

# FICHA EQUIPO SESIÓN KOA

Adapta  
las ruedas  
y dinámicas  
a tu estilo  
y al momento  
del grupo.

A continuación, y ahora que conoces qué estructura y formato siguen las sesiones, te presentamos una propuesta de ficha que puede ayudar a encontrar un momento para reflexionar y preparar cada sesión con todo el equipo de profesionales.

Fecha de la sesión: ...../...../.....

## PRE-SESIÓN

### Mirada retrospectiva

(sesión anterior)

Antes de empezar, habla con las compañeras por si en estos días ha pasado algo a tener en cuenta y hacemos una breve revisión de la última sesión: el clima general, la energía, las emociones que estuvieron presentes.

.....

.....

### La competencia que trabajaremos en esta sesión es...

(Recuerda poner el foco solo en una competencia)

- |                                                          |                                                                              |                                                    |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vínculos y Nexos<br>(1ª sesión) | <input type="checkbox"/> Gestión Emocional<br>(Identificación y Expresión)   | <input type="checkbox"/> Toma de Decisiones        |
| <input type="checkbox"/> Pertenencia                     |                                                                              | <input type="checkbox"/> Resolución de Problemas   |
| <input type="checkbox"/> Trabajo en Equipo               | <input type="checkbox"/> Gestión Emocional<br>(Transformación y Elaboración) | <input type="checkbox"/> Autoestima y Autoconcepto |
| <input type="checkbox"/> Empatía i Relaciones            |                                                                              |                                                    |

### ¿En qué comportamientos observables nos centramos hoy?

(podemos fijarnos en más de un comportamiento asociado a cada competencia)

.....

.....

## SESIÓN

### ¿Cómo percibimos al grupo hoy?

(elige una o más opciones o añade si es necesario)

Energía: ☐ baja / ☐ media / ☐ alta / .....

Clima: ☐ relajado / ☐ disperso / ☐ tenso / ☐ motivado / .....

Necesidad principal: ☐ movimiento / ☐ reflexión / ☐ expresión /  
☐ cohesión / ☐ creatividad / .....

¿Y Yo? ¿Qué energía traigo? ¿Como me siento? ¿Qué puedo hacer con ello para que no interfiera en mi intervención de hoy?

Paro. Me observo. Conecto.

.....

## RUEDA INICIAL

Se explicita qué competencia se trabajará en cada sesión (solo una)

### ¿Qué pregunta os puede ayudar a abrir la sesión e introducir la competencia?

(ej.: “¿Cómo os habéis sentido hoy en la escuela?, ¿cómo os haría sentir si...?”, “¿Qué significa para vosotros trabajar en equipo?”)

.....

### Opciones/tips de cómo se llevará a cabo la rueda inicial:

- Cartas de competencias y comportamientos
  - Leemos la competencia y los comportamientos
  - Los/las adolescentes crean una definición propia
  - Pregunta abierta: “¿Quién me podría decir/qué creéis que es la empatía?”
- Cartas de necesidades
- Mapa de emociones (¿cómo nos sentimos hoy?)
- Otros (expresión corporal, colores, música...):

.....

### 3. DINÁMICA PRINCIPAL

Explicación breve de la dinámica escogida:

.....

.....

.....

.....

### 4. RUEDA FINAL

¿Qué pregunta o dinámica corta os puede ayudar a cerrar la sesión y revisar la competencia?

(ej.: “¿Qué te llevarás de la sesión de hoy?”) ¿alguna pregunta relacionada con la transferencia de la competencia a la vida diaria?

.....

.....

.....

Opciones/tips de cómo se llevará a cabo la rueda final:

- Una palabra o imagen que resuma la sesión
- Pregunta abierta vinculada a la competencia
- Revisión de los comportamientos observados
- Otros:

.....

.....

.....

### POST-SESIÓN

(al finalizar la sesión)

En la Guía de Recursos encontrarás un espacio con preguntas para guiarte en esta autoobservación.

¿Cómo valoramos la sesión?

**GUÁRDATE 5 MINUTOS PARA REFLEXIONAR CON EL RESTO DE PROFESIONALES**

.....

.....

.....

.....

**GUÁRDATE 5 MINUTOS PARA REFLEXIONAR SOBRE TU INTERVENCIÓN INDIVIDUAL**

.....

.....

.....

.....