestiones:

- ¿Todos recuperaron su autoestima?
- ¿Cuál fue el suceso que más afectó tu autoestima? ¿Por qué?
- ¿Cuál fue el suceso que menos afectó tu autoestima?
- ¿Cuál fue el suceso más importante que recuperó tu autoestima?
- ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos maltratados?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar a otras personas a mejorar su autoestima?

Los cuatro monjes

Objetivos

- Aprender a superar los conflictos que suelen surgir en los trabajos cooperativos.
- Evitar echar la culpa de lo que ocurra a los demás personas cuando se trabaja en equipo.

Desarrollo

- Lectura del texto “Los cuatro monjes”

“Cuatro monjes decidieron caminar juntos en silencio durante un mes. El primer día todo fue estupendamente. Pero, pasado el primer día, uno de los monjes dijo:

- Estoy dudando si he cerrado la puerta antes de salir del monasterio.

Y dijo otro de ellos:

- ¡Estúpido! ¡Habíamos decidido guardar silencio durante un mes, y vienes tú a romperlo con esa tontería!

Entonces dijo el tercero:

- ¿Y tú, qué? ¡También tú acabas de romperlo!

Y el cuarto monje dijo:

- ¡A Dios gracias, yo soy el único que no he hablado!”

- Reflexionar (en grupos) y hacer una puesta en común sobre las siguientes cuestiones:
 - Actitud de los monjes. Descubrir la causa o causas por las que obraron así.
 - Poner ejemplos en los también hacemos lo mismo.
 - Culpar a las demás personas y disculparnos a nosotras y nosotros mismos ¿es una actitud frecuente?, ¿por qué?
 - ¿Cuál podría haber sido la actitud de los otros monjes cuando el primero habló? ¿Y el de los dos últimos cuando habló el segundo? (y así sucesivamente). Entre otras cosas, podrían haber comenzado a contar de nuevo el tiempo y ... a caminar con otro rumbo.
- Realizar la experiencia de los monjes. Caminar durante un tiempo determinado en silencio, contemplando... Comentar la experiencia al final.

Conclusiones

En muchas ocasiones es mejor callarse, escuchar y pensar... y después cooperar con las demás personas para hacer las cosas bien.

Experiencias

- Cuando algo va bien, es fácil que siga bien. Cuando algo comienza a ir mal, todo suele empeorar. Eso es lo que creemos. Por eso, es más difícil contener lo que se derrumba. Debemos saber todo esto.
- Cuando en un grupo lo que importa es quedar el primero o quedar por encima, vale todo: pisar al otro, dejarle en la cuneta, hacer trampas, disculparse, echar la culpa... Sólo la cooperación ayuda a saber disculpar, a hablar bien... y a hacer las cosas correctamente.
- Ordinariamente las cosas las estropeamos todos. Tenemos que arreglarlas entre todos.

Almas gemelas

Objetivos

- Comprobar que los alumnos y las alumnas no tienen gustos y preferencias muy diferentes.
- Acercar posiciones desde el conocimiento de lo que nos une.

Desarrollo

- Formamos grupos de 5 estudiantes. Una sugerencia posible es que los grupos los hagamos previamente a fin de que dos estudiantes muy antagónicos queden en el mismo grupo y puedan comprobar que las cosas que les separan son menos de las que piensan.
- Les pedimos que, en unos minutos, subrayen una sola respuesta de cada una de las frases siguientes:
 - Me gustaría ser:** bebé, niño/a, chico/a, joven, adulto, viejo/a.
 - Mi fiesta preferida es:** bautizo, boda, cumpleaños, santo, guateque.
 - Prefiero:** discoteca, campo, cine, playa, bosque, mar.
 - Me convierto en:** león, pájaro, jirafa, elefante, canario, lechuza.
 - Elijo:** tulipán, rosa, cactus, geranio, césped.
 - Cambiaría:** mi voz, mi cara, mis piernas, mi pelo, mis manos.
 - Se me da muy bien:** estudiar, holgazanear, cantar, despistar, divertirme.
 - Se me da mal:** dibujar, ligar, pelear, suplicar, enfadarme.
- Cuando hayan terminado les pedimos que las comenten y vean en qué respuestas coinciden y lo expresen gráficamente (dibujos, cómics, etc.) en un mural dividido en dos partes por la diagonal: en una pondrán todas las coincidencias que hay en el grupo y en la otra todas las diferencias.
- Al final, en gran grupo se hace una valoración sobre lo que tienen en común y lo que les diferencia.

Conclusiones

Las personas tienen muchos aspectos en común, más de los que en muchas ocasiones piensan, y las diferencias suelen ser accidentales o muy personales.

Philips 66

Objetivo

Promover la participación activa de todas las personas del grupo y conocer sus opiniones sobre el tema objeto de estudio.

Desarrollo

- Se divide el grupo en equipos de seis personas para discutir durante seis minutos un tema y llegar a una conclusión. Todas las personas del grupo tienen que dar su opinión.
- Una persona de cada equipo hace de portavoz del mismo.
- Una vez escuchadas las opiniones de todos los equipos, se extrae una conclusión general.

Conclusiones

La actividad permite desarrollar la capacidad de síntesis y la concentración y superar las inhibiciones que pudieran darse.

Lectura eficiente

Objetivo

Aprender a resumir los aspectos centrales de una idea o un tema.

Desarrollo

- Se forman equipos de 4 estudiantes.
- Se entrega a cada equipo un texto (el mismo para todos los equipos) y se les dice que disponen, por ejemplo, de cinco minutos para leerlo. Empiezan todos al mismo tiempo, leyendo en silencio. Se puede prestar ayuda por parejas en caso de que haya en el equipo algún alumno o alumna con dificultades lectoras.
- Una vez pasado ese tiempo, el profesor o profesora comienza a hacer una serie de preguntas sobre la lectura: idea central, características esenciales del texto en cuanto al lenguaje utilizado...
- Cada integrante del equipo escribe una frase de respuesta para cada pregunta. No se puede repetir las mismas frases dentro del mismo equipo. Se debe incentivar en este momento la participación activa y creativa de los equipos y del grupo en general.
- Por cada respuesta correcta, el equipo recibe un punto.

Conclusiones

Es un ejercicio muy útil para desarrollar la capacidad de comprensión a partir del trabajo activo con los documentos escritos y también para aprender a defender ideas, debatir, consensuar...

Torbellino de ideas

Objetivo

Unificar las ideas o conocimientos que cada participante tiene sobre un tema y, colectivamente, llegar a una síntesis, conclusión o acuerdo.

Desarrollo

- Se elige cualquier situación problemática que tenga muchas soluciones posibles.
- Las instrucciones consisten simplemente en que las personas que integran el grupo clase unan sus mentes y hagan todas las propuestas que se les ocurran para resolver el problema. Cada estudiante debe decir por lo menos una idea. Durante el proceso, no se juzga ni se valora ninguna solución aportada. Todas se consideran válidas, por descabelladas que pudieran parecer a primera vista.
- Mientras se van exponiendo las ideas, el profesor o profesora las va anotando en la pizarra o en un papelógrafo.
- Una vez terminado este paso, se abre un debate para escoger aquellas ideas que resumen la opinión de la mayoría, o se elaboran en pequeños grupos las conclusiones siguiendo un proceso de delimitación o recorte de propuestas.

Conclusiones

Por medio de esta actividad se ponen en juego la imaginación y la creatividad, actividades muy necesarias cuando nos enfrentamos a la necesidad de resolver un problema.

Palabras-clave

Objetivo

Aprender a resumir los aspectos centrales de una idea o un tema.

Desarrollo

- Se forman grupos de 4-5 alumnos y alumnas.
- A continuación se les pide que escriban o digan con una sola palabra lo que piensan sobre el tema que se está tratando. Por ejemplo: ¿qué es lo más importante para la realización de un trabajo profesional? Su respuesta pueden ser: conocimiento de la tarea, motivación, voluntad, disciplina...
- Luego, dentro de cada grupo, se realiza una breve reflexión en torno a lo que significa cada palabra aportada, tanto para quien la propuso como para sus compañeros y compañeras de equipo. Se puede matizar, cambiar por otra que signifique lo mismo o algo parecido...
- Pueden aplicarse diferentes variantes a esta dinámica. Por ejemplo, puede pedirse que en lugar de una palabra se escriba una frase que resuma o sintetice, que la palabra-clave o la frase pueda ser expresada en forma gráfica...

Conclusiones

Esta estrategia resulta de gran utilidad para comprobar las ideas previas o el conocimiento alcanzado por el grupo sobre la temática tratada. Asimismo, también se ponen en juego capacidades como negociación, discusión, consenso.

Cadena de asociaciones

Objetivo

Ejercitar la abstracción y la asociación de conceptos.

Desarrollo

- Se forman grupos de 4-5 alumnos y alumnas.
- Se escogen unas cuantas palabras, conceptos o tópicos de interés para el grupo: Internet, medio ambiente, seguridad vial, paro, drogas... Se pide a cada integrante del grupo que lo asocie con otras palabras que tienen, en su opinión, algún tipo de relación.
- Luego, en orden, van diciendo las palabras y justificando su elección.
- Finalmente, se hace una puesta en común a nivel de gran grupo. El profesor o profesora va anotando las aportaciones y luego se abre un pequeño debate.

Conclusiones

Por medio de esta actividad se pueden analizar las diferentes interpretaciones sobre un término a partir de las experiencias concretas.

Mundo de colores

Objetivo

Reflexionar sobre la importancia que tiene el que todas las alumnas y alumnos se sientan parte integrante del grupo clase, sin ningún tipo de exclusión ni discriminación.

Desarrollo

- Las alumnas y alumnos se colocan de espaldas a la pared, cierran los ojos y se mantienen en silencio. A continuación se les pega en la frente una pegatina de color, de manera que no puedan ver qué color les ha tocado. A un alumno o alumna del grupo no se le pone ninguna pegatina o se le coloca una completamente distinta a la del resto.
- Seguidamente, ya pueden abrir los ojos y se les dice que tienen dos minutos para agruparse, sin decir nada.
- El profesor o profesora (o algún participante) observa cómo lo hacen, y qué pasa con la persona que lleva la pegatina diferente.
- Después hablan sobre lo que ha pasado:
 - Cómo lo han hecho
 - De qué forma se han agrupado y por qué lo han hecho así
 - Cómo se han sentido
 - Cómo se ha sentido la persona que no llevaba pegatina...

Conclusiones

Un grupo no estará cohesionado si alguna o alguno de sus integrantes no son aceptados y no pueden participar en igualdad de condiciones en las actividades de la clase.

El grupo nominal

Objetivo

- Obtener informaciones, puntos de vista o ideas que el alumnado tiene sobre un tema o un problema determinado.
- Facilitar la participación de todo el alumnado del grupo clase.

Desarrollo

- Durante unos cinco minutos aproximadamente, cada participante, individualmente, escribe las ideas o propuestas que le sugiere el tema o el problema que se les plantea.
- Luego las van diciendo por orden y el profesor o profesora las va anotando en la pizarra. Si alguien no quiere participar, puede “pasar” y si alguien tiene más de una idea tendrá que esperar, para exponer la segunda, a que se haya completado la primera vuelta, suponiendo que en esta vuelta su idea no se haya dicho ya. Queda claro, pues, que lo importante son las ideas, no quienes las hayan aportado.
- Cuando se han anotado todas las ideas, es el momento de pedir aclaraciones a las misas a las personas que las haya formulado. Se trata sólo de aclaraciones, no de objeciones o críticas a las ideas recogidas.
- El paso siguiente consiste en que cada participante jerarquiza las ideas expuestas, puntuando con un 1 la que considera más importante, con un 2, la segunda en importancia, y así sucesivamente hasta haber puntuado todas las ideas expuestas (si había 12 ideas, la última tendrá una puntuación de 12). Se anotan las puntuaciones asignadas a cada idea y se suman para saber cuáles son las ideas más valoradas por el grupo.
- Finalmente, se comentan, se discuten o se resumen, según el caso, los resultados obtenidos.

Conclusiones

Es una técnica especialmente apropiada, por ejemplo, para elaborar las normas de convivencia del aula, aunque también puede servir para que el profesor o profesora pueda conocer, al acabar un tema, cuáles son los conocimientos que el alumnado ha adquirido o considera más fundamentales.

Nota. Si el grupo es muy numeroso, se puede seguir el mismo procedimiento, pero sustituyendo el trabajo individual por el trabajo en equipos, a la hora de pensar y escribir las ideas relacionadas con el tema o problema en cuestión y a la hora de puntuarlas.