



Dinámica ALGODÓN-VINAGRE

Es una dinámica de disciplina positiva que habitualmente se usa para simbolizar la importancia del autocuidado. Yo la he adaptado para trasladar a las aulas la importancia de reconocer y expresar lo que nos activa y así dar la oportunidad de conocer, comprender y cuidarnos en grupo desde la comprensión y la compasión y no desde el juicio.

Es muy gráfica y sirve para introducir la **el concepto de tribu, todas las personas del grupo merecen y pueden ser cuidadas por los demás, el día a día es mucho más amable cuando ponemos le foco en nuestro interior y en cuidarnos unos a otros en el aula.**

Materiales necesarios:

2 recipientes tipo cuenco o vaso.

1 bandeja o plato hondo

Vinagre

Bicarbonato

Algodones

Vasitos de plástico o similar uno por persona, (si queremos que cada persona tenga su propio vaso).

Posible introducción. Cada grupo es un mundo, sólo tú que estás acompañando sabes las características y las circunstancias de cada persona. Por ello modifica la explicación para que sea clara y segura para todas las personas de tu grupo:

“Vamos a hacer un experimento, nos servirá para ver entender la importancia de observarnos y cuidarnos a nosotros mismos y como grupo.

¿Sabes lo que es un volcán? ¿Qué tiene?

Lava.

Vamos a recrear nuestro volcán interior. En lugar de lava va a tener vinagre.

¿Cómo huele el vinagre? (si lo ves viable puedes pasar la jarra o la botella para que lo huelan, poniendo en marcha también otros sentidos además de la vista)

Podéis hacer una lluvia de ideas sobre ¿para qué sirve?

El vinagre sirve para dar sabor a las comidas, también se usa para limpiar y quitar la grasa porque es muy fuerte.

En esta ocasión el vinagre simbolizará una sustancia que segrega nuestro organismo. En pequeñas cantidades sirve para superar retos, para activarnos, pero en grandes cantidades es tóxica y hace daño. Se llama cortisol. Se segrega de manera automática cuándo nuestro cuerpo detecta necesidad de movilizarnos. No nos da tiempo a pensarlo, se pone en marcha de manera automática antes de que podamos pensarlo.



Igual que sucede con el vinagre, Si hueles un poquito da una sensación de frescura, de alegría, pero si hay mucha cantidad el olor será demasiado desagradable y te apetecerá ir a otro lugar.

En nuestro experimento el vinagre simboliza las cosas del día a día que van haciendo que nuestro sistema se active, se movilice para darnos energía o para indicarnos que eso nos genera sensaciones que hay que atender. Pueden ser situaciones que nos molestan, que nos estresan, nos asustan o nos hacen enfadar.

Cada persona tendrá las suyas porque son subjetivas y personales igual que sucede con el vinagre, habrá personas que les guste más vinagre, otras menos, habrá comidas donde pongas más otros nada, y eso no se puede juzgar ni tampoco valorar, solo cada persona sabe la cantidad de vinagre que le resulta agradable o no. Lo mismo sucede con las situaciones o desencadenantes que activen el cortisol en nuestro cuerpo, son personales. Pueden ser un ruido, no hacer algo bien, que algo se te rompa, que te cojan algo sin permiso...etc y eso es de cada uno, no lo vamos a juzgar ni a valorar, simplemente escucharemos e intentaremos entender que para esa persona eso le moviliza”

-Vamos a hacer una lista mientras vamos llenando el vaso. En un cartel donde se escriba vinagre se anotan las ideas. Si en tu grupo no hay confianza o piensas que alguien puede sentirse mal, cada persona puede escribir sus ejemplos en postit y ponerlos todos en un montón, luego ir leyendo en alto sin decir de quién es cada uno.

Se van diciendo acciones, situaciones que sean molestia o que activen nuestro sistema nervioso. Importante modelar en la construcción de la frase: “me molesta cuando hay tráfico y llego tarde” “ me molesta/activa... cuando hay mucho ruido “ “me molesta cuando las cosas están descolocadas” “me molesta cuando me insultan”

No nombramos personas, **nombramos acciones.**

Por cada frase echamos un chorrito de vinagre en el vaso hasta que está por encima de la mitad.

Cuando ha terminado la ronda. Colocar el vaso sobre la bandeja o plato hondo.

El vaso (nuestro interior) está lleno de cortisol. No lo hemos detectado, no lo hemos reconocido porque quizá no sabemos, porque quizá no le hemos puesto palabras... y entonces: mientras cogemos el bicarbonato explicamos que con nuestro interior lleno de sensaciones, nuestro cuerpo necesita moverse, hay demasiada activación, hemos perdido equilibrio y necesitamos hacer algo.

El bicarbonato, simboliza esa acción, ese momento que hace que nos desbordemos, que nos desregulemos y perdamos el control hacia fuera, que hace que podamos hacer daño a otros. Echamos el bicarbonato y habrá una reacción que hará que se salga toda la espuma. Si eso lo tapamos. Buscará una vía de escape porque dentro no se puede quedar. Si ponemos una tapa al bote y hacemos un agujerito y colocamos una pajita toda la espuma saldrá por esa pajita. Simboliza que cuándo acumulamos nuestro cuerpo necesita recuperar el equilibrio.



“Imagina un día donde has tenido mucho vinagre, llegas a clase y algo te molesta. ¿Qué crees que va a pasar?” Al echar el bicarbonato comenzará a hacer espuma y se desbordará saldrá por todos lados.

¿Y si fuera lava que quema, qué pasaría con las personas o cosas que hay cerca? ¿qué sucede con la piel cuando se quema? ¿Vuelve a quedar igual? No, una piel quemada siempre tendrá una arruguita y será mucho más sensible que el resto, nunca volverá a ser como antes. Por eso es importante prestar atención a nuestro interior, poner palabras cuándo se va llenado para poder reconocer si necesitamos vaciar o hacer alguna cosa para que no haya reacción que nos ponga en peligro, porque cuando está cargado es difícil controlarlo porque además nos cuesta pensar.

Vamos a hacer la parte 2 del experimento. Cuando cuidamos ese interior. Cuando nos cuidamos como manada.

Ahora cogemos los algodones. Y preguntamos, ¿Cómo es el algodón? ¿cómo sería una caída sobre una cama de algodón? Blandita, sin dolor.... el Algodón simboliza lo que nos gusta y lo que nos genera bienestar en nuestro interior y ayuda a que en grupo podamos conectar. Una sustancia llamada oxitocina. Hormona del amor, de la conexión con el otro, del cuidado... cuándo nuestro cuerpo segrega oxitocina nos sentimos tranquilos, seguros.

Coged el vaso 2. Ir diciendo frases de acciones que os generan bienestar y cuidado mutuo mientras rellenáis el vaso: “me gusta cuando hay orden” “me gusta cuando me acarician” “me gusta cuando hablan bajito” ...etc.

Cuando se ha terminado se ha llenado el vaso de algodón se vuelve a echar vinagre. Y antes de echar el bicarbonato preguntamos, ¿qué pasará en este interior? Echamos el bicarbonato y no se desborda, puede hacer reacción, pero se equilibra internamente.

Hacer una lista con acciones que son vinagre y algodón en vuestra aula y ponerlo en un lugar visible para recordar sobre todo de qué manera en ese grupo para esas personas puede haber acciones que les movilizan y que podemos intentar evitar.

Por ejemplo, si para alguien es vinagre el ruido podemos contribuir intentando mantener un tono bajo de voz, evitando hacer ruidos con los muebles, etc.

Y si alguien se equivoca, tendrá la oportunidad de reparar. “siento haber gritado, sé que para ti es malestar, intentaré acordarme”

Laura García Pérez. Convivencia escolar desde un modelo constructivo y de buenos tratos.



Crecesumando.com