



Aprender
juntos, crecer
en familia
Nos conocemos



OBRA SOCIAL. EL ALMA DE "LA CAIXA"

A fin de evitar la repetición excesiva de dobles en el texto (niños y niñas, hijos e hijas, padres y madres, etc.) y agilizar su lectura, se ha optado por el masculino morfológico (género no marcado) que tiene valor genérico en las lenguas románicas. Este uso normativo es recomendable, dentro del marco de un lenguaje no sexista, en los casos de continua repetición de los mismos términos.

EDICIÓN:

Fundación Bancaria "la Caixa"

AUTORES:

Universidad de Barcelona

Pere Amorós

Núria Fuentes

Ainoa Mateos

Crescència Pastor

Universidad de La Laguna

M.^a José Rodrigo

Sonia Byrne

Universidad de Lleida

M.^a Àngels Balsells

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Juan Carlos Martín

Mónica Guerra

DIRECCIÓN DEL PROYECTO

Pere Amorós (Universidad de Barcelona)

DISEÑO GRÁFICO:

Cèl·lula Acció Creativa, SL

ILUSTRACIONES:

Imma Itxart

CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA:

Isidro Sánchez

TRADUCCIÓN:

Esther Barnet y Joaquim Obrador

IMPRESIÓN:

Milimétrica Producciones

© de la edición, Fundación Bancaria "la Caixa"

3ª Edición, 2016

Av. Diagonal, 621 – 08028 Barcelona

D.L.: B 13386-2016

O

Aprender
juntos, crecer
en familia

Nos conocemos

Índice

| | |
|--|----|
| Sesión para padres..... | 6 |
| Sesión 0. Nos conocemos | 8 |
| Actividad 1. Presentación de los miembros del grupo | 8 |
| Actividad 2. Mis expectativas en este grupo. | 9 |
| Actividad 3. Los objetivos del programa. | 10 |
| Actividad 4. Las normas del grupo. | 11 |
| | |
| Sesión para hijos..... | 13 |
| Sesión 0. Nos conocemos | 14 |
| Actividad 1. Empezamos | 14 |

Sesión para padres

En un programa grupal es muy importante que el grupo se constituya sobre bases sólidas. Por ello, el objetivo principal de esta sesión es que los miembros del grupo se vayan conociendo, a la vez que comienzan a establecer la estructura del grupo. Es muy importante que, en este primer encuentro, comenten las expectativas de cada miembro del grupo para que no haya lugar a equívocos de partida. Por ejemplo, algunos pueden pensar que este programa les va a aportar soluciones para su vida familiar, como si se tratara de recetas preparadas especialmente para cada uno. En ese caso, esperarán recibir las respuestas a sus problemas. Sin embargo, ese no es el objetivo de este programa. Estamos aquí para analizar cómo somos y lo que pensamos y hacemos, y aprender a responder nosotros mismos a nuestras preguntas. Estamos incluso para ir más allá de lo que nos podríamos preguntar, con el fin de avanzar en nuevos aspectos de la vida en familia que ni siquiera imaginábamos que fueran importantes.

Debemos entender que formamos parte de un grupo experiencial, por lo que resulta imprescindible la participación de todos a la hora de hacer el análisis de nuestras vivencias y de nuestra reflexión. Cada miembro del grupo debe saber que tiene la oportunidad de

comentar sus pensamientos, sentimientos y acciones. Pero también, va a poder ponerse en el punto de vista de los demás participantes, con respeto, y hacer sus propias aportaciones. En un grupo experiencial, la función de la persona dinamizadora es fomentar dicha participación y propiciar la creación de un clima de respeto y confianza en el grupo. Todo ello se consigue dotando al grupo de unas normas consensuadas que marquen unas directrices y ordenen la participación de todos. Es muy importante que seamos todos conscientes de que en el transcurso del programa hablaremos siempre de verdades y razones relativas y no de puntos de vista absolutos e infalibles sobre las cosas.



Sesión 0

Nos conocemos

Objetivos

Fomentar el encuentro y el conocimiento de los miembros del grupo.

Conocer las expectativas de cada miembro del grupo.

Elaborar las normas del grupo.

Establecer el compromiso de la confidencialidad.

Actividades

Actividad 1: Presentación de los miembros del grupo.

Actividad 2: Mis expectativas en este grupo.

Actividad 3: Los objetivos del programa.

Actividad 4: Las normas del grupo.

Materiales y recursos

Materiales para dibujar.

Hojas en blanco.

Cartulinas.

Desarrollo de la sesión

Esta sesión 0 ha sido diseñada para que los participantes en el programa tengan la oportunidad de conocerse antes del comienzo del mismo. Con ello pretendemos crear las condiciones y el clima grupal necesarios para sacar el máximo provecho del programa. Algunos de los participantes tendrán experiencia en el trabajo grupal y otros, no. Queremos, por ello, dar a todos las mismas oportunidades con el objetivo de que comiencen el programa con la suficiente información. Es posible que algunos participantes ya hayan formado algún grupo juntos; en este caso, la sesión 0 servirá para explicarles los objetivos del programa y fijar las expectativas de cada uno. Si forman parte de un grupo por primera vez, los participantes deberán además conocerse y alcanzar consensos sobre temas importantes que contribuirán a facilitar y estimular la experiencia grupal. En definitiva, la realización de esta sesión 0 es clave para todos los participantes.

Actividad 1

Presentación de los miembros del grupo

Trabajo en grupo.

10 minutos.

a. Introducción

Antes de comenzar esta sesión, es necesario que la persona dinamizadora se presente. Aunque es probable que ya conozca a cada miembro del grupo, y estos a ella, debe presentarse formalmente ante el grupo, yendo más allá de sus títulos profesionales. Alguna pincelada acerca de cuál es su posición sobre la familia y sus expectativas respecto al trabajo del grupo ayudará a crear un clima de participación idóneo para empezar. Es importante que desde el comienzo la persona dinamizadora establezca con el grupo relaciones afables y cercanas. Es el momen-

to de comunicar a los miembros del grupo que nuestro propósito es presentarnos para empezar a conocernos.

b. Desarrollo

Proponemos una dinámica sencilla y rápida, aunque cada dinamizador puede poner en práctica la que considere más oportuna y crea que sirve para sus propósitos. En cualquier caso, debe tener en cuenta el tiempo para no excederse y limitar la realización de las siguientes actividades. No se pretende que los miembros del grupo lleguen a conocerse a fondo en una sola sesión. Al comienzo de las siguientes sesiones, pueden profundizar más en el conocimiento entre ellos.

La persona dinamizadora pedirá a cada miembro del grupo que piense en una característica personal que lo defina. Por ejemplo, uno puede definirse como muy alegre, otro como servicial, otro como muy trabajador, otro como responsable, etc. El dinamizador debe decir también una característica ante el grupo. Dividirá este en tres subgrupos para que cada miembro comente su característica personal dentro de su subgrupo.

Una vez comentada esta característica, cada subgrupo debe pensar en una imagen que represente a todos en función de las características manifestadas y dibujarla (sin utilizar palabras). Después, un miembro del subgrupo mostrará al resto su dibujo y lo comentará.

Al finalizar la exposición de cada subgrupo, el dinamizador les pedirá que intenten definir el grupo en función de la presentación que hayan hecho los diferentes subgrupos. Con esto se intenta que el grupo se aproxime a definir su identidad grupal, aunque sólo sea un primer esbozo de la misma.

c. Conclusión

Aunque el grupo esté formado por personas muy diferentes, siempre se podrán encontrar elementos comunes que definan a todos los miembros y que se puedan identificar como características grupales.

Actividad 2 **Mis expectativas en este grupo**

Trabajo en grupo.
15 minutos.

a. Introducción

Sabemos que en todo grupo operan una serie de fuerzas grupales que pueden facilitar o dificultar su funcionamiento. Además de las fuerzas interpersonales -el elemento más fácil de observar, fruto de las relaciones entre sus miembros- operan otras fuerzas más difíciles de detectar, y que si no se hacen visibles pueden condicionar el clima y la evolución del grupo. Estas fuerzas son las denominadas intrapersonales. Una de ellas tiene que ver con las expectativas que cada uno ha depositado en el programa y sobre el nuevo grupo que ha iniciado su andadura. Por ello, es importante que el mediador facilite que cada uno pueda explicitarlas.

En las expectativas de los miembros de un grupo aparecerán, sin duda, los objetivos personales -que es necesario conocer-; pero además el dinamizador debe fomentar que el grupo pueda formular objetivos grupales. No sólo estamos en el grupo para mejorar nuestras actitudes como padres, y adquirir mayor competencia parental; también estamos para ser fuente de apoyo, hacernos visibles como grupo ante la comunidad, participar como grupo en las actividades que nos propongan, y, en paralelo, ser capaces de proponer acciones que beneficien a la comunidad.

b. Desarrollo

Con este fin proponemos la siguiente actividad. Pedimos a cada miembro del grupo que ponga ambas manos en un folio en blanco y que pida a alguien que trace la silueta de las mismas.

A continuación, se pide a cada participante que, individualmente, escriba en los dedos de una mano aquello que desea que ocurra en el grupo,

pero también lo que no le gustaría que sucediera. En cambio, en los dedos de la otra mano debe escribir todo aquello que quisiera conseguir junto a los demás miembros del grupo.

Una vez realizada esta actividad, se llevará a cabo una puesta en común para que todos sean conscientes de lo que espera y desea cada participante. A medida que cada uno explica sus expectativas, la persona dinamizadora las irá recogiendo en una cartulina para que queden permanentemente en un lugar visible del aula o local en el que se reúne el grupo. Esta actividad facilitará el establecimiento posterior de las normas grupales.

c. Conclusión

En un grupo son tan importantes las expectativas de cada uno de sus miembros por separado como las que construyan para el grupo como unidad y en beneficio de todos. Por ello, es necesario explicar unas y otras, con el fin de que se tengan en cuenta en todo momento.

Actividad 3

Los objetivos del programa

Exposición oral.
10 minutos.

a. Introducción

Para cualquier grupo que se enfrenta a una nueva tarea, es fundamental conocer el objetivo de la misma, con el fin de tener claro cuál será la función de cada miembro y hacia dónde se dirigirán sus esfuerzos. Por ello, es necesario explicar a los participantes en qué consiste el programa y qué es lo que se pretende conseguir con él.

b. Desarrollo

La persona dinamizadora explicará brevemente, y de manera genérica, qué es lo que se pretende conseguir con la realización del programa. El objetivo es compartir la opinión general de lo que van a recibir en el programa. En concreto, además de hacer alusión a los temas centrales que se van a tratar, en estas sesiones se debe propiciar que cada uno reflexione sobre la relación que mantiene en su familia con su pareja y sus hijos, que sea capaz de reconocer sus cualidades y capacidades y que el programa le sirva de ayuda para que pueda disfrutar más de la vida en familia.

La finalidad de todo lo anterior es mejorar la relación con los hijos y facilitar la creación de un buen clima familiar. Sin embargo, también se pueden incorporar los objetivos relacionados con los logros grupales y que se hayan dibujado en la actividad anterior.

Es importante que el dinamizador comente que se va a iniciar un proceso de análisis y reflexión sobre cómo se relacionan con los hijos, y las consecuencias que esto puede generar en su desarrollo y educación, con la finalidad de establecer objetivos personales de cambio.

c. Conclusión

En ningún caso se van a dar recetas sobre cómo hay que educar a los hijos, ya que cada uno vive en una realidad familiar diferente y sería materialmente imposible tener una respuesta para cada familia. Sin embargo, sí se ofrecen pistas para que cada participante encuentre las respuestas que busca, apoyado por el grupo.

Estamos convencidos de que la mejora de las relaciones con nuestros hijos pasa por introducir cambios en nuestra forma de actuar y en nuestra manera de entender lo que sucede a nuestro alrededor, en la familia y en la sociedad.

Actividad 4

Las normas del grupo

Lluvia de ideas.
15 minutos.

a. Introducción

Cualquier grupo que pretenda trabajar unido debe establecer una serie de normas que van a servir de guía durante las sesiones y que facilitarán el entendimiento y la consecución de los objetivos planteados.

b. Desarrollo

Previamente, en la Actividad 2, la persona dinamizadora preguntó acerca de lo que nos gustaría que sucediera en el grupo. Muchas de las cuestiones que se plantearon pueden servir para establecer las normas del grupo. En todo caso, nunca debe faltar el respeto a las opiniones y la confidencialidad. Además, se pueden establecer los horarios del grupo, comprometerse a la asistencia y la puntualidad, a la escucha mutua, a la ayuda a los otros miembros, y terminar valorando positivamente el esfuerzo que vamos a dedicar a la realización del programa, ya que, a cambio, se obtendrán grandes satisfacciones personales y grupales. Están presentes porque son padres comprometidos

con su labor educativa y por ello se merecen, de entrada, el reconocimiento por parte de todos.

c. Conclusión

Es importante, que, igual que hemos hecho con las expectativas, las normas del grupo se plasmen en una cartulina, que sean firmadas por cada participante y se mantengan en un lugar visible del aula o sala en que se reúne el grupo.

Cierre de la sesión

Finalmente, se les dará las gracias por su participación. Posteriormente, para inaugurar el curso, se celebrará conjuntamente un aperitivo con el objetivo de facilitar el contacto y la aproximación entre los participantes y los dinamizadores.



Sesión para hijos

La primera sesión busca facilitar un primer encuentro y conocimiento entre los niños que participarán en el programa, así como establecer las bases de una dinámica de trabajo de grupo que debe ser alegre, cálida y cómoda para todos ellos.

Es de suma importancia que la primera sesión se dedique a crear un buen ambiente, donde todos se sientan cómodos, y donde puedan comprobar que el clima será de confianza y apertura, un lugar donde compartir con libertad sentimientos y experiencias.

Esta sesión pretende también fijar las expectativas del grupo, con el objetivo de adecuarlas a las temáticas grupales. Al mismo tiempo, se darán a conocer de forma sencilla las “reglas del juego”: en qué consiste el programa, cómo son las sesiones, cuánto duran, de qué se hablará, qué grado de compromiso se exige y qué metodología se seguirá. Se trata de presentar la globalidad del programa de forma motivadora para mantener el interés inicial y con la finalidad de que se impliquen en él.

Sesión 0

Nos conocemos

Objetivos

Crear un ambiente de confianza y de conocimiento entre todos los miembros del nuevo grupo.
Establecer los nexos e intereses comunes entre todos los miembros del grupo.
Conocer las características generales del programa.

Contenidos

Conocimiento de las características del grupo.
Expectativas ante el curso.
Características del curso.

Actividades

Actividad 1: Empezamos.

Materiales y recursos

Papel de embalaje.
Rotuladores o lápices de varios colores.

Desarrollo de la sesión

Actividad 1 Empezamos

Trabajo en grupo global. Discusión dirigida.
60 minutos.

a. Introducción

Se explica a todo el grupo que se va a realizar un juego para romper el hielo y empezar a conocernos. Se trata de conseguir un clima distendido que dé pie a la comunicación interpersonal y que permita una rueda de presentaciones, en la que todos den a conocer su nombre, su edad y sus expectativas.

b. Desarrollo

La siguiente técnica de dinámica de grupos tiene por objetivo trabajar la comunicación como promotora de las motivaciones, los intereses y las prioridades en torno al programa. En esta primera actividad los participantes no se conocen, ni se presentan inicialmente; se trata de una dinámica abierta, que tiene que generar el buen ambiente necesario, para que, de forma espontánea, tomen contacto unos con otros y después puedan conocerse.

PRIMERA FASE

Se les comenta que para hacer el juego necesitamos retirar las sillas y las mesas a un lado de la sala. En el centro de la misma colocamos en el suelo un papel de embalaje de dos por tres metros aproximadamente. Les comentamos que, cuando demos la orden, pueden ir corriendo y sentarse encima del papel, procurando que no se rompa. Todo el mundo tiene que quedarse encima del papel.

Salen del marco del papel y volvemos a repetir la actividad con la consigna de que se vuelvan a colocar, pero ocupando el menor espacio posible.

SEGUNDA FASE

Después salen y se sientan alrededor del papel

como si este fuera una mesa grande. Se les indica que ahora vamos a jugar a los periodistas. Es decir, cada uno va a entrevistar a un compañero. Aleatoriamente uno se levanta y con un micrófono en la mano, o cualquier objeto que pueda simbolizarlo, hace unas preguntas al que tiene delante.

- ¿Cómo te llamas?
- ¿Cuántos años tienes?
- ¿A qué te gusta jugar?

Se realiza la actividad hasta que todos han contestado estas preguntas.

Después se hace el juego de la adivinanza. La persona dinamizadora pide a uno de ellos que identifique:

- ¿Quién se llama...?
- ¿Quién tiene... años?
- ¿A quién le gusta jugar a...?

Cuando el dinamizador lo indique, los niños tienen que señalar a la persona que coincide con la pregunta realizada. Una vez que ya se han identificado los miembros del grupo a partir de alguna de sus características, se pasa a la siguiente fase.

TERCERA FASE

Se plantea al grupo una primera pregunta:

- ¿Qué creéis que vamos hacer en estas sesiones?

Después la otra:

- ¿Qué os gustaría hacer durante estos días que estemos juntos?

A partir de sus expectativas, se les explica con un lenguaje muy fácil lo que tenemos previsto hacer.

Entre otros puntos, podemos comentar:

- Jugaremos y aprenderemos juntos sobre aspectos que nos pueden ayudar a sentirnos mejor en nuestra casa.
- Nos veremos cada semana durante doce semanas.
- Es muy importante que asistáis a todas las sesiones.

— Primero estaremos juntos y después estaremos con nuestros padres.

— Cuando terminemos cada sesión, tendremos un descanso y una pequeña merienda.

— Nos hemos de respetar mutuamente.

Ahora, para terminar, vamos a hacer unos ejercicios juntos. Primero caminaremos por el espacio. Cuando yo diga os juntaréis en grupos de ... personas.

La persona dinamizadora propondrá diferentes agrupaciones. Por número de personas, rubios o morenos, niños y niñas, etc.

Por último, se realizará una actividad conjunta. En grupos de 3 o 4 se les indicará que formen un tren y que recorran el espacio. Se puede terminar de forma lúdica y divertida.

Una vez que han realizado este ejercicio se les explica que el objetivo era que pudieran conocerse, jugar juntos y compartir experiencias.

Y para finalizar, se sentarán todos en círculo en el suelo. Se les indicará una palabra que exprese cómo se han sentido, y se les invitará y motivará a su participación en el curso.

c. Conclusión

Se trata de hacer un resumen de las motivaciones y los intereses comunes que han salido en la dinámica, así como el objetivo común que tienen todos los miembros del grupo: encontrarse cada semana para hablar sobre temas de su interés. Por último, se les entrega el libro personal y se les explicará su significado.

Cierre de la sesión

Finalmente, se les dará las gracias por su participación. Posteriormente, para inaugurar el curso, se celebrará conjuntamente un aperitivo con el objetivo de facilitar el contacto y la aproximación entre los participantes y los dinamizadores.



Obra Social "la Caixa"