

## ACTIVIDADES DE COHESIÓN

### 1º y 2º de ESO

#### PARA CREAR CLIMA DE GRUPO

##### **Si las miradas hablasen... (20 min)**

- Todo el grupo está sentado y dispuesto en círculo o semicírculo mientras el conductor del juego expone las normas.
- A continuación, los miembros del grupo intentan ponerse en contacto con otra persona sólo a través de la mirada, sin acompañarla de gestos o palabras, para intercambiar su asiento con ella.
- Cuando un participante cree que otro acepta intercambiar su sitio, intenta realizar el intercambio.
- Si la persona requerida no responde y el jugador ya ha abandonado su asiento, su lugar puede ser ocupado por cualquier otro jugador.
- Los jugadores que se quedan sin lugar donde sentarse deber aguardar a que se levante otro jugador para ocupar su sitio

##### **Pásala (20 min)**

- Los participantes, de pie, forman un círculo bastante amplio. Uno de ellos recibe una pelota.
- El jugador que tiene la pelota grita el nombre de la persona a quien se la va a pasar, lo que hace para correr inmediatamente hacia el lugar donde se encuentra aquella.
- Mientras, quien recibe la pelota grita otro nombre, y la pasa rápidamente a la persona que ha mencionado, corriendo hacia donde ésta se encuentra para ocupar su lugar.
- De este modo, se van sucediendo los pases, que deben hacerse lo más rápido posible de manera que cada participante encuentre vacío el lugar que ocupaba la persona a la que ha pasado la pelota.
- No hay ganadores ni perdedores: el objetivo del juego es intentar encadenar el máximo número posible de pases.
- **Observaciones:** También puede hacerse con una pelota imaginaria (grande, pequeña, pesada, liger

## HACER EQUIPO

### **El pase de modelos (Trabajo cooperativo divertido)**

extraída de <http://www.econosublime.com>

- 1.Se hacen grupos pequeños (máximo cinco), cada uno de los cuales debe diseñar un vestido o traje con un tiempo limitado y usando solo un rollo de papel higiénico y otro de celo (o bien se les puede permitir usar materiales de decoración adicionales). Pasado ese tiempo, deberán presentarlo ante la clase, y entre todos decidirán quién se lleva el premio
- 2.Dentro del grupo se crea un rol para cada persona: modelo, encargados del diseño, de la "costura", de la puesta en escena, portavoz...
- 3.Todos los grupos tendrán que diseñar y preparar su puesta en escena en un máximo de 20 minutos, con cada encargado responsabilizándose de que su parte salga bien
- 4. Transcurrido el tiempo, presentarán a los demás su obra, con la puesta en escena escogida y, si es necesario, con el portavoz contestando preguntas del público. Será toda la clase quien vote (por el método del "aplausómetro" silencioso) qué creación merece el premio

## NOS CONOCEMOS MEJOR

### **Pistas sobre mí (Conocerse mejor de forma divertida)**

- El profesor o profesora escribe en la pizarra datos numéricos, palabras, símbolos..., que representen pistas sobre aspectos personales que compartirá con el grupo. Por ejemplo: "Barcelona, dos, 1950, camarero, once, leer, 2, sinceridad, San Petersburgo..."
- 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 de tres a seis pistas sobre sí mismo y, en parejas, intentan descubrir su significado.

### **6. DUELO AL AMANECER (Conocerse mejor de forma divertida)**

- Los participantes forman de tres a seis equipos. Se decide al azar cual de ellos empieza el juego.
- Un miembro del equipo que empieza reta a un integrante de otro equipo.
- El equipo retado propone una pregunta sobre el miembro de su grupo que ha sido elegido por el equipo retador. La pregunta tendrá que ver con su personalidad, hábitos, experiencias, etc, y puede basarse en un **\*cuestionario\*** que han llenado previamente (ver abajo)
  - Si el equipo que ha lanzado el reto adivina la respuesta, esa persona pasa a formar parte del mismo y el grupo vencedor puede retar a otro equipo
  - Si el equipo falla al contestar, quien lanzó el reto se incorpora al equipo retado, que a su vez, lanza un reto a otro equipo.
- Gana el equipo que logra capturar a dos miembros de cada uno de los otros grupos o el que incorpora al cincuenta por ciento de todos los jugadores.

## CUESTIONARIO:

1. Algo que solías hacer de pequeño/a (dónde solías veranear, palabras que pronunciabas mal, un juego que te encantaba, algo que te daba miedo...)
2. Algo que te gustaría aprender algún día (tocar la guitarra, conducir, hablar japonés, bailar breakdance...)
3. Algo que se te dé bien (escuchar, patinar, idiomas, cubo de Rubik, manualidades...)
4. Una canción que te guste, que te represente o que te gustaría compartir

## Siéntate si...

Todos los alumnos se posicionaran en círculo con su silla y comienzan el juego de pie.

El docente va enumerando diferentes características, si el alumno las tiene, se sienta en la silla y después se vuelve a levantar para continuar.

"Se sientan las personas que tienen ojos azules", "se sientan las personas que tienen el pelo marrón", "las que tiene dos manos", "las que tienen zapatillas de deporte", etc.

El juego se pone más interesante a medida que vayamos dando órdenes que impliquen reflexión personal, por ejemplo, "se sientan las personas que les guste venir al cole", "se sientan las personas que de vez en cuando sientan miedo", "se sientan las personas que alguna vez se hayan sentido solas en el colegio", "las personas que cuando se enfadan dicen cosas que no piensan", "las personas que a veces sienten envidia", "las personas que se pongan nerviosas cuando hacen un examen", etc.

## Los chismes

Pide a tus alumnos que se sienten en círculo y, en medio de él, coloca visiblemente muchas miniaturas o "chismes".

Pon música suave.

Levantaros despacio para que, cada uno elija "un chisme" que represente algo que sea importante para él o ella.

Con la miniatura en la mano, una vez de vuelta a su sitio, por turnos cada uno explica por qué se ha fijado en ese objeto al resto. Es una manera divertida de darse a conocer.

Las miniaturas son representativas del mundo de los niños o de los adultos y pueden estar hechas de cualquier material (plástico, madera...) y pertenecer a varias categorías: personas (familia, adolescentes, niños, profesiones...), animales (domésticos, salvajes, insectos...), vegetación (árboles, plantas...), medios de transporte, fantasía, personajes de cómic (héroes, villanos), elementos domésticos (alimentos, muebles, botones, jarrones), tesoros, piedras preciosas, etc.

Debe haber más miniaturas que niños. Las miniaturas también pueden ser imágenes: flores, cosas del mar, animales...

## ¡Eres de los míos!

(Para conocerse mejor y reconocer la diversidad de gustos, opiniones, vivencias y circunstancias)

- Se divide una zona de la clase en dos espacios: uno de A y otro de B, por ejemplo delimitados por una línea en el suelo hecha con tiza o con cinta aislante

- Los participantes comienzan fuera de esta zona, y se les va pidiendo que se auto-clasifiquen en el espacio A o B en distintas situaciones. Por ejemplo:
  - A - les gusta el fútbol B - no // A - son más de series - B - son más de pelis //
  - A - tienen hermanos - B - no los tienen
    - de (A), que pasen a (B) los que solo tengan un hermano/a
    - de (A), que pasen a (B) los que tengan menos de dos hermanos/as
  - A - los fines de semana se levantan antes de las 9:30 - B - se levantan más tarde
  - A - les cuesta hablar con gente nueva - B - no les cuesta
    - de (A), que pasen a (B) quienes han conocido a alguien en el último mes
  - A - están en algún equipo - B - no lo están
    - de (A), que pasen a (B) aquellos cuyo equipo sea de fútbol
    - de (A), que pasen a (B) quienes nunca han ganado algo con su equipo
  - A - tienen alguna habilidad especial (musical, manual, trucos...) - B - no la tienen
    - de (A), que pasen a (B) quienes no tuvieron que esforzarse para adquirirla
  - A - prefieren quedar con amigos en casa que fuera - B - prefieren salir
  - A - se les dan mal las matemáticas - B - se les dan bien
  - A - consideran que sus padres son demasiado estrictos - B - sus padres no son demasiado estrictos
- En cada clasificación, se puede ir pidiendo a algunos participantes que:
  - comenten detalles de su elección (si son de series: cuál es su favorita, si tienen hermanos: cómo se llevan con ellos, si se levantan tarde: a qué hora se acuestan, si sus padres están divorciados: qué edad tenían cuando pasó...)
  - miren a su alrededor y digan si les ha sorprendido ver a alguien en concreto en su "equipo" o en el contrario
- **Observaciones:** Esta dinámica puede hacerse sólo con propósitos de cohesión en general, pero también se le puede dar un propósito concreto, como por ejemplo: que tomen conciencia de que hay problemas de relación en clase, combatir estereotipos, reflexionar sobre su propia actitud...

## CREAR VÍNCULO

### Tres deseos

Muestra una imagen de la lámpara de Aladino (o una lámpara si se dispone de ella).

Pide a tus alumnos que imaginen que el genio les ha concedido tres deseos relacionados con el curso que acaba de empezar, tres cosas sobre la clase, sobre ellos mismos o sobre lo que les gustaría aprender, "¿Qué pedirías?"

El objetivo de esta actividad es generar ideas a modo de propósito.

Una vez que hayan elegido sus deseos, pide que los anoten.

Después se levantarán y pasearán por el aula, cuando se crucen con otro compañero, se miran a los ojos y le desean lo mismo que han deseado para ellos mismos.

Esta actividad ofrece una oportunidad muy buena para conocer los intereses del alumnado, para crear conexión y sinergia en el grupo.

### **Batalla de bolas de nieve**

Cada alumno escribe 5 cosas que le caracterizan en un folio en blanco, si todavía no saben escribir, hacen un dibujo sobre sí mismos.

Después, con el folio hacen una bola de papel y la lanzan por la clase, simulando una "Batalla de bolas de nieve".

Cuando el maestro diga "ALTO", deben coger una bola del suelo, abrirla, leer su contenido y encontrar a la persona que lo ha escrito.

Regla para la batalla, las bolas de nieve solo se pueden lanzar del cuello para abajo, evitando dar en la cara.

### **Como un susurro...**

El objetivo es conseguir una vinculación afectiva del grupo.

Esta actividad se puede hacer en cualquier momento, en días especiales como cumpleaños o cuando percibamos que algún alumno lo esté pasando mal.

Un alumno se sienta en una silla en el centro del círculo de la clase, puede estar con los ojos vendados. El resto de compañeros se irá acercando y le dice en voz baja un mensaje positivo, algo que le guste especialmente de él o de ella, algo por lo que lo le estamos agradecidos, etc.

Este alumno escucha lo que le van diciendo todos sin hacer ningún comentario.

## **LOS BUENOS TRATOS**

### **La invasión**

La Tierra está siendo invadida por un montón de ogros horrorosos, que cuando tocan a la gente le convierten en monstruos también, su avance puede conseguir que desaparezca nuestro pueblo, nuestra ciudad, todo nuestro alrededor. Sólo hay una manera de pararles y es recordando entre todos qué es un ser humano y creando la Carta de los Seres Humanos. Cada vez que nos portamos como ogros conseguimos que otros también lo hagan, vamos a intentar fijarnos en cuáles son nuestros mejores comportamientos y defenderlos asertivamente, sin violencias físicas ni verbales. En grupos pequeños hay que intentar salvar a la Tierra, para ello deben resolver qué nos diferencia a los humanos de los ogros (aspecto físico, forma de comportarse y actuar, qué haría un ogro en clase, en casa, en el patio, con los amigos, con la familia, qué diría, que haría o diría un humano) y colocarlo en la hoja a dos columnas. A partir de esta hoja escribiremos la Carta de los Seres Humanos para enviársela a los ogros, en la que se les explica cómo nos comportamos, cuáles son nuestros derechos y las ventajas que tiene que ellos/as aprendan a actuar como nosotros/as. Hay que intentar convencerles para que frenen su invasión y podamos recuperar a las personas que han capturado. Para ello vamos a colocar en una cartulina la lista de derechos humanos que hemos decidido que en la Tierra tienen todas las personas.

## PERTENENCIA

CONSTRUYAMOS NUESTRA HISTORIA (*Oír la voz de todos, construyendo cooperativamente una historia*)

- En círculo, se les plantea el comienzo de una historia (lo más abierta posible), y ellos van continuándola, una frase cada uno, para guiar por dónde continuará
- Entre todos, debemos alcanzar un conjunto de acuerdos que todos velarán que se respeten, por ejemplo:
  - Cada persona que hable tiene que contribuir con información valiosa (cómo se sentían, qué sucedió después, qué decisión tomaron...). No se vale aportar frases vacías, del tipo: <<y así siguieron durante un buen rato>>
  - No se puede ignorar nada de lo que ha aportado un compañero, los que siguen tienen la obligación de incorporar la nueva información al relato
  - Sí se puede aportar giros en la historia que se integren en ella pero cambien su rumbo
- Algunos ejemplos de comienzos posibles son:
  - Cuando despertó, el dinosaurio aún seguía allí (del microrrelato de Augusto Monterroso)
  - Aburrida y rodeada de gente a quien no conocía, aquel curso no pintaba bien
  - Si se daba prisa, todavía podía llegar a tiempo a la cita
- Se puede ir apuntando en la pizarra los datos claves, para que todos sean tenidos en cuenta. Si se atascan o si se vuelve aburrida, el profesor puede introducir elementos sorpresa, dar un giro a la historia...
- Cuando acabe: se recapitula, recordando los mejores o peores momentos, viendo cómo ha cambiado desde el principio hasta el final, y reflexionando entre todos que la historia de cada uno, de cualquiera, se construye colectivamente entre lo que todos aportamos, y que todo el mundo tiene el poder de cambiar las cosas (para bien o para mal) en un momento dado

Os dejo un cuestionario que nos ayudará a mejorar:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScDuXVKJKIv5WIYHjLDpq\\_MOSm9HcOno12xuHf6D-3i42bi3Q/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScDuXVKJKIv5WIYHjLDpq_MOSm9HcOno12xuHf6D-3i42bi3Q/viewform?usp=sf_link)