

ANEXO I. IDEAS DE PREGUNTAS

1. CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

RETOS, EXPECTATIVAS, DESEOS	SENTIMIENTOS - EMOCIONES
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tienes algún deseo o reto para la semana? • ¿Qué esperas aprender en esta Udi de matemáticas, lengua, ccss, cn...? • ¿Te has propuesto algo para conseguir esta semana? • Di, si normalmente consigues lo que te propones o no, y cómo lo sabes. • ¿Hay algo que deseas hacer para conseguir tus propósitos? • Mi sueño es ... • Una cosa que te haya costado mucho hacer y te sientas contento u orgulloso de haber hecho 	<ul style="list-style-type: none"> • Una cosa que me ha hecho sentir bien en los últimos días • Una cosa que me ha hecho sentir mal en los últimos días • ¿Qué me ha puesto contento este fin de semana? • ¿Cómo llegó hoy a la escuela? • ¿Cómo me siento en este momento? • ¿Cómo me siento cuando cumple con mis obligaciones? • Una persona que quiero que esté siempre en mi corazón • Un momento en el que he llorado últimamente • Una situación en que me he sentido incomprendida • Una cosa que me hace enfadar • Una cosa que hago cuando estoy enfadada es ... • ¿Cómo te sientes cuando te miran? • ¿Qué me molesta? • ¿Qué cosas te molestan, te hacen daño? • ¿En qué situaciones me siento muy fuerte? • ¿Cuándo no te pones en la piel de otra persona?
HABILIDADES, VIRTUDES, CUALIDADES	ASPECTOS A MEJORAR Y RECONOCIMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Una cosa que hago muy bien • Una cualidad que tengo • ¿Qué es lo que se me da mejor? • Una cosa que me resulta fácil o que aprendo con facilidad • ¿Cómo me gusta que me vean? • Una cosa que me gusta de mí mismo • Mi mejor virtud • Una cualidad de una persona del grupo que me gustaría tener o que admiro 	<ul style="list-style-type: none"> • Una cualidad que quiero mejorar • Una cosa que me gustaría cambiar de mí misma/o. • Un aspecto a mejorar en mis relaciones personales. • Me gustaría quitarme la capa de ...
COMPORTAMIENTO	RECONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE LIMITACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué situaciones soy impulsivo/a? • ¿En qué situaciones soy reflexivo/a? • ¿Qué hace que me esfuerce? • ¿Qué cosas me gusta aprender? • Una cosa que me gustaría aprender 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es lo que me cuesta más hacer? • ¿Qué es lo que me resulta más difícil de hacer? • ¿A qué tienes miedo?
ASPECTO FÍSICO	PREFERENCIAS, GUSTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Una parte de mi cuerpo que me gusta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una letra favorita que te gusta mucho... • ¿Qué deportista te gustaría ser? • ¿Qué es lo que más te gusta de tu localidad? • Una canción que te gusta • Una cosa que te gusta hacer en casa • ¿Con quién me gustaría jugar este fin de semana? • ¿En qué momentos especiales me gusta tomar chocolate? • Un sitio donde me gustaría ir... • Un recorrido que me gusta hacer. • ¿Qué cosas son mágicas para ti? • ¿Qué haces para cargar pilas? • Un lugar especial donde te gustaría viajar • ¿Qué consideras imprescindible en tu vida? • Un lugar de la casa donde estás más a gusto • Si te tocara la lotería ¿qué harías?
PREFERENCIAS, GUSTOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Una comida que me gusta (antes / ahora) • Una comida que no me gusta • Una cosa que quieras comer pero aún no has comido • Una película que me gusta mucho • ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? • ¿Qué te gusta hacer en un día de lluvia? • ¿Qué te llama la atención de una persona? • Lo que me gusta comer en la merienda • Lo que me gusta hacer los días de fiesta • Cualidades que me gustan en un amigo • ¿Qué cosas te gusta hacer con tus amigos? • Un olor que me gusta • Un color que me gusta • ¿Con quién estás mejor fuera de la escuela? • Una afición que tengo es... • Un deporte que me gusta es... • ¿Qué te gustaría que te regalaran (que no cueste dinero)? 	

2. IMAGINACIÓN

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Si fuieras una animal cuál te gustaría ser y por qué?• ¿Qué me gustaría que pasara hoy?• ¿Qué personaje de cuento, historia, te gustaría ser?.• Si yo fuera un gato, elefante ... ¿qué haría?• Si fuera un superhéroe, ¿qué poderes me gustaría tener? | <ul style="list-style-type: none">• ¿Si tuvieras una pared en blanco de qué color la pintarías?• ¿Qué más pondrías en la pared?• Imagina que tienes una máquina del tiempo. ¿Dónde irías?• Si tuviera una varita mágica, yo ...• ¿Qué guardarías en una caja especial?• ¿Qué nos cuentan las piedras? |
|--|--|

3. CONOCIMIENTO DE LOS DEMÁS

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Una persona de la clase que te gustaría conocer más. (<i>Se pueden utilizar muchas de las preguntas del apartado "Conocimiento de sí mismo" con pequeñas variaciones</i>).• ¿Qué te gustaría hacer esta semana?• ¿Qué te gustaría hacer por las tardes? ¿Qué sueles hacer?• ¿Cuál es tu comida favorita?• ¿En qué lugar te sientes más cómodo?• ¿Te gusta algún deporte? ¿Lo practicas? ¿Te gustaría practicarlo?• ¿Qué situaciones te ponen furioso/a? ¿Has pensado por qué?• ¿Te sueles poner en el lugar de los demás para poder entender distintas situaciones?• ¿Qué situaciones te hacen sentir fuerte?• ¿Has sentido o sientes miedo en alguna situación especial? ¿Cómo te sientes?• ¿Qué sientes cuando te enfadas? ¿Y cuándo sientes que no te han entendido? ¿Cuál crees que sería la mejor forma para resolverlo? ¿Lo sueles llevar a la práctica? |
|--|

4. EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES Y DE LA CONVIVENCIA EN EL AULA. TOMA DE DECISIONES

DE APRENDIZAJES	DE LA CONVIVENCIA EN EL AULA
<ul style="list-style-type: none">• Una cosa que te ha gustado, sorprendido o has aprendido hoy (de la sesión de hoy, el patio ...)• Una cosa que he aprendido o que me ha gustado de lo que hemos hablado• ¿Qué cosas hacen que podamos aprender mejor?• Una cosa que te ha ido bien en esta evaluación• Una cosa que quisieras mejorar la próxima evaluación• Una cosa que he aprendido hoy• Una estrategia que usas para hacer los trabajos de clase• Una cosa que has aprendido, de alguien de la clase, esta semana• Una cosa que me preocupa es ...• De todas las actividades realizadas en clase ¿qué te ha gustado más?• ¿Qué esperas de esta materia?• ¿Qué se puede mejorar?• ¿Qué cambiarías?• ¿Qué quisieras aprender y no hemos trabajado?• ¿Piensas que faltan añadir algunos contenidos?• ¿Qué te ha sorprendido?• ¿Qué no te imaginas?• ¿Cómo te gustaría que hiciera la clase?• ¿Cómo te gustaría que te evalúen?• Una cosa nueva que has aprendido de este tema• Una cosa que me ha costado aprender de este tema	<ul style="list-style-type: none">• Una cosa que me gusta de esta clase• Una cosa que quisiera que mejorara de esta clase• Una cosa que puedo hacer yo para mejorar la clase.• Una cosa que deberíamos cambiar todos• Una cosa que nos ayudaría a todos a hacer grupo• Lo que más me gusta de la clase es...• Una cosa buena del grupo• ¿Qué cambiarías de la clase?• ¿Qué cosas podemos hacer todos juntos?• ¿Cuáles podrían ser nuestros objetivos como grupo?• Una cosa que me preocupa de esta clase es ...

5. AGRADECIMIENTO

- Di una cosa que hayas aprendido de alguien (de la clase, de fuera de la escuela ...).
- ¿A quién quierés dar gracias? (de la clase, de fuera de la escuela ...).
- Una persona importante para ti

6. PREGUNTAS DE APRENDIZAJE: ALGUNOS EJEMPLOS

- ¿Qué significa aprender por proyectos? ¿Qué cosas hacemos para hacer proyectos?
- ¿Para qué sirven las flores?
- ¿Qué pasaría si el mundo no fuera una esfera?
- ¿Qué pasaría si la Tierra fuera plana?
- ¿Qué haríamos sin móviles?
- ¿Qué haríamos sin televisión?
- ¿Por qué es importante la madera?
- ¿Cómo explicarías a una persona ciega el color del chocolate?
- ¿Cómo dibujarías si fueras ciega?
- ¿Para que nos atrae el fuego?
- ¿Por qué es importante el agua?

Mis vacaciones favoritas

Introducción

Hoy me gustaría hablar de las vacaciones en las que has ido a visitar algún sitio, o has ido de acampada, o has ido a ver parientes. También pueden ser unas vacaciones en las que te has quedado en casa, haciendo una cosa que te gustaba. Pueden ser unas vacaciones que han ocurrido de verdad o que sólo has imaginado.

Esta parte, se puede hacer si se ve factible con nuestros alumnos:

Me gustaría que cierres un momento los ojos y sientas que estás en esas vacaciones: ¿qué ves?, ¿qué oyes?, ¿qué sientes? Imagina bien lo que te rodea, con quién estás, qué haces ... Dedica unos momentos a verlo y sentirlo (....) Cuando lo hayas visto en la pantalla de tu mente, puedes abrir los ojos.

Preguntas

1. ¿Cómo son las vacaciones que has imaginado o recordado? Cuéntaselas a tu compañero
2. Ahora, cada uno cuenta cómo son estas vacaciones que nos ha contado nuestro compañero.
3. ¿Qué hace que estas vacaciones nos gusten tanto?
4. ¿Por qué la gente necesita vacaciones cuando está trabajando o va al colegio?
5. ¿Cómo les gusta pasar las vacaciones a las personas con las que vives?
6. ¿Cómo sería si siempre tuviéramos vacaciones? ¿Qué harías? ¿Me gustaría?
7. Una cosa que te ha gustado o te ha llamado la atención de lo que hemos hablado

Para concluir

Pedir a los alumnos que dibujen, escriban o reflejen de alguna manera su idea de las vacaciones ideales.

Mi deseo secreto

Introducción

Todos jugamos a veces al juego de los deseos. Nos gustaría que una cosa que deseamos se convierta en realidad. Seguramente hemos deseado una cosa, viendo una estrella fugaz, o soplando las velas de la tarta de cumpleaños, o tal vez hemos echado una moneda a un estanque y pensado en un deseo. Pensar en deseos es divertido.

Piensa en una cosa que has deseado en secreto. Puede ser una prenda de vestir (una camisa, una gorra, unos pantalones) una bicicleta, un juego, o un viaje a Disneylandia. Puede que hayas deseado tener los ojos de otro color, ser más alto o más bajo, o que tu familia fuera diferente en algún aspecto.

Cierra un momento los ojos para dejar que venga a la pantalla de tu mente tu deseo secreto.

Preguntas

1. No hace falta que cuentes tu deseo secreto: si lo cuentas ya no será secreto. Pero si quieras, puedes contarlo.
2. ¿Por qué es importante desear?
3. ¿Cómo sería la vida sin deseos o sueños de que las cosas puedan ser diferentes?
4. Cuéntanos una ocasión en que un sueño se ha convertido en realidad.
5. ¿Has ayudado a alguien a que su sueño se convierta en realidad?
6. ¿Qué podrías hacer para que tus sueños se conviertan en realidad?
7. Una cosa que te ha gustado o te ha llamado la atención de lo que hemos hablado.

Para concluir

Pedir a los alumnos que dibujen, escriban o reflejen de alguna manera qué pueden hacer para convertir su sueño en realidad.

Si me tocara un millón de euros

Introducción

Imagina que recibes la sorpresa de que tienes un millón de euros: puede haberte tocado la lotería, o los has heredado de un pariente lejano. ¿Qué puedes hacer con todo ese dinero? ¿gastarlo en caprichos?, ¿comprarte una casa?, ¿darlo a un familiar que lo necesite?, ¿ayudar a personas necesitadas?. Imagina cómo te llega el dinero y qué harías con él.

Preguntas

1. ¿Qué harías con el dinero?, ¿por qué?
2. ¿Qué te parece que pasaría después?, ¿cómo te sentirías?, ¿por qué?
3. ¿En qué cambiaría tu vida? Explícalo con detalle
4. ¿Qué es para ti el dinero?
5. Una cosa que te ha gustado o te ha llamado la atención de lo que hemos hablado.

Para concluir

Pedir a los alumnos que dibujen, escriban o reflejen de alguna manera qué representa para ellos el dinero.

Un lugar en el que siento calma y paz

Introducción

Hoy hablaremos de lugares en los que nos sentimos en paz, calmados, tranquilos. Imagina un lugar en el que te encuentras así, al que irías cuando quieras sentirte tranquilo o recuperar la calma. ¿Se trata de un lugar apartado como por ejemplo un bosque frondoso, un río o una playa desierta? ¿o se trata de una sala, tal vez un salón con butacas, o una habitación con una ventana con vistas a un paisaje que te gusta? ¿tal vez junto a una chimenea? ¿o un parque con niños jugando? Imagina tu lugar seguro y tranquilo ...

Preguntas

1. Explícanos tu lugar seguro y tranquilo: dónde está, cómo es, qué sucede, ...
2. ¿Qué es lo que lo hace ser tu lugar seguro y tranquilo?
3. ¿En qué momentos vas o te gustaría ir a este lugar, sea físicamente o imaginándolo?
4. ¿En qué se parecen los lugares seguros de las personas de este grupo?
5. ¿Qué es lo que hace de ellos un lugar seguro?
6. ¿Cómo lo haces para tomarte un respiro en un día agitado?
7. ¿Cómo podríamos tener aquí un lugar para estar seguro y en calma? ¿Cómo sería ese lugar?
8. Una cosa que has aprendido, te ha gustado o te ha llamado la atención de lo que hemos hablado

Para concluir

Pedir a los alumnos que dibujen, escriban o reflejen de alguna manera su lugar seguro

Una cosa que he hecho, que ha hecho sentir bien a alguien

Pregunta inicial

Hoy empezaremos con algunas preguntas silenciosas:

1. Aquellos que ayer tuvisteis un buen día, levantaos y cambiad la silla con alguien más que se levante (dejar un momento para que lo piensen)
2. Aquellos que ayer no tuvisteis un buen día, levantaos y cambiad la silla con alguien más que se levante.
3. Ahora, cambiaros aquellos que ayer tuvisteis un día ni bueno ni malo.

Si alguien lo quiere compartir, que nos diga brevemente porque el día fue bueno, malo o regular (rueda consecutiva rápida en la que sólo intervienen aquellos que quieran aportar una cosa, intentar que sea breve)

Introducción

(Presenta el tema de hoy hablando despacio, mirando a los participantes)

Hoy os propongo que hablamos de cosas que a veces hacemos que afectan a otras personas y las hacen sentir bien. De hecho, a menudo lo que una persona hace, seamos nosotros u otras personas, afecta a cómo se sienten los demás.

Todos nosotros tenemos la capacidad de influir en los sentimientos de los demás. Por ejemplo, un amigo tuyo se encuentra triste o nervioso, tú hablas con él, o jugáis a la hora del patio, y ves que tras estar un poco con él, se distrae y se le ve más contento

O has hecho un trabajo en casa que ha hecho que tu padre o tu madre estén contentos, ya que no lo esperaban. Seguro que haces muchas cosas que hacen sentir bien a las personas que te rodean.

Preguntas

1. *Habla un momento con el compañero, de dos en dos, sobre una cosa buena que has hecho últimamente por alguien (2 minutos)*
2. *Ahora, me gustaría que cada persona diga brevemente lo que ha hecho el compañero. Por ejemplo "Juan ayudó ..."*
3. *Indica en una o dos palabras cómo te sentiste cuando hiciste una cosa que le hizo sentir bien a otro (rueda consecutiva voluntaria)*
4. *(Ahora, habla con el otro compañero) ¿Cómo te beneficias tú cuando haces una cosa buena a otras personas?*
5. *El viento sopla ...*
6. *¿Cómo mejora el grupo, tu familia, etc., cuando haces sentir bien a alguien?*
7. *¿Cómo sería nuestro grupo si nos propusiéramos hacer sentir bien a otras personas?*
8. *Energizante: rueda de movimientos que se han de copiar. Por ejemplo, dos aplausos y un salto [Este energizante es optativo: hazlo sólo si ves que es necesario.]*
9. *(Comenta con el compañero) ¿Cómo lo podrías hacer tú? Concreta algunas cosas que podrías hacer esta semana para mejorar el ambiente en el grupo*
10. *Puesta en común (rueda voluntaria). Una cosa que pienso hacer para mejorar el ambiente en el grupo*

Conclusión

Una cosa que me ha gustado, que he aprendido o que puedo hacer sobre lo que hemos hablado durante este círculo

Círculo de valoración del grupo

Objetivo: reflexión conjunta acerca de aspectos que funcionan bien en el grupo, aspectos que podrían mejorar el funcionamiento del grupo y contribuciones personales a esta mejora.

Ronda inicial: Para empezar, utilizamos una dinámica para mezclarnos, por ejemplo, ensalada de frutas. A continuación, formamos parejas (contando 1-2) y les pedimos que por parejas hablen sobre las vacaciones de Navidad: lo que nos sugieren, lo que esperamos, cómo puede que este año sean diferentes, etc. Cuando haya pasado un minuto, levantamos la mano para pedir silencio y hacemos una ronda. La facilitadora contesta en primer lugar:

Completad la frase (sólo una frase): "Estas vacaciones de Navidad ..."

Tema: ¿cómo vemos a nuestro grupo?

Hoy, me gustaría que hablemos de nuestro grupo

1. *Cuando piensas en nuestro grupo, seguro que te vienen a la cabeza cosas que van bien o muy bien. Me gustaría que cada uno/a diga algo que valora del grupo, que le gusta, le hace sentir bien o hace que el grupo vaya bien.*

La facilitadora responde en primer lugar y al acabar destaca brevemente algunos de los puntos positivos que se han dicho, valorando lo que representan para el bienestar y buen funcionamiento del grupo.

2. *La facilitadora resume muy brevemente algunos de los temas presentados y dice: Ahora, me gustaría que penséis en cosas que podrían hacer aún mejor este grupo, cosas que pueden mejorar y así hacer que todo el mundo se pueda sentir mejor y el grupo avance más.*

La facilitadora responde en primer lugar y al acabar destaca brevemente algunos de los puntos que si cambian harían que el grupo mejore.

Ahora puede ser un buen momento para hacer una dinámica energizante, para movernos un poco. Por ejemplo, el viento sopla.

3. *La facilitadora resume muy brevemente algunos de los temas presentados y dice: “supongamos que pasan unos días y llega el próximo lunes y notamos que ha habido cambios en el grupo en el sentido de los aspectos que hemos hablado en la ronda anterior. Me gustaría que habléis un momento por parejas sobre qué habrás hecho tú para que estas mejoras se hayan dado”. Formamos parejas para que comenten este tema. Cuando haya pasado un minuto o minuto y medio, levantamos la mano para pedir silencio. Ponemos en común. Cada uno dice una cosa que puede hacer para que el grupo vaya mejor. No tiene porqué ser la que ha comentado con la compañera.:*

“Una cosa que puedo hacer para conseguir esta mejora en el grupo es ...”

La facilitadora contesta en primer lugar. Al acabar la ronda felicita a los participantes y pide que piensen un momento en si pueden empezar a poner en práctica este cambio a partir de ahora. Deja unos segundos y pide:

4. *Si piensas poner en marcha el cambio que tú has propuesto, ponte de pie.*

Normalmente, todo el mundo se pondrá de pie. Si alguien no lo hace, pedimos a los demás que se sienten y preguntamos a esta(s) persona(s) qué hace que no pueda poner en marcha el cambio propuesto. La escuchamos brevemente, sin crítica ni juicio.

La facilitadora felicita a todos/as por sus aportaciones y dice que en una semana (o dos) les va a convocar de nuevo para ver de qué manera se han dado estos cambios y cómo han mejorado el funcionamiento y el bienestar en el grupo.

Ronda de cierre: Una cosa que me llevo de este círculo es ...