

## Vida sencilla, relaciones intensas:

### Previos:

Se les pide a los participantes:

- 1.- que dejen su regalo en la bolsa antes de entrar
- 2.- que cojan un papel (no demasiado grande) y un boli, que puedan meter en un bolsillo

### Introducción:

Pensamos que nos hemos embrollado en un lío de vida, con relaciones complejas, grandes distancias que recorrer, etc que nos están haciendo perder la vida ii curiosamente!! Por ello, proponemos como solución hacer las vidas más sencillas: relaciones sencillas, basadas en la cercanía y la relación sincera, etc.....

Sin más os proponemos caminar por la sala:

### Reconocernos: (10 min)

Obj: conocernos-reconocernos- preparando "el terreno"

Caminar por la sala:

(música salsa y rock)

- 1.- mirándonos a los ojos
- 2.- saludándonos de forma tímida con un "hola qué tal"-
- 3.- con un gesto, una mirada, una sonrisa, una caricia, un guiño....
- 3.- nos saludamos de forma efusiva, como si hiciera un año que no nos vemos, desde las últimas jornadas de HV en el Ceneam "hola qué bueno verte de nuevo", qué alegría,
- 4.- juntamos la nariz
- 7.- fíjate ahora como andan los demás
- 8.- anda ahora como altivo como un general, eres un JEFE: te dicen que tienes que ser el mejor, que si te esfuerzas llegarás alto y ... ii lo has conseguido!! Tras una vida de grandes esfuerzos, lo conseguiste, tienes mucha gente bajo tu mando. ii Eres grande i!!
- 9.- anda cabizbajo y reprimido, has tenido un mal día, lo intentas con todas tus fuerzas, pero no has conseguido aquello que tanto soñaste y tanto has trabajado.
- 10.- anda temblando con miedo. El trabajo me va fatal, época de crisis, ¿llegaré a fin de mes???
- 11.- anda juguetón como un niño: ii es la hora del patio!!
- 13.- anda dudando de todo, eres una presa fácil y los publicistas lo saben
- 15.- anda rápido, te has levanto a las 7h de la mañana, no te ha dado tiempo a desayunar, vas deprisa al coche porque llegar tarde a trabajar
- 16.- en el trabajo el teléfono no deja de sonar, tu jefe te presiona para que tengas los informes a tiempo, no los tienes, sudores
- 17.- sales del trabajo y tienes que ir a hacer la compra, el carrefour está lleno de gente, las estanterías llenas de cosas, pero no tienes tiempo para leer etiquetas, ii qué chorrada!! Llenas el carro de cosas, vas a la caja
- 18.- bajas corriendo al coche lo cargas y de nuevo para casa, ii los niños!! Estás a punto de salir de la clase de piano, ii a toda pastilla vas corriendo ii otra vez llegas super tarde, corre, corre, corre...
- 19.- ii NO PUEDES MÁS i!!! iiiii PÁRATE i!!!
- 20.- de nuevo, despacio, observas como es el latido de tu corazón, tu respiración agitada y vas a ir normalizando y relajándola.
- 21.- te vuelves a sentir tranquila y andas normalmente.
- 22.- pide a una persona que te de un masajito en la espalda, 2min, Cambio. 2min
- 23.- seguimos andando
- 24.- busca a alguien que tenga alguna diferencia evidente a ti: pelo rubio-moreno; pelo largo-uno calvo; etc. Gritad muy alto un lema conjunto.

## Agrupándonos 45 min:

Obj: construir el "gran grupo" a la vez que se trabajan los elementos y valores de una relación cooperativa.

Se hacen parejas y se va aumentando hasta hacer un gran grupo: cuartetos, octetos, 16-tetos, 32-tetos, 64-tetos (70). En cada pequeño grupo tienen que realizar una tarea: escucha activa, el debate, la toma de decisiones y puesta en acción, la confianza, la cooperación y la celebración.

**1.- Hacer parejas** (5 min) Tiramos las pelotas, la mitad del número de asistentes. La consigna es "tienes que conseguir tu pelota", que se sitúen los que tienen pelota en una pared y los que no en la pared de enfrente.

Comentario: nos están enseñando a competir, a conseguir algo quitándoselo al otro. Para nosotros lo educativo no es separar sino unir, así que os vais a juntar uno que no tenga pelota con uno que sí la tenga.

Se forman parejas.

**2.- Parejas: Escucha activa** (6 min: 3 min/cada uno): Cuéntale algo de tu vida a tu compañero y mientras te dibuja (medio folio)  
Se regala.

Cada pareja que se una a otra pareja. Se forman cuartetos.

**3.- Cuartetos: expresión de emociones y breve debate.** (5 min): Hábitos de consumo. Se les da frase: "haga lo que haga no vale para nada porque al final la decisión importantes está en manos de los poderosos".

Cada cuarteto hace una fila, el juego del gusano ciego, andamos por la sala, 2 cambios de guía. Para finalizar el que vaya a la cabeza pone las manos como parachoques, comenzamos a andar hasta que encuentres otras manos a las que unirte.  
Trabajando la confianza se han formado los octetos.

**4.- Octetos: Juego de cooperación** (10 min): con vuestros cuerpos formad una estrella (Orion, las Pléyades, estrella fugaz, Casiopea, la estrella de mahou....) y ponedla nombre. Total 7-8 estrellas.

Puesta en común de estrellas.

Júntate al octeto más cercano. Se forma el 16-teto.

**5.- Dieciseisetos: Toma de decisiones-Acción** (15 min). Puesta en común de las sensaciones del cuarteto ante la frase lapidante, ronda de opiniones sobre posibilidades de acción (qué hacemos cada uno ante eso) y Toma de decisión de una acción.

Uníos al dieciséis-teto más cercano, se forma el 32-teto

**6.- Treinta y dos tetos: juego de coordinación-cooperación** (10 min)

En dos filas india se pasa una pelota desde la cola, para que se la pasen por las manos con los brazos en alto y otra desde la cabeza de fila de vuelta entre las piernas.

Las dos filas se convierten en un círculo, se forma el 72-teto.

## 7.- Sesenta y cuatro tetos (más o menos): Disfrutamos del gran grupo. (10 min)

Se hace el corro dados de las manos, de espaldas al centro, mirando hacia la pared y con los ojos cerrados. Se pide calma, temple y silencio.

Mientras se colocan todos los regalos de los amigos invisibles en el centro tapados con una tela.

¿cómo es vivir estando tranquilos con relaciones sencillas y directas? Vamos a experimentarlo. Todo el mundo ha traído algo y todo el mundo ha dejado algo. Poco a poco cércate y coge un regalo.

Se da la consigna que se vayan acercando de 4 en 4, uno por cada lado, tranquilamente, metan la mano por debajo de la tela y vuelvan a su sitio, sin abrirlo, ii contención i!

ii Yá se puede abrir i!

### **Para finalizar:**

Ronda de opiniones:

- 1.- Reflexión y análisis de cada parada. Preguntar a los participantes qué hemos trabajado y cómo se han sentido.
- 2.- Plantearles si tienen algo que ver la sesión con el programa Hogares Verdes.
- 3.- Contar nuestro enfoque y metodología en Hogares Verdes:

Para nosotros (a modo de Conclusión), y Siguiendo palabras de Paco Heras, cambiar un hábito externo es más fácil que uno interno, que son los verdaderos (porque tiene que ver con valores y planteamientos vitales y los que más cuestan porque exigen más esfuerzo. La coherencia cuesta.

Como educadores trabajamos con personas y personas reunidas en grupo, para algo muy concreto, hay que estar muy atento en la dinamización del grupo para conseguir los objetivos, que básicamente se reduce a uno: hacer nuestras vidas más sencillas, como forma de salir de la crisis personal, social y ambiental en la que estamos sumergidos.

### **Materiales:**

Regalos  
Cámara de fotos  
Música  
Tela grande  
Bolsa grande de basura  
4 pelotas grandes  
Pelotas pequeñas