



BIODANZA EN EL CEIP PUIGSOLER

SANT VICENS DE CASTELLET

Curso 2013-2014

Rosa Palacios Maña

Facilitadora de Biodanza por la escuela de Barcelona

Biodanza Sistema Rolando Toro

rosapalacios2004@gmail.com

667 581 493

Presentación de la propuesta

En septiembre de 2013 se presenta a través de la profesora Montse Lopez la propuesta de hacer Biodanza en la escuela.

Me entrevisto con el director de la escuela, Joan Baptista, y le presento las experiencias anteriores de Biodanza con niños en otras escuelas públicas de Cataluña.

Se presenta la propuesta en el claustro de profesores y se decide hacer Biodanza con los niños de 4º.

El material de Biodanza presentado:

Biodanza per nens. Formato pdf.

Educación vivenciada. Biodanza en la escuela pública. Formato pdf.

Educació vivenciada. Breve presentación en formato pps.

Biodanza y niños. Manual de primeros auxilios para facilitadores novatos.

Curriculum vitae de la facilitadora.

El acuerdo con la escuela fue:

Sesiones semanales de una hora durante todo el curso escolar

Participación de la tutora en las sesiones.

Realizar al menos 2 sesiones de biodanza con los profesores.

Realización de un sociograma al principio del inicio de biodanza y a final de curso.

Inicio y final de las sesiones de Biodanza:

La primera sesión de Biodanza se realizó el 20 noviembre 2013 y la última el 16 junio 2014.

Número de sesiones realizadas 26.

Características de la clase de 4º:

Hay 23 niños.

Es una clase grupo con una mayoría de niños con personalidades muy fuertes, muy egocéntricos, les cuesta mucho relacionarse sin que haya roces, y en ocasiones riñas y peleas.

Hay una gran competencia entre ellos, resulta muy difícil el trabajo en equipo, por el exceso de protagonismo, no hay voluntad de compartir ni de ceder para llegar a consensos.

Los objetivos propuestos para conseguir son :

Cohesionar más el grupo.

Promover la solidaridad y el trabajo en grupo, pero a la vez respetando la individualidad de cada uno.

Disminuir la competencia entre ellos y el exceso de protagonismo que impide una correcta convivencia.

Adaptación de Biodanza en la escuela

La aplicación de Biodanza para niños conlleva una serie de modificaciones y adaptaciones respecto a la Biodanza de adultos.

Además también hay que adaptarse al contexto escolar, las posibilidades de horario, que sea compatible con otras actividades, el tiempo de duración de la sesión, la estructura de la misma....

Pueden verse más en detalle en el material presentado en la escuela a principio de curso, de todas formas creo importante reseñar la estructura tipo de biodanza que he realizado en este grupo, pues siempre hay una adaptación a las necesidades de la infancia y al momento evolutivo y emocional en que están.

Estructura tipo de la sesión de biodanza durante este curso:

Rueda verbal
ejercicios de activación individual
ejercicios de activación en pareja
ejercicios en pequeños grupos
ejercicios para todo el grupo
ejercicios de masajes y relajación
despedida

Líneas de vivencia:

Los ejercicios realizados están basados en las líneas de vivencia de Biodanza, ya explicadas en el material presentado anteriormente.

Biodanza para adultos tiene cinco líneas de vivencia: Afectividad, vitalidad, creatividad, sexualidad, trascendencia.

En niños, no se realizan ejercicios para trabajar la sexualidad, solo se hace en grupos de adultos.

A través de la adaptación de los ejercicios de las cuatro líneas de vivencias mencionadas, hemos trabajado entre otras cosas:

Autocontrol (corporal, verbal, emocional)
Hacerme respetar sin hacer daño
Saber dar
Saber recibir
Vencer la timidez
Improvisación
Creatividad
Relajación
Asertividad
Reconocimiento del ritmo interno (rápido, lento).
Escucha (corporal, verbal)
Altruismo
Generosidad
Reconocimiento del otro

Biodanza con los profesores/ familias.

Una característica de la propuesta de Biodanza en la escuela es la posibilidad de integrar a niños, tutores, padres, profesores y el resto de personal del colegio.

Durante este curso solo pudimos realizar una sesión de biodanza con los profesores, por lo que no podemos hacer seguimiento ni evolución.

También se realizó una sesión de biodanza para familias, pero el porcentaje de asistencia solo fue de 6 familias.

Tampoco hubo posibilidad de seguimiento.

Participación activa de la tutora

La tutora de 4º, Claudina, si participo activamente durante todo el curso, realizando las sesiones con los niños.

Los niños expresaban con claridad el deseo de estar con su tutora, y realizar ejercicios con ella, había un buen vínculo afectivo entre ellos y se notaba con facilidad.

Además cuando surgieron propuestas en la rueda verbal, siempre facilito el poder realizarlas lo antes posible para poder hacer un buen seguimiento.

En el caso de Biodanza en la escuela, creo que es un valor añadido el poder trabajar con la tutora y llevar al contexto de la clase, las necesidades que surgen en la sesión de biodanza.

Gracias Claudina por tu interes, por tu apoyo a todas las peticiones de los niños y de las mias, tu superpredisposición, tu amabilidad y tu sonrisa continua.

Presentación de Biodanza a los niños

Uno de los principales retos al trabajar con niños es conseguir motivarles para que participen activamente y conseguir que la motivación dure, claro está.

Así que si no conoces ya a los niños siempre hay un punto de riesgo para asumir.

Por si alguien tiene dudas, puedo decir por experiencia que hablar directamente sobre las ventajas de cuidarnos unos a otros, de ser amables, de no gritar ni pegarse... no funciona, desde la teoría por lo menos, no.

Normalmente un tema atractivo a esta edad es el Universo, así que con ayuda de la intuición y de la experiencia me lancé:

¿A que creéis que venimos a este planeta? ¿ Para que estamos aquí?

Diana, el tema era atractivo.

Hablaron por los codos, alguna respuestas fueron: A ser felices, a pasarlo bien, a jugar, a aprender cosas, a vivir, a estar con los demás, a tener amigos...

Las respuestas fueron muy variadas pero todas estaban relacionadas, con la felicidad, el aprendizaje y la convivencia.

Concluimos que podríamos poner tres puntos fuertes:

Venimos a ser felices, a conocernos y a relacionarnos con los demás.

Aprovechando que surge la necesidad de relacionarse con los demás les pregunto si estan satisfechos en la manera que se tratan entre ellos, si creen que son amables unos con otros , y se sienten bien en el grupo.

Todos estan de acuerdo en que no se tratan muy bien y que se pelean a menudo entre ellos.

Les propongo que puntuen de 0 a 10 el grado de amabilidad que tienen entre ellos.

La respuesta de la mayoría fue el número 4, nadie puntuo por encima de 4, si lo hicieron por debajo de cuatro.

A la pregunta de :

¿Como prefieres que te traten? ¿ Como ahora? ¿ o de forma más amable?

Por mayoría, que no por unanimidad dicen que prefieren ser tratados de forma amable.

Cuestiono si podemos tratar bien a los demás cuando nosotros nos sentimos mal o si es posible que cuando mejor tratamos a los demás es cuando nosotros nos sentimos bien.

Planteo varias posibilidades y buscamos ejemplos entre sus experiencias.

Cuando hablamos de la felicidad, el planteamiento que nos hicimos es si todos nos merecemos ser felices o solo algunas personas, por unanimidad dijeron que todos merecemos ser felices.

Recorde una frase de AMMA: “ Que todos los seres de todos los mundos sean felices y vivan en paz” (OM LOKAH SAMASTHAH SUKHINO BHAVANTU).

Esta frase es la que utilizamos en los saludos y las despedidas para recordarnos cual era realmente nuestro deseo.

Propongo hacer biodanza para sentirnos mejor y así poder ser más amables y que la felicidad nos llegue a todos.

Y como la única forma de saber si funciona, es experimentarlo, empezamos hacer biodanza.

Integración de biodanza en el grupo clase, fuera de las sesiones.

En las primeras sesiones de biodanza los insultos y los piques entre ellos eran muy generalizados. Centramos en que dejaran de insultar no dejaba de ser un refuerzo, todo aquello que negamos, o rechazamos o bien no aceptamos de nosotros mismos acaba cogiendo más fuerza, así que había que pensar algo diferente.

Aprovechando el gusto de los niños por las pantallas, propuse la visión del video de Lizzie Vazquez, para reflexionar sobre el impacto que las palabras que decimos pueden ocasionar en los demás. Lizzie tuvo un problema de falta de líquido amniótico y quedó desfigurada según los estándares de belleza de nuestra sociedad actual.

A través de la red, le llegó el mensaje de alguien que despreocupadamente, y quizá con la seguridad de tener todo el derecho a decir lo que piensa, escribió: Lizzie Vazquez. La mujer más fea del mundo. Lizzie, porque no nos haces un favor y te suicidas?.

Después de ver el video nos planteamos como puede sentarnos lo que nos dicen, si realmente tenemos derecho a decir todo lo que pensamos sin ningún miramiento ni respeto hacia la otra persona, si estamos dispuestos a escuchar cualquier cosa sobre nosotros...

Nos planteamos realizar la experiencia de decir cosas agradables en lugar de insultos y probar como se sentían.

Ejercicio para abrirnos a recibir amabilidad:

Un niño se sienta en medio de la rueda.

Uno por uno sus compañeros, mirándole a los ojos, le ofrecen una palabra amable, bien sobre una característica física o bien de carácter, o incluso alguna cosa que han echo juntos y que tiene una valoración positiva.

Todos mostraron una buena disposición a decir cosas positivas a los otros niños, costó más que tuvieran una actitud abierta a recibir, algunos niños, se ponían nerviosos al estar en el centro.

Para poder seguir desarrollando entre ellos la amabilidad fuera de la sesión de biodanza, y que no quedara como una anécdota, ideamos un juego.

El juego de las parejas

Como había 23 niños, la tutora también participó en la actividad, así además de ser pares seguían fomentando el vínculo afectivo con ella.

Bien, en una caja pusieron 24 papeles con números repetidos, es decir, dos papeles con el número 1, dos papeles con el número 2, etc.

Cada niño cogía un papel y aquellos que tenían el mismo número se comprometían a ser especialmente amables entre ellos, hacerse algún favor, cuidarse, o lo que se les ocurriera, durante toda la semana.

Integración de biodanza en la familia

Por libre iniciativa de los niños también llego a casa, a su familia, la propuesta de ser más amables y contaban lo que habían echo de especial en su casa para ser más amables... De aquí surgió una libreta donde a lo largo del curso fueron escribiendo los detalles que ellos hacían para ayudar a que una persona de su familia, o amigos y conseguir que se sintiera mejor.

Evolución en las sesiones de biodanza

La novedad era atractiva y contaba con una buena predisposición por parte de los niños.

A medida que les empecé a resultar conocido, algunos niños, tenían una actitud de pasotismo, y pedían novedades.

Por experiencia se que la repetición es imprescindible para conseguir la integración de los logros, así que hay que hacer birguerías para seguir manteniendo su atención pero a la vez repetir ejercicios.

Si alguien se pregunta si siempre he conseguido un grado de motivación satisfactorio la respuesta es no.

Personalmente creo que no es posible mantener siempre en alto la motivación hacia una misma actividad, siempre hay un momento que te da pereza o que te apetece hacer otra cosa.

Eso no significa que tengamos que dejar de hacer biodanza, simplemente hay que estar atentos a las necesidades de ese momento para poder valorar como continuar con la sesión.

Reconozco que el **autocontrol verbal**, no ha sido una de las pruebas superadas.

Siguen hablando mucho, les resulta difícil escuchar y mucho más mantenerse callados.

Aunque entra dentro de lo razonable que a esta edad les cueste, creo que es un grupo especialmente impulsivo a nivel verbal, y es necesario seguir trabajando este tema.

Sin embargo el **autocontrol físico** si que ha mejorado mucho, los ejercicios de calma y relajación han podido ir aumentando progresivamente y cada vez han tenido más aceptación, llegando a pedir, por favor, que pusiera más canciones de las que calman.

También hubo una clara mejoría en la **escucha del propio ritmo**, darse cuenta de si estaban moviéndose rápido, lento, demasiado rápido, demasiado lento...y de como esto afectaba a los demás.

Tomar conciencia del propio movimiento es indispensable para el autocontrol, a menudo los niños no son conscientes de como es su ritmo y mucho menos de si están molestando a los demás.

También hubo cambios observables en la **integración** de algunos niños que voluntariamente se quedaban al margen de las actividades de grupo.

Uno de los indicadores de si hay integración en un grupo es la manera en que se distribuyen en el espacio, por ejemplo al principio había niños muy desplazados en el momento de estirarse en el suelo para hacer ejercicios de relajación

La distribución ha ido cambiando y ha habido claramente varias incorporaciones, aunque algunos todavía no lo han conseguido.

También hay cambios significativos en la **asertividad** y en **vencer la timidez**, salir al centro de la rueda y expresarse delante de los demás es muy muy difícil para algunos niños, pero solo cuando todos y cada uno de los miembros de un grupo son capaces de expresarse sin miedo o sin sentir coacción o censura, es cuando puede mejorar la convivencia y lograr una auténtica cohesión de grupo.

Dos niñas comentaron que antes de hacer biodanza no se caían bien y que ahora eran buenas amigas. (Es un buen comienzo).

Los datos del sociograma, confirman que el número de rechazos entre ellos ha disminuido, y niños que al principio de curso estaban aislados al final están más integrados.

Aún queda camino por hacer , pero de lo que estoy segura desde que hemos avanzado mucho, y la meta cada día está más cerca.

La encuesta realizada a los niños, confirma un alto grado de acogida entre ellos, el aprendizaje realizado a través de biodanza nos confirma que ha sido muy efectiva para mejorar el autocontrol, el respeto por los demás, la escucha...la amabilidad
Se puede ver los resultados de la encuesta en el anexo.

Puntuación de amabilidad en la clase:

Para constatar el cambio les volví a pedir que puntuaran el grado de amabilidad entre ellos.

A principio de curso en una escala de 0 a 10, la mayoría votó 4.
A final de curso la mayoría está en el número 9

Conclusiones:

Las respuestas obtenidas en la encuesta nos confirman los aprendizajes que ellos han constatado, y que todos ellos están relacionados con los objetivos propuestos al principio de curso.

La puntuación de amabilidad antes y después también ha mejorado notablemente.

La tutora confirma que aunque aún hay muchas cosas a mejorar, el nivel de amabilidad de la clase sí había aumentado y había una mejor relación entre ellos.

Es de gran importancia aprovechar la oportunidad de la motivación que tienen los niños y mantener Biodanza por lo menos un año más, para lograr una mayor integración de los resultados conseguidos y seguir facilitando una mejor convivencia.

Vuelvo a reiterar mi agradecimiento por la oportunidad de hacer Biodanza en la escuela PUIG-SOLER, durante este curso.

Gracias Joan Baptista, porque has facilitado muchísimo esta experiencia.

Gracias a todos los profesores que han colaborado, y una vez más , gracias Claudina.

ANEXO 1 Sociograma

Realizamos un sociograma en la clase al inicio y al final de las sesiones.
Con el sociograma pretendía valorar el nivel de afectividad de los alumnos, el liderazgo, rechazo, aislamiento, posibles subgrupos.
Como no tenía experiencia anterior, pasar los datos fue dificultoso.

Preguntas que se realizaron en el sociograma:

A que compañero/a de clase escogerías para jugar.
A quien no escogerías para jugar
A quien pedirías ayuda si tuvieras un problema
A quien no pedirías ayuda si tuvieras un problema
Con quien te gustaría hacer trabajos de grupo
Con quien no te gustaría hacer trabajos de grupo

Quien consideras que es el líder de la clase.

Observaciones del sociograma.

A que compañero/a de clase escogerías para jugar.
Dos niñas reciben la mayoría de menciones y se mantienen a lo largo del curso.
Solo hay un 2% en febrero que se eligan mutuamente, que pasa a un 3% en junio.
La mayoría elige a alguien pero no es recíproco.

A quien no escogerías para jugar
Cambian las personas rechazadas mayoritariamente, no se mantienen ninguna de ellas y la reciprocidad pasa del 1 al 2%.

A quien pedirías ayuda si tuvieras un problema
Al principio una de las personas a las que pedirían ayuda es la profesora, en junio, solo se piden ayuda entre ellos .
No hay ninguna reciprocidad.

A quien no pedirías ayuda si tuvieras un problema
Había tres rechazos mayoritarios, dos niños se mantienen rechazados y el otro queda no rechazado en la clase.
Solo hay un 1% de reciprocidad al principio.

Con quien te gustaría hacer trabajos de grupo
Solo se mantiene una de las tres elecciones mayoritarias.
Al principio hay un 3% de reciprocidad, y al final 0 %

Con quien no te gustaría hacer trabajos de grupo
Tampoco se mantienen las elecciones mayoritarias de rechazo y también disminuye la reciprocidad.

Quien consideras que es el lider de la clase.

El número de líderes se mantuvo en 7, para ser un grupo de 23 niños el porcentaje es muy alto.

4 de ellos se mantuvieron, 3 cambiaron de la primera prueba a la última.

También observamos que los votos estan más repartidos entre los 7 niños candidatos.

Un 1% se abstuvo de contestar de manera directa en las dos ocasiones a las preguntas.

Anexo 2 Encuesta biodanza

Al acabar el curso pase una encuesta a los niños para saber su opinión sobre la biodanza realizada. Las preguntas fueron estas:

¿ Te ha gustado hacer biodanza?

¿ Que has aprendido a nivel personal con la biodanza?

¿ Que crees que os ha aportado como clase, hacer biodanza durante este curso?

¿Que opinas de las músicas?

¿Que opinas del ejercicio de salir al centro de la rueda?

¿Que opinas de los masajes?

¿ Que opinas del ejercicio de los números y la amabilidad?

¿Que opinas de la profesora?

¿ Te gustaría seguir haciendo biodanza el curso que viene?

¿Recomendarías hacer biodanza ? ¿ A quien?

Respuestas:

¿ Te ha gustado hacer biodanza?

Todos respondieron que si, con mayor o menor intensidad, solo un niño respondió “ un poco”.

¿ Que has aprendido a nivel personal con la biodanza?

A tratar bien a la gente,

a controlarme más

a ser mas amable

a respetar a mis compañeros un poco más

Que lo que tu haces te lo devuelven

escuchar

No hablar tanto

portarme bien

respetar a los demas

no enfadarme por nada

ser feliz

respeto y autocontrol

solucionar mejor los problemas

Jugar con más niños y no siempre con los mismos

Que si tu das cosas buenas te dan cosas buenas

a no ser agresivo

respetar a los demas cuando me enfado

felicidad

estar mas tranquilo

que no solo tengo que pensar en mí sino también en los demás
A no ponerme en problemas

¿Que crees que os ha aportado como clase, hacer biodanza durante este curso?

controlarnos más
tratarnos bien y no pelearnos respetarnos más entre nosotros
portarnos mejor
escuchar
menos peleas
tranquilidad
respetar a los demás
ser mejores personas
confianza

¿Que opinas de las músicas?

Chulas tienen ritmo
aburridas
relajantes
me han gustado mucho
divertidas
bonitas
son chulas pero a veces no se entienden
no me gustan
que dan emociones

¿Que opinas del ejercicio de salir al centro de la rueda?

Mola bastante
me gusta
divertido
no me gusta
me gusta para no tener vergüenza
mucho vergüenza
es muy chuloantes me deba vergüenza, ahora no, ahora me encanta
es muy divertido porque demuestras lo que eres y afrontas la timidez
que dices lo que piensas

¿Que opinas de los masajes?

No me gustan tanto
me quedo a gusto
me ha gustado mucho porque me he relajado bastante
me gustan pero hay gente que hace daño
pensaba que eran mal pero es muy agradable
relajantes
es lo que más me ha gustado
están bien
es una buena sensación

¿ Que opinas del ejercicio de los números y la amabilidad?

Bien

que lo tendríamos que seguir haciendo

no me ha gustado mucho

te enseña a respetar a la gente

muy guai

no le hacemos mucho caso

me ha molado

me encanta

que es molt xulo i aprens el que no li agrada als companys

me gusta sobre todo me respetan y les respeto

aburrimiento

no lo se

bien porque nos hemos ayudado entre todos

¿Que opinas de la profesora?

Muy buena

simpatica

amable

muy buena profesora pero tiene sus gritos

agradable

guai

me ha encantado estar con ella

tiene mucha paciencia

m' agrada el seu geni

divertida

es buena si nos regaña es por algo

es sensible

es una buena persona

buena pero tiene sus puntos

tranquila y generosa

marchosa

¿ Te gustaría seguir haciendo biodanza el curso que viene?

1 al 50%

2 no

20 si

¿Recomendarías hacer biodanza ? ¿ A quien?

5 a la familia

6 a todos

1 a la gente que lo necesite

2 a ellos mismos

2 no saben a quien

7 han nombrado personas en concreto

