

Nombre:	Curso:	Fecha:
----------------	---------------	---------------

Ficha de Trabajo: Conociendo nuestro mundo interior: ser emocional, ser físico y ser mental.

Materiales necesarios: Estas instrucciones, un lugar tranquilo y espacioso (patio de recreo si no es soleado ni frío, gimnasio bajo techo con suelo cómodo). Todo el grupo-clase. Pañuelos de colores. Globos de colores (tamaño pequeño – medio).

Objetivos: Distinguir las distintas partes de nuestro mundo interior. Ser emocional, ser físico y ser mental.

Duración: Una sesión de 60 minutos, aunque es adaptable a 45 minutos. Esta dinámica está dividida en tres partes o sub-dinámicas: una primera es *la mezcla como autobuses LOCOS!* (de duración 5-10 minutos), la segunda es el juego de *las liebres* (de duración 10-20 minutos), la tercera es *cálculos* (hasta la finalización de la sesión de clase).

Créditos: Awareness Through the Body, Transitional School. Institut Obert d'Educació Holística Educació22.

Instrucciones: Esta dinámica combinada comienza por pedir a los alumnos y alumnas que dejen las mochilas en una esquina del lugar de trabajo que no estorben. No se va a necesitar más que su atención, manos y pies.

De este modo comienza la primera fase: *la mezcla*.

Objetivos: iniciar la sesión con movimiento consciente y observación del propio cuerpo o ser físico.

Indicaciones: Todos y todas de pie deben andar mezclándose al ritmo que marca el profesor (este facilita la comprensión de la dinámica si la realiza a la vez que la dirige), es importante que nadie se toque, y hacerles ver que son autobuses que no pueden chocar, luego deben esquivarse. Es importante que el profesor se mezcle entre los alumnos y a modo de perro de rebaño se acerque a aquellos que se alejan del grupo para que se acerquen a este, pero sin decir nada a nadie (sutileza en este punto), también es importante insistir en el hecho de que no se toquen. Al minuto podemos indicar una velocidad distinta, que pasa de rápido a muy lento. Cuando pasen 20 segundos se dice: ¡cambio de ritmo! (indicando las características de nuevo ritmo) y se comienza de nuevo a andar y a seguir con la mezcla. A los 2 minutos se indica ¡cambio de ritmo! Y se acelera el paso, sin correr. Es importante insistir en el hecho de mantener el mismo ritmo, el mezclarse y el no tocarse. Podemos pedir que encuentren el hombro más cercano y se muevan al ritmo que se indique pero juntos esta vez, observando que hacemos para ir juntos y sin chocar con el resto (el facilitador debe guiar al grupo para que preste atención a sus sensaciones interiores, especialmente físicas al existir un contacto con el otro hombro).

Acto seguido se inicia la segunda fase.

De este modo comienza la primera fase: *las liebres*.

Objetivos: Este es un juego de “pilla – pilla” útil para llevar poder estudiar la observación del ser emocional. Los juegos de naturaleza competitiva general un ambiente vital o emocional muy claro en la sala. Hay que recordar a los niños que en este juego exige unas normas básicas de seguridad hacia uno mismo y los demás. Además de atención en los propios movimientos y gestos.

Indicaciones: el facilitador reparte un pañuelo a cada participante que servirá de cola. Todos los participantes se colocan una cola, que llamamos de liebre. El facilitador hace de ejemplo y recuerda las normas básicas de colocación: deben ponerse por debajo del pantalón, en la parte posterior del mismo y asegurándose que no queda tapado por camisetas ni jerséis, luego debemos meter la camiseta o jersey primero por debajo del pantalón y luego colocar la cola. Esta debe quedar tres cuartas partes por fuera para poder cogerla con facilidad. Una vez que todos tenga su cola de libre, se pide que debemos ir quitando colas y mantenerlas en una mano (esto evita el que se ensucien, se pisen, se caigan...a no ser que se pida en echarlas a un lado....). También es importante no sentarse, taparse la cola con las manos o ir pegados a la pared para evitar acceso a nuestra cola. No se permite el contacto físico (es importante insistir en este punto, que no vale agarrarse). También hay que decir que si te quitan la cola, estás eliminado, con lo que debes ponerte fuera de la zona de juego. Es importante moverse por todo el espacio para evitar que nos quiten las colas (también es fundamental delimitar el espacio para que nadie use la estrategia de salir corriendo fuera de un espacio que el facilitador pueda observar y dirigir). El juego termina con un jugador o jugadora sólo con su cola en la sala. Si hay una situación de dos o tres girando durante un tiempo considerable podemos dar el juego por finalizado y considerar a los tres ganadores.

De este modo comienza la primera fase: *cálculos*.

Objetivos: Este es un juego de atención, en el que queremos observar nuestra atención mental, distinguirla de la atención física y emocional anteriormente vivida.

Indicaciones: Este ejercicio exige calma y se pide a los alumnos que se sientan cómodamente en el suelo a una distancia relativa y separados, pues es un trabajo individual (también se puede pedir *hacer un círculo* para fortalecer esta dinámica). Exige silencio con lo que hay que trabajar las dinámicas de silencio (*manos arriba si me ves o dar palmadas si me oyes*). Una vez está el grupo preparado podemos hacer una reflexión sobre lo que han vivido en las dinámicas anteriores, haciendo una distinción entre ser físico (sensaciones físicas) y ser emocional (emociones y reacciones). El facilitador dará a cada alumno un pañuelo y pedirá se sigan las instrucciones en silencio. Cada alumno piensa en un número del 1 al 5. Y le suma 3, le resta 2, le suma 4 y le resta 3, al resultado lo multiplica por nueve y suma los dos dígitos del resultado que han obtenido (el facilitador sabe y **no dice** que todos tendrán en su mente el nueve) se pide que resten nueve al resultado y que muestren con los dedos de sus manos el resultado (habrá risas...), se les dice que pueden quitarse los pañuelos...

Reflexión final: La reflexión final se puede llevar a cabo en este círculo y se pide que observen y expresen como su estado interior ha variado en cada una de las dinámicas: autobuses locos, liebre y cálculos. Además se pide que observen como el clima o la atmósfera de la clase, grupo, aula, sala o espacio ha cambiado. Observar cómo nos influyen estos cambios. ¿Podemos tener un control sobre estos cambios?. Afirmar que si podemos darnos cuenta, entonces si podemos tener un control sobre ellos.

Recoger el material: Pedir a los alumnos que doblen los pañuelos en cuatro y los entregue al facilitador.