



INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

Actividad 1: ASÍ ME PUEDO EXPRESAR

Objetivo:

Identificar estados de ánimo en los demás observando la expresión de sus caras, reflejo del CORAZÓN, simbólicamente “sede” de nuestros afectos, estados de ánimo... Percibir adecuadamente es un primer paso para poder después ir aprendiendo a ponernos en el lugar del otro y ser más conscientes de con qué “espíritu” hacemos las cosas.

Dinámica:

Pedimos a los niños que imiten las diferentes expresiones que les vayamos proponiendo:

- Cuando termino de cenar me siento cansado, tengo sueño y siempre... BOSTEZO.
- Hoy es mi cumpleaños, y papá y mamá me tienen preparada una fiesta. Como yo no lo esperaba, mi cara comunica... SORPRESA.
- Siempre que vengo al cole veo a mis amigos. Me gusta venir porque juego mucho y me siento... FELIZ, ALEGRE.
- Mamá me pidió que recogiera mi cuarto después de jugar. Yo no lo hice y por eso mi mamá... SE ENFADÓ.
- Si veo a una persona llorar, me da mucha pena y me pongo... TRISTE.
- A veces, cuando duermo, tengo pesadillas y siento mucho... MIEDO.
- Si un niño repite mis gestos y me saca la lengua, me está haciendo.... BURLA.
- Recuerdo las vacaciones de verano con mi familia y ... ME PONGO MUY CONTENTO
- Cuando me quedo callado y hablo con Jesús por dentro..., ME SIENTO TRANQUILO, RELAJADO.
- Cuando alguien me da un abrazo fuerte y un beso, siento.... QUE ME QUIERE MUCHO
- El/la profe está explicando en clase algo muy interesante y yo... ESTOY MUY ATENTO

Otra opción es jugar a que los demás pongan nombre a expresiones que cada niño va a representar. Las mismas que decíamos u otras, se pueden ir sugiriendo “en secreto” a cada niño y los demás la identifican.

Actividad 2: TU CARA ME DICE...

Objetivo:

Reconocer a través de la expresión de la cara los sentimientos de los demás, reflejo del CORAZÓN, simbólicamente “sede” de nuestros afectos, estados de ánimo... y tomar alguna actitud como respuesta. Percibir adecuadamente y ser capaces de dar respuestas a eso que percibo en el otro es un aprendizaje importante para no convertirnos en personas indiferentes a la vida de los demás, ajenas a lo que ocurre. Así además, seremos más conscientes de lo necesario que es “poner el corazón” en lo que hacemos.

Dinámica:

IMPORTANTE: *hay que tener preparadas las imágenes adecuadas o al menos revistas que vayan a posibilitar variedad de imágenes, como se explica a continuación.*

Buscar gestos y expresiones de personas en revistas. Recortar algunas para pegarlas en una cartulina según estén alegres o tristes o haciendo alguna tarea significativa (ej: alguien con muchos lujos en fiestas, joyas... deportistas... personas ayudando en situaciones de hambre, cooperación, misiones...). Decir qué creen que sienten las personas de las fotografías al hacer eso, según la expresión de su cara. Comentar cada una e imitarlas.

A continuación se pregunta: “¿Por qué crees tú que se siente así o está haciendo eso...?”. “¿Qué harías tú para que no estuviera...?”. “Elige alguien a quien te gustaría parecerle...”. “¿Quién crees que es más feliz de todos ellos...? ¿y el más infeliz?...”





SEGUNDO Y TERCER CICLO DE PRIMARIA

PREVIO:

Comenzamos un curso nuevo, con nuevos alumnos/as a algunos los conoceremos de otros años, otros acabarán de incorporarse. Este año nos invitan a que pongamos el corazón en todo lo que hagamos. ¿Qué significa esto? (*En estas edades ya sí se puede hablar directamente del lema y asegurarnos de que todos los alumnos entienden el mensaje y lo aplicamos a cosas sencillas, cotidianas y concretas*). Dejamos un momento para hablarlo y aclararnos todos.

ACTIVIDAD 1: ESCUCHEMOS EL LATIDO DE NUESTRO CORAZÓN

Objetivo:

Aprender a identificar y expresar lo que estamos viviendo “por dentro”, en el corazón, simbólicamente “sede” de nuestros afectos, decisiones, estados de ánimo...

Dinámica:

Es importante tomarnos un tiempo para escuchar cómo late nuestro corazón y ver cómo comenzamos el curso. Nuestro corazón es el músculo que mueve nuestro cuerpo. Cada uno de sus latidos nos indica como nos sentimos. Por ejemplo, si estamos nerviosos o tenemos una emoción muy grande, el corazón se acelera... pero si se nos para, nos morimos. ¿Cómo se encuentra tu interior? ¿Cómo late tu corazón? Acelerado, lento, cansado...

Hagamos un pequeño ejercicio para aprender a escuchar nuestro corazón:

- Tómate un momento y siéntate tranquilo.
- Respira y préstale atención a tu respiración...dentro...fuera...dentro...fuera...
- Escucha los latidos de tu corazón...
 - ❖ ¿Cómo te sientes hoy? ¿Qué te dice el corazón sobre como te sientes? (*se puede comentar en la clase o que intenten escribir algo... ayuda*)
 - ❖ ¿Cómo está tu corazón: roto por algo que te ha pasado, contento, esperanzado, ilusionado con algo, cansado, triste, enfadado, pasota, desanimado, inquieto, nervioso...?
- Haz un informe meteorológico sobre tu tiempo interior. Ahí dentro:
 - ❖ ¿Está nublado o hace sol?
 - ❖ ¿Llovizna o llueve a mares?
 - ❖ ¿Qué tal el aire, cargado como si fuese a haber tormenta o fresco?
 - ❖ ¿Hace frío, calor, o es una temperatura suave?
- Con tres lápices de colores haz un dibujo de tu tiempo interior (como un mapa del tiempo)
- Al finalizar podemos colocar los diferentes dibujos en el corcho de la clase y ver cómo es el mapa meteorológico de la clase.

Otra opción es cambiar el “mapa meteorológico” por un dibujo de corazón animado; es decir, que dibujen el corazón que expresa cómo se siente en su interior: un corazón cansado, un corazón corriendo, un corazón con un agujerito de algo que le falta, un corazón con una tirita, un corazón tumbado al sol descansado, un corazón pasota... Y luego, también pondríamos esos dibujos en lugar visible para ver el conjunto de la clase.





SECUNDARIA

PREVIO a CUALQUIER ACTIVIDAD:

Comenzamos un curso nuevo, con nuevos alumnos/as a algunos los conoceremos de otros años, otros acabarán de incorporarse. Este año nos invitan a que pongamos el corazón en todo lo que hagamos:

- ❖ ¿Qué significa esto?
- ❖ ¿Creéis realmente que las cosas salen distintas si las hacemos poniendo el corazón o no?
- ❖ ¿Nos cuesta? ¿Cuándo, en qué?
- ❖ ¿Es importante para vosotros vivir con corazón o no? ¿Lo notáis en las personas?

ACTIVIDAD 1: ¿CON O SIN?

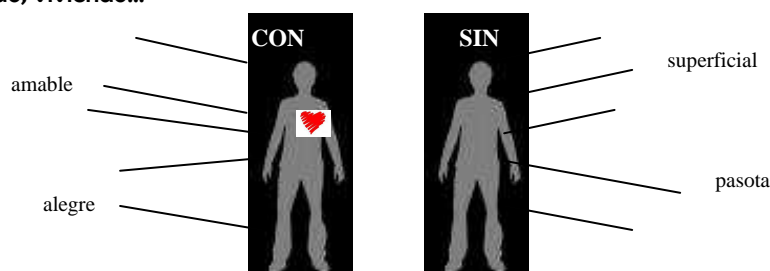
Objetivo:

Tomar conciencia de que cada uno decidimos vivir poniendo el corazón en lo que hacemos y somos o no. Caer en la cuenta de las diferencias y llegar a un acuerdo, sin reducir el corazón a algo romántico, “ñoño”...

Dinámica:

Vamos a elaborar una especie de esquema de cómo es una persona “que pone corazón” y otra que no lo es: con ejemplos que toquen lo racional, las formas de pensar, lo afectivo, lo relacional, lo espiritual (lo interior, no solamente lo religioso), las actitudes, los sentidos...

Si lo ponemos visualmente en dos siluetas humanas, por ejemplo, y en cada una las características propias de los que eligen vivir CON corazón o SIN corazón, podría quedar como parte de la ambientación de la clase para el curso. Incluso se pueden ir añadiendo a lo largo del mismo, en función de lo que vayan descubriendo, trabajando, viviendo...



ACTIVIDAD 2: ¿DE VERDAD TE CONOCES POR DENTRO?

Objetivo:

Fomentar el conocimiento propio y ajeno en profundidad, desde el interior de las personas. Es un primer paso para relacionarnos con mayor cercanía, mayor respeto a cada persona, especialmente a los diferentes...

Dinámica:

Se trata de que respondan personalmente al test que os adjuntamos. Por supuesto, podéis cambiar, suprimir o añadir preguntas, si así lo considerais. Se reparte el test, se da un tiempo para que respondan con total sinceridad, puesto que es para que ellos mismos se conozcan más, nadie lo va a leer si ellos no quieren. Después, podemos comentar si alguna pregunta les ha sorprendido, cuál les ha costado más responder ...

Otra opción es conjuntar el propio conocimiento con el “espejo” que nos pueden hacer los demás. Se reparte el test y por parejas o grupos pequeños o en alta voz en clase, cada uno responde tal como cree que respondería la otra persona. En ese momento, no se puede hablar, ni matizar, ni decir si ha acertado o no. Sólo pueden hablar los otros. Se trata de que vean si la percepción que los demás tienen de ellos corresponde con la propia. Después de que todos hayan recibido el eco de los demás, al menos en una o dos preguntas, se da tiempo para confirmar lo que han dicho, matizar, corregir, comentar cómo se han sentido...





CONOCERNOS Y RELACIONARNOS DESDE EL CORAZÓN

PROPUESTA PARA TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Objetivo:

Conocernos más unos a otros, desde unas claves de mayor profundidad, de un modo lúdico. Se puede hacer con una clase, entre los alumnos; se puede proponer al claustro, ...

Dinámica:

Implica que alguien lleve la dinámica y, por tanto, no puede participar de ella. Si se plantea en cada clase, lo mejor es que lo dirija el tutor o tutora. Si se hace a nivel de claustro, puede llevarlo el coordinador de pastoral o quien acordemos.

TODOS los que vayamos a participar, contestamos a una misma plantilla de preguntas (os adjuntamos un ejemplo), de modo que todos habremos respondido a las mismas preguntas. Cada cierto tiempo (cada semana, cada 15 días... depende lo que se quiera) se pone en lugar visible una hoja con algunas respuestas elegidas sin decir, por supuesto, a quién pertenecen. Se puede incluso poner con alguna imagen o cualquier otra cosa que añada "misterio", pero sin falsear ningún dato. Los participantes, tendremos que intentar adivinar a quién se refiere sin que la persona reconozca ser ella, por supuesto. En algún lugar designado, podemos ir poniendo quién creemos que es. Cuando pase el tiempo establecido se pone otra hoja con otros datos, o de dos en dos... y así sucesivamente. Al final, decimos quién ha tenido más aciertos, se puede dar un "premio simbólico", tomar un refresco juntos... lo que sea.

PLANTILLA A MODO DE EJEMPLO (*algunas preguntas son sólo para adultos y otras para los alumnos*):

1. Mi color preferido es
2. El último libro que he leído por gusto es
3. ¿Playa o montaña? ...
4. Lo que más me saca de mis casillas es ...
5. No hay nada como llegar a casa y ...
6. Lo peor que te puede pasar en la vida es...
7. Mi mayor frustración confesable es ...
8. Si tuviera que definir con una palabra a Dios sería ...
9. Si tuviera que definir con una palabra al ser humano sería ...
10. Si pudiera pasar 24 horas con un personaje histórico, elegiría a
11. Creo que hago fácil el camino a los demás porque apporto ...
12. Tres cosas que te llevarías a una isla desierta ...
13. Mi comida preferida es ...
14. ¿Perro o gato? ...
15. La última gran alegría ha sido ...
16. Mi recuerdo más triste es ...
17. Un deseo ...
18. Cuando pienso en mi futuro, me veo ...
19. Lo que más me asusta en la vida es ...
20. Cuando estoy desanimada o triste, me anima mucho
21. Si tengo confianza con alguien, me gusta compartir con ella...
22. Normalmente, lo primero que pienso al levantarme es ...

