

# PROGRAMA DE CONVIVENCIA Y CONFLICTOS PARA QUINTO DE PRIMARIA. con metodología dinámica.

*Si aparece algún conflicto real en una sesión, lo trabajamos en el aspecto correspondiente al énfasis que estamos estudiando en el momento o a otro énfasis correspondiente a este curso.*

## 1ª sesión.

### Énfasis

Presentación:	LA COMUNIDAD DE EL EJIDO.
Conocerse:	CARNET DE IDENTIDAD IMAGINARIO.
Distensión:	RASCA CARRUSCA. (CD)
Dinámica general	CRUZAR EL RÍO.
Cooperativo:	SALTAR EL CHARCO.
Habilidades sociales:	ENFRENTARSE CON EL ENFADO DE LA OTRA.
	Habilidades, repaso y TAREA

## 2ª sesión.

### Énfasis

	REPASO
Distensión:	LANZAR ENERGÍA.
Cooperativo:	CUNDE, CUNDE, CUNDE. (CD)
Expresarse:	TEATRALIZACION DE SENSACIONES.
Energizante:	JINETES, BEBES, INDIAS, CONEJAS.
Situaciones específicas:	ME INSULTAN Y DIGO SUS CUALIDADES POSITIVAS.
Masaje / contacto:	LA GUARDABOSQUES.
	Habilidades, repaso y TAREA

## 3ª sesión.

### Énfasis

	REPASO
Estima:	CONVERSATORIO SOBRE LA ESTIMA.
Escucha activa:	TU DICES QUE . . . Y YO DIGO QUE . . .
Cooperativo:	NOS LIAMOS CON LAS MANOS AGARRADAS.
Empatía:	TEATRALIZAMOS CAMBIANDO PERSONAJES.
Distensión:	EL PAYASO PLIN, PLIN. (CD)
Autoestima:	AUTOESTIMA EN LA PLAZA.
	Habilidades, repaso y TAREA

## 4ª sesión.

### Énfasis

Distensión:	EL POLLO. (CD)
Asertividad:	EJERCICIOS DE ASERTIVIDAD.
Confianza:	EL PALILLO.
Generar decisiones:	VIAJE EN GLOBO.
Cooperativo:	INTRODUCIR EL LAPICERO EN LA BOTELLA.
Estima:	OSAS AMOROSAS. (CD)
	REPASAMOS
	APLICACION
	EVALUACION FINAL.

## **PROGRAMA GENERAL DE PRIMERO.**

### **1ª SESIÓN:**

- Presentarse.
- Conocerse.
- Distensión.
- Dinámica general.
- Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
- Habilidades sociales.

### **2ª SESIÓN:**

- Repaso.
- Distensión.
- Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
- Expresarse.
- Energizar.
- Situaciones específicas.
- Masaje / Contacto.

### **3ª SESIÓN:**

- Repaso.
- Estima.
- Escucha activa.
- Cooperación.
- Empatía
- Distensión.
- Autoestima / asertividad.

### **4ª SESIÓN:**

- Distensión.
- Asertividad.
- Confianza.
- Generar decisiones.
- Cooperación.
- Estima.

Repasar y afianzar el trabajo hecho en todas las sesiones.

Aplicación. Elegimos un conflicto que ellas escribieron y aplicamos los valores básicos estudiados aplicándolos a ese conflicto concreto.

Valorar la utilidad del trabajo que hemos hecho.

**Más información sobre manejo de conflictos en:  
<http://www.educarueca.org/spip.php?article691>**

# DESARROLLO DE LAS SESIONES.

## Primera sesión.

Los **objetivos** más importantes de esta sesión son:

- Presentarse.
- Conocerse.
- Distensión.
- Dinámica general.
- Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
- Habilidades sociales.

**Nos presentamos. Decimos nuestros nombres y a qué nos dedicamos. Les decimos cuantos días vamos a venir y que vamos a trabajar la convivencia con actividades variadas.**

**Preparamos el espacio necesario para movernos durante la sesión.**

## LA COMUNIDAD DE EL EJIDO.

Énfasis: **Presentarse.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Les contamos que a algunos grupos de personas que viven juntos y se llevan muy bien les gusta llamarse comunidad. Entonces se organizan bien para que todo funcione correctamente. El Ejido es una comunidad en tierras lejanas.

En El Ejido suelen hablar suavemente y sin que se les vean los dientes.

Cuando dicen su propio nombre comienzan así:

«Soy el hermano Pedro o la hermana María».

Y cuando se dirigen a otra persona, le llaman también hermano o hermana.

Contamos que estas personas se reúnen varias veces al mes y antes de hablar deben decir su nombre, pero sin enseñar los dientes.

Realizamos con las alumnas una primera ronda, en la que cada niña debe presentarse diciendo «Yo soy el hermano...» y, a continuación, decir su propio nombre, sin enseñar los dientes.

Volvemos a hacer otra ronda, pero en esta ocasión las alumnas tendrán que decir alguna característica de otra compañera.

No deben olvidar que hay que llamarla hermano o hermana y no se tienen que enseñar los dientes.

Diremos, por ejemplo:

«La hermana Balbina tiene los pantalones rojos».

FUENTE: Bogotá. 00

## Reflexión:

¿Llamáis hermana a alguien? ¿Alguien os dice: hermano, primo, tío, . . . ?

¿Podemos ser hermanas en este grupo?

## CARNET DE IDENTIDAD IMAGINARIO.

Énfasis: **Conocerse.**

*Yo ya sé quien soy. Me lo dice mi carnet de identidad.*

Les enseño mi carnet de identidad para que nos sirva de referencia.

Hacemos un esfuerzo por imaginar que somos otra persona.

Dibujamos un carnet que nos guste y lo rellenamos con datos inventados que nos gustaría tener:

- Nombre propio,
- de la madre,
- del padre,
- fecha y lugar de nacimiento,
- de residencia,
- Hombre o mujer,
- profesión,
- dibujitos,
- Firma,

. . . .

Por ejemplo:

ANVERSO.

PAÍS
NOMBRE Y APELLIDOS
Fotografía.
Dibujito significativo

REVERSO.

Nacida en .....Provincia. ....  
 El ...de ....del año .... Hijo de .....  
 y de ..... Profesión .....  
 Reside en .....Provincia .....  
 Calle .....nº .....

FIRMA:

**Reflexión:**

Luego comentamos con las compañeras por qué hemos respondido de esa manera a cada cuestión.

Nombre: Floripondio  
 Apellidos: Pantunblas Asqueroso  
 Nacimiento: 11-11-2011

Donde: Málaga  
 Papá: Iker Casillas  
 Mamá: Shakira  
 Vivo: Nueva York

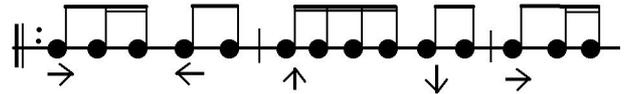


**RASCA CARRUSCA. (CD)**

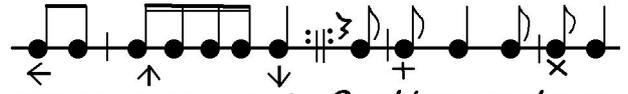
Énfasis: **Distensión**, cooperación.

Coefficiente de cooperación: **8**.

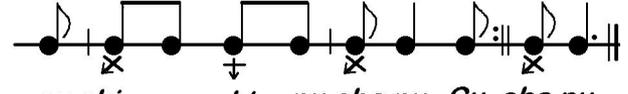
Nos ponemos todas de pie en círculo agarradas por las manos y recitamos:



*Ras ca ca rrus ca, rascacacarrusca, ras ca ca*



*rrus ca, rasca caca sá. Cu chi nu, cu cha nu,*



*cu chi nu, chi nu cha nu. Cu cha nu.*

- = Se balancea el cuerpo hacia la derecha
- ← = Se balancea el cuerpo hacia la izquierda
- ↑ = Se dobla el tronco hacia adelante.
- ↓ = Se dobla el tronco hacia atrás.
- + = Soltando los hombros, un paso adelante p. dch.
- X = Paso adelante con el pie izquierdo
- X = Paso atrás con el pie izquierdo
- ‡ = Paso atrás con el pie derecho

Después nos agarramos por los hombros y lo repetimos.

Nos juntamos un poquito más con las piernas algo abiertas de manera que sintamos muy bien las caderas de las compañeras que tenemos a los lados y repetimos la actividad moviendo solamente las caderas cuando corresponde un movimiento lateral.

Ponemos nuestro pie derecho por encima del pie izquierdo de nuestra compañera de la derecha de manera que sentimos su rodilla por detrás. Repetimos la canción cuidando las caderas en los movimientos laterales.

Doblamos ligeramente nuestra rodilla como mediosentándonos sobre la rodilla izquierda de la compañera de la derecha.

Cada vez que cantamos la segunda parte, soltamos las manos para hacer los movimientos.

**CRUZAR EL RÍO.**

<http://www.youtube.com/watch?v=sWYF3c5k8yQ>

Énfasis: **Dinámica general.**

Para esta actividad necesitamos un aula muy amplia, un gimnasio o un patio.

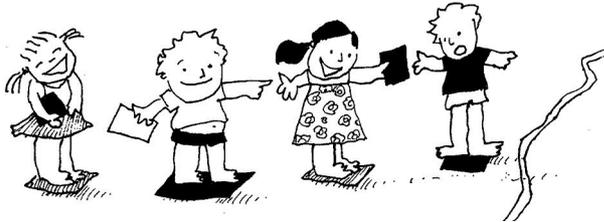
Para un grupo de diez personas hemos de imaginar un río de unos diez metros de ancho al menos.

Señalaremos sus bordes imaginarios con algún objeto o una raya dibujada con tiza.

El grupo se coloca fuera del río al lado de uno de los bordes. Hay que cruzar el río.

No hay puente pero tenemos siete sillas.

La actividad termina cuando todas las personas del grupo y todas las sillas están al otro lado del río cruzándolo por encima de las sillas y pasando al otro lado junto con las sillas sin que nadie toque el suelo.



#### Reflexión:

Después analizamos qué problemas ha habido, cómo se han solucionado, cómo se ha sentido cada persona y si había otras posibles soluciones.

Reflexionamos sobre el valor de la cooperación en la dinámica de los conflictos.

#### Propuesta de continuidad:

Si el grupo es muy numeroso, lo podemos hacer en un espacio más amplio con una proporción similar de sillas.

O podemos pedir a otras diez personas que hagan la actividad a continuación y contrastamos resultados, conductas y aprendizajes.

### **SALTAR EL CHARCO.**

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Les cuento que en mi pueblo había charcos de agua en el suelo cuando llovía.

A veces era difícil saltarlos, así que nos ayudábamos unas a otras.

Pongo en el suelo dos o tres hojas grandes de periódico colocadas unas al lado de otras.

Una niña habrá de saltarlas con los pies juntos sin coger carrerilla.

Otras dos la ayudan. Para eso la que va a saltar pone sus manos en sus propias caderas como formando asas de jarra.

Otras dos personas la sujetan cada una con dos manos en la parte superior de los brazos.

A la señal de *una, dos y tres*, una salta el charco y las otras dos la ayudan elevándola asida de los brazos.

Luego se cambian los papeles y lo repiten.

Intentamos que hagan esta actividad todas las que quieran y podemos ampliar la longitud del charco imaginario añadiendo más papeles de periódico en el suelo.

#### Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Os gusta que os ayuden? ¿Preferís hacer las cosas solas, por vuestra cuenta? ¿Sabéis ayudar? ¿Es fácil ayudar? ¿Qué podemos hacer para ayudar?

### **ENFRENTARSE CON EL ENFADO DE LA OTRA.**

Énfasis: **Habilidades sociales.**

Les digo que vamos a hacer algo parecido a teatro improvisado.

Pueden inventar lo que van a decir.

Han de hablar con voz alta y clara.

No hablar dos a la vez para que podamos entender lo que dicen.

Dos niñas o niños se ponen al frente del grupo.

**Una** hace como que le empuja a la otra sin querer.

La **otra** se molesta y se enfada:

-*Pero ¿estás ciega? A ver si miras donde pisas. Cegata.*

¿Cómo reaccionará la primera? ¿Qué dirá?

Recordamos alguna situación de la vida real en que alguien se ha enfadado. ¿Cómo fue? ¿Qué sucedió? ¿Qué dijeron? ¿Qué sensaciones tuvimos? ¿Qué otras cosas se pueden decir?

Preguntamos si alguna personas está enfadada con otra e intentamos que hagan un teatro similar.

Marta le dice a Ainoa:

- *¿Te has cortado el flequillo?*

Ainoa:

- *Sí.*

Marta:

- *Te has cortado el flequillo.*

Ainoa:

- *¡Sí! Ya lo ves. Ya está bien.*

Marta:

- .....

¿Cómo resolverá Marta el enfado de Ainoa?

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.

### HABILIDADES, REPASO Y TAREA:

## Segunda sesión.

Los **objetivos** más importantes de esta sesión son:

- Repaso.
- Distensión.
- Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
- Expresarse.
- Energizar.
- Situaciones específicas.
- Masaje / Contacto.

Preparamos el espacio necesario para movernos durante la sesión.

Hacemos una ronda de nombres.

### REPASAMOS:

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS realizadas. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea. Les hacemos ver que es muy importante hacerla y conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

### LANZAR ENERGÍA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

¿Sabe alguien qué es la energía?  
¿Qué tipos de energía conocemos?

La energía produce calor y movimiento.  
Nos ayuda a vivir. Está en el aire, en el cuerpo,

....

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

Nos planteamos algunos compromisos para trabajar los temas de esta sesión en la vida diaria.

Cada persona se frota las manos para producir energía.

Una dice el nombre de otra persona del grupo y hace un movimiento de los brazos como para lanzar hacia ella la energía sin dejar de frotar las manos.

La persona nombrada moverá sus brazos y manos como recogiendo la energía.

Esta persona seguirá frotando sus manos y enviará la energía a otra persona diferente nombrándola.

Seguimos de la misma manera varias veces hasta que todas han pasado y recogido energía.

Recogido en Medellín. 00

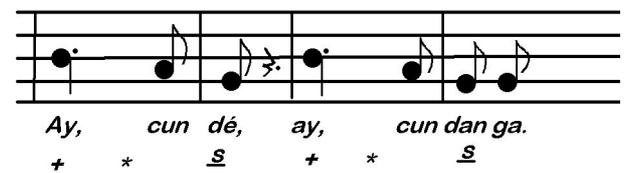
### CUNDÉ, CUNDÉ, CUNDÉ. (CD)

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie en círculo y aprendemos esta canción que corresponde a un grupo primitivo de un país de América del Sur.

Allí tienen mucho ritmo y mueven bastante la cintura para ejercitar las vértebras lumbares.



La repetimos mirando a la espalda de quien está a nuestra derecha.

Caminamos rítmicamente de la siguiente manera:

Cundé (+), cundé (\*), cundé (+) (\*),  
Cundé (+), cundé (\*) cundanga (+) (\*).

Cundé (+), cundé (\*), cundé (+) (\*),  
Cundé (+), cundé (\*) cundanga (+) (\*).

*Balanceo exagerado de las caderas hacia el lado izquierdo (+) y derecho (\*) alternativamente a la vez que caminamos.*

*(Nos paramos)*

Ay, cundé,

*(Movimiento de pelvis hacia delante bajando y elevando el cuerpo y vuelve a su sitio original).*

Ay, cundanga.

*(Movimiento de pelvis hacia atrás bajando el tronco y elevando el cuerpo para que vuelva a su sitio original).*

Repetimos de nuevo todo agarrándonos a los hombros de quien está delante.

La repetimos una vez más agarrándonos a la cintura de quien está delante. En esta ocasión cantamos con más fuerza.

FUENTE: Medellín, 99

## TEATRALIZACIÓN DE SENSACIONES.

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Explicamos que vamos a hacer una actividad para mejorar nuestra capacidad de expresarnos. Y necesitamos a alguien que le guste hacer teatro.

Lo ideal es realizar la escena con gestos, sonidos y también con palabras. Podemos pedir que se incluya otra persona también en la historia que va surgiendo. Puede ser que se encuentran y se saludan o que se separan y se despiden.

Proponemos algunas situaciones:

- Una chiquilla que tiene miedo a la oscuridad.
- Una mamá cansada.
- Entrando a un lugar con mal olor.
- Vas a comer una manzana y de repente te das cuenta que comiste un gusano.

- Vas a comer una naranja y resulta que es un limón.
- Escuchas en el televisor noticias de una guerra muy cruel (*o de un partido de fútbol*).
- Una nenita de cuatro años que está frustrada.
- Una chavala enojada con su hermana.

## JINETES, BEBÉS, INDIAS, CONEJAS.

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie por parejas.

Ensayamos los siguientes movimientos.

*Jinetes a sus caballos.* Una persona se sube sobre la espalda de su pareja. Se hace más fácilmente si el jinete sube desde una silla.

*Bebés a los papás.* Una se sube sobre los brazos de la otra como si fuese un bebé en brazos de su papá. Es más cómodo si se sienta en una silla quienes hacen de papás.

*Indias a sus sillas.* La persona de delante se pone a cuatro patas y la de atrás se sienta sobre la espalda horizontal de su compañera de medio lado de forma perpendicular.

*Conejas a las madrigueras.* Las personas de adelante abren las piernas para que las de atrás se pongan a cuatro patas y pasen de atrás hacia delante por debajo de las piernas.

La monitora cuenta un historia en la que aparecen las expresiones que están *en cursiva*.

Cada vez que aparecen las expresiones que están con letra cursiva, las parejas realizan el movimiento correspondiente.

Recogido en Medellín. 00

## ME INSULTAN Y DIGO SUS CUALIDADES POSITIVAS.

Énfasis: **Situaciones específicas de asertividad, insultos.**

Pregunto al grupo si alguna vez se han insultado. Qué insultos han dicho.

Pido que me digan quienes en el grupo se han insultado, cómo fue.

Le pido al que insultó que salga a hacer teatro. Que me mire a mí como si yo fuese la

persona a la que insultó. Que me diga los insultos:

Enana.  
Narizotas.  
Subnormal.  
Capullo.  
Tonta.  
Idiota.  
Chincheta.  
.....

Cada vez que me dice un insulto, yo contesto diciendo algo positivo de la otra persona:

Pues tienes unos pantalones muy bonitos.  
Me gusta la forma como llevas el pelo.  
Eres muy simpática.  
.....

después pido a la persona que fue insultada en la vida real que salga al escenario. Y repiten el guión tal como lo hicimos anteriormente.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Cómo os habéis sentido?

¿Os ha pasado algo parecido alguna vez? ¿Cómo lo habéis resuelto?

### **Propuesta de continuidad:**

Pedimos otra pareja voluntaria que quiera hacer algo similar. Y lo reflexionamos después igualmente.

### **Compromiso:**

Vamos a practicar esto la próxima vez que alguien nos insulte.

**Es conveniente hacer alguna actividad de estima al terminar esta actividad. Al menos que se den un abrazo.**

## **LA GUARDABOSQUES.**

Énfasis: **Contacto.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Tengo una amiga que cuida los bosques.

Necesitamos un sitio muy amplio. Coloco cuatro personas en hilera separadas

40 cm. una de otra. Detrás de cada una de ellas se colocan el resto de las personas del grupo en filas iguales de largas.

Nos imaginamos que somos árboles del bosque. Sentimos al aire. . . .Respiramos suavemente. . . Cerramos os ojos . . . . Hacemos como que oímos los pajaritos. . . . Tenemos ramas (*elevamos los brazos*) . . .

La guardabosques (*una niña voluntaria*) entra despacito al bosque, pasea por el bosque, camina, mira a los árboles, toca el tronco de los árboles para ver si están sanos, . . .

Elegimos otra persona que hace de guardabosques. Los árboles no mueven los pies. Intentan cerrar los ojos y escuchar. La guardabosques pasea entre los árboles, los cuida, . . observa, . . .

Lo repetimos varias veces más, eligiendo diversas personas que se caminan por el bosque.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Qué dificultades habéis tenido?

**Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.**

## **HABILIDADES, REPASO Y TAREA:**

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

Nos planteamos algunos compromisos para trabajar los temas de esta sesión en la vida diaria.

## Tercera sesión.

Los **objetivos** más importantes de esta sesión son:

Repaso.  
Estima.  
Escucha activa.  
Cooperación.  
Empatía  
Distensión.  
Autoestima / asertividad.

**Preparamos el espacio necesario para movernos durante la sesión.**

**Hacemos una ronda de nombres.**

### **REPASAMOS:**

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS realizadas. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea. Les hacemos ver que es muy importante hacerla y conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

### **CONVERSATORIO SOBRE LA ESTIMA.**

Énfasis: **Estima.**

Hablamos de las personas con las que nos sentimos a gusto. Qué cosas nos gustan de ellas.

Hablamos de nuestras amigas, qué tienen de atractivo para ser nuestras amigas, qué cosas nos gusta hacer con las amigas y qué cosas no nos gusta hacer, . . . .

Hablamos de **las personas que nos atraen**, nos gustan; de las personas a las que tenemos cariño o queremos.

¿Qué tienen de especial esas personas? Cuando queremos a alguien ¿cómo nos sentimos? ¿Qué sensaciones tenemos en el cuerpo? ¿Qué nos apetece hacer con las personas a las que queremos? Podemos hacer una lista.

¿Qué es quererse? ¿Es un sentimiento?  
¿Es algo que pensamos? ¿Qué es el cariño?  
¿Qué es el amor?

### **Análisis:**

Recordamos que si apreciamos a la persona con la que tenemos un problema, el problema se resolverá mejor. Pueden contar algún problema y miramos a ver si esto es cierto.

### **TU DICES QUE . . . Y YO DIGO QUE . . .**

[http://www.youtube.com/watch?v=6mnu\\_Hr1P8E](http://www.youtube.com/watch?v=6mnu_Hr1P8E)

Énfasis: **Escuchar.**

Es una técnica para escuchar bien a la persona con la que estamos en debate a la vez que mostramos nuestra propia opinión.

Pregunto a quién le gusta la playa. Y elijo a alguien que tenga capacidad de expresión para que salga al estrado.

Pregunto a quién le gusta el campo. Y elijo a alguien que tenga capacidad de expresión para que salga al escenario.

Les pido que piensen detenidamente argumentos por los que les gusta cada una de sus opciones.

Empieza una persona (A) y da un argumento por el que elige su opción. Entonces B comienza: *Tú dices que . . . . . Y yo digo que . . . . .* y expone uno de sus argumentos.

Le toca el turno a A y siguen así sucesivamente durante un tiempo.

### **Reflexión:**

Hablamos sobre nuestra capacidad para expresar lo que nos pasa, nuestra capacidad para escuchar y la importancia que tiene repetir con nuestras palabras lo que hemos entendido.

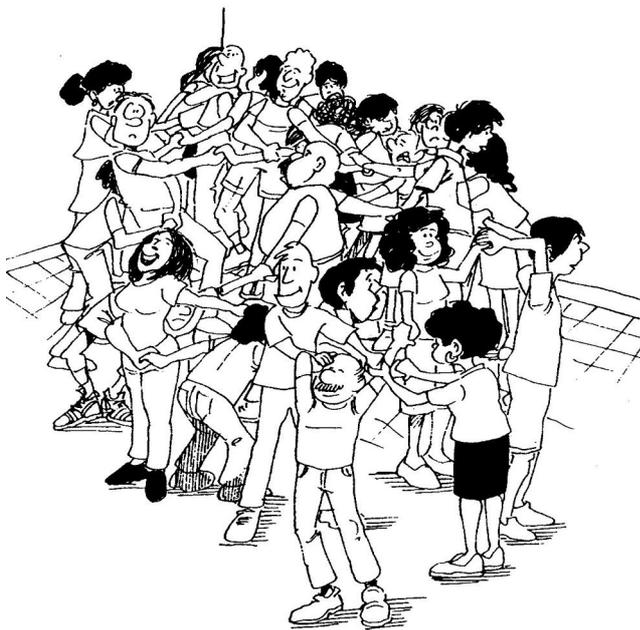
Hablaremos de situaciones reales en que hemos tenido dificultades con estas habilidades.

Esta técnica nos permite aclarar nuestras dudas, centrar la atención en la otra persona y evitar que tomemos con ligereza comentarios, previniendo los malos entendidos. Es importante no limitarnos a la frase concreta sino ir un poco más lejos e indagar en los intereses, necesidades, expectativas y sentimientos.

### Variación de seguimiento:

Podemos intentarlo de nuevo con otras parejas y otros temas: *Os toca la lotería ¿qué hacéis con el dinero? Me gustan más las vacaciones. Me gusta más cuando hay colegio.* O preguntamos si algunas personas tienen discrepancias entre sí, gustos distintos, distintas opiniones o necesidades, algún problema o preocupación.

**Cuando hay un conflicto en discusión, se puede proponer que cada persona repita lo que dijo la última que habló antes de expresar su propia opinión y sólo entonces aportar su punto de vista.**



### **NOS LIAMOS CON LAS MANOS AGARRADAS.**

Énfasis: **Cooperación**, contacto.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Se ponen de pie siete personas en círculo agarradas de las manos en un lugar libre de objetos.

Recordamos lo que es *a cámara lenta* y les pido que hagan la actividad muy despacito imitando el paso de las tortugas.

Levantamos los brazos y se mueven por debajo de otros brazos sin soltarse las manos de manera que se ligan.

Cuando veo que hay una dificultad grande, les digo ALTO!

Entonces les pido que se deslign lentamente sin soltar las manos y dándose ideas unas a otras.

Analizamos lo sucedido y lo repetimos con otros grupos hasta que hayan participado todas las personas.

FUENTE: C. P. La Encina. 06

### **TEATRALIZAMOS PERSONAJES.**

### **CAMBIANDO PERSONAJES.**

Énfasis: **Empatía**.

Les decimos que vamos a hacer algo de teatro.

Por ejemplo, podemos representar el cuento de Caperucita Roja.

Pedimos a alguien que nos narre el cuento.

Ahora pedimos voluntarias que hagan el papel de Caperucita, la mamá, el lobo, la abuela, el cazador, . . .

Vamos repitiendo la representación varias veces e introducimos variaciones poco a poco.

Caperucita solo habla con monosílabas.

La mamá es sorda.

El lobo está cojo.

.....

Elegimos una historia, un conflicto real o imaginario.

Lo contamos.

Pedimos voluntarias que lo quieran dramatizar.

Solamente un trocito corto.

Pedimos otras voluntarias para representar la misma historia de nuevo.

Pero les damos papeles ocultos: la mamá es doctora, la niña es golosa, el lobo es un gato, . . . .

### **Reflexión:**

¿Qué os parece? ¿Qué pasó? ¿Os gusta meteros en la personalidad de otra persona?

### **EL PAYASO PLIN, PLIN. (CD)**

Énfasis: **Distensión**.

Coefficiente de cooperación: **8**.

Hago un ejemplo con otra persona.

Nos ponemos dos personas mirándonos de frente.

Una levanta las palmas de las manos estiradas en vertical frente a la otra persona.

La otra eleva los puños cerrados.

Dan un golpe al frente.

Dan otro golpe mutuamente pero en esta ocasión cambian las posturas de las manos. Quien tuvo mano pone puño y viceversa.

Y seguimos así sucesivamente muchas veces marcando el ritmo de una canción como:

El payaso plin, plin.

Se pintó la nariz.

Y con un estornudo

Se sintió muy feliz.

Nos ponemos todas por parejas en una fila.

Lo repetimos varias veces cambiando de pareja cada vez que lo cantamos.

Variación de MANOS COOPERATIVAS.

## **AUTOESTIMA EN LA PLAZA.**

Énfasis: **Autoestima.**

Tomamos un papel en blanco en el que escribiremos una de nuestra cualidades positivas con letras grandes: YO SOY . . . . .  
. . . . .

## **Cuarta sesión.**

Los **objetivos** más importantes de esta sesión son:

Distensión.  
Asertividad.  
Confianza.  
Generar decisiones.  
Cooperación.  
Estima.

Repasar y afianzar el trabajo hecho en todas las sesiones.

Aplicación. Elegimos un conflicto que ellas escribieron y aplicamos los valores básicos estudiados aplicándolos a ese conflicto concreto.

Valorar la utilidad del trabajo que hemos hecho.

Cuando lo tengamos escrito, todas las personas comenzarán a pasear por la sala mostrando su cualidad en el papel.

Podemos explicar a las compañeras en qué manera nos sentimos positivas con esa cualidad y responder a otras cosas que se nos pregunte.

### **Reflexión:**

¿Cómo nos sentimos al hablar de todo lo positivo que llevamos dentro? ¿Habría sido más fácil hablar de defectos? ¿A qué estamos más acostumbrados?....

**Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.**

## **HABILIDADES, REPASO Y TAREA:**

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

Nos planteamos algunos compromisos para trabajar los temas de esta sesión en la vida diaria.

**Preparamos el espacio necesario para movernos durante la sesión.**

**Hacemos una ronda de nombres.**

### **REPASAMOS:**

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS realizadas. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea. Les hacemos ver que es muy importante hacerla y conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

## EL POLLO. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=QEBDVtP5inw>

Énfasis: **Distensión**, energizante.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos de pie en círculo.

Yo me pongo en el interior.

Canto y bailo lo siguiente colocándome delante de otra participante de manera que la otra hará los mismos gestos que yo:

**El . . . . . pollo.**

*(Estirando bien los brazos doy una palmada al frente.)*

**El pollo con una ala.**

*(Muevo un brazo como si tuviera un ala)*

**El pollo con la otra ala.**

*(Muevo otro brazo como si tuviera otra ala)*

**El pollo con una pata.**

*(Muevo una pierna como las mueven los pollo)*

**El pollo con la otra pata.**

*(Muevo la otra pierna)*

**El pollo con un pico.**

*(Hago gestos con la mano cerca de la boca como si fuera un pico)*

**El pollo con la colita.**

*(Pongo las nalgas hacia el centro del círculo y señalo con las manos como si fuera la cola del pollo).*

La persona frente a la que me coloqué va repitiendo todo mirándonos mutuamente.

Una vez que hemos terminado, la persona a la que yo elegí se convierte en protagonista. Pasa al interior del círculo. Elige a alguien de espejo. Se pone frente a frente y todas cantamos a la vez que ellas hacen los gestos.

Repetimos la actividad hasta que todas han sido protagonistas.

## EJERCICIOS DE ASERTIVIDAD.

Énfasis: **Asertividad**.

Podemos hacer estos ejercicios de manera teatral o poniéndolo como tarea para hacerlo en la vida ordinaria.

- Pedir un vaso de agua en un bar donde no nos conocen.

- Pedir permiso para entrar al baño en un bar desconocido.
- Pedir una parte de desayuno que le sobra a la persona desconocida que se sienta a tu lado.

## EL PALILLO.

Objetivo: **Confianza**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Hago un palillo alargado enrollando una hoja de periódico y poniéndolo muy fino. Lo sujeto en el centro con cinta adhesiva.

Muerdo uno de los extremos con la punta de los dientes.

Pido otra persona voluntaria para que muerda el extremo contrario.

Puede ser que les de asco. Les pido que muerdan con la punta de los dientes.

Con una tijera corto el palillo cerca de mi boca.

Pido a otra persona voluntaria que muerda el extremo donde yo estaba y corto un trocito cerca de la boca de la persona contraria.

Seguimos así de manera continuada. Cada persona voluntaria va mordiendo uno de los extremos del palillo y lo vamos cortando cerca de la boca de la persona contraria a la última que mordió.

La participación es voluntaria y paramos el juego cuando no haya más participantes que quieran seguir. Insistimos en la voluntariedad.

Podemos hacer la actividad con un palito de madera que sea bien largo.

### Reflexión:

¿Qué os pareció? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Quién estaba nerviosa? ¿Quién tenía miedo?

¿Cómo os sentís cuando estáis muy cerca de otra persona? ¿Os gusta más estar lejos?

¿Os da miedo que os den un beso? ¿A alguien le gusta que le den un beso?

## VIAJE EN GLOBO.

Objetivo: **Generar decisiones de forma creativa y constructiva.**

Formamos un grupo de seis participantes que salen al frente del grupo grande.

Imaginamos que el grupo está dentro de una cesta de un globo gigante flotando en el aire.

Hago un dibujo de la situación.

Surge un problema de funcionamiento del globo por causa del exceso de peso.

Hay que arrojar a una persona por la borda o de lo contrario todas caerán y morirán.

Han de elegir por acuerdo a quién arrojan por la borda.

Sus conversaciones han de ser claras y ordenadas para que nos enteremos de cómo se desarrolla la actividad.

### **Reflexión:**

¿Cómo tomaron la decisión?

¿Decidieron por ofrecimiento voluntario, a suertes, por votación, con razonamiento y acuerdo mutuo, . . . ?

### **Propuesta de continuidad:**

Formamos otro grupo para repetir la actividad.

En esta ocasión pedimos que cada participante asuma un papel: profesor, cura, carpintero, soldada, panadera, doctora, . .

### **Reflexión:**

¿Cómo os ponéis de acuerdo en la vida real?



## **INTRODUCIR EL LAPICERO EN LA BOTELLA.**

<http://www.youtube.com/watch?v=U8qyoQdWGqI>

Objetivo: **Cooperación**, regulación de conflictos.

Coeficiente de cooperación: **9**.

Colocamos una botella de pie en el suelo. Preparamos un lapicero o un palillo largo sujeto con cinco cuerdas o hilos de un metro y medio de largura cada una.

Buscamos cinco voluntarias. Cada una sujetará la cuerda con la mano en el extremo lejano e intentarán entre todas que el lapicero entre por la boca de la botella.

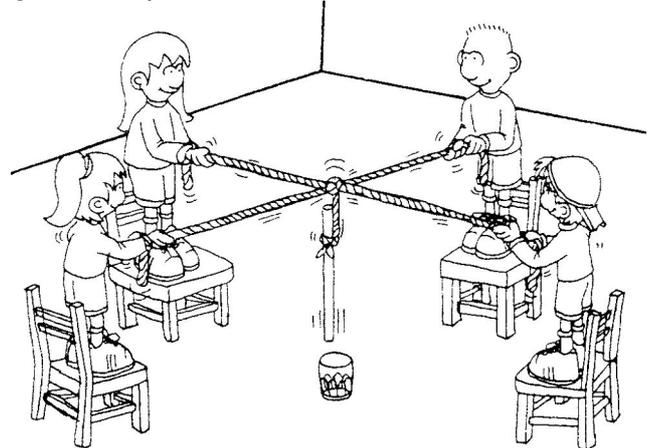
Después lo intentará otro grupo.

Cuantas más cuerdas sujeten el lapicero, el ejercicio será más difícil y cooperativo.

También será más difícil si las cuerdas son más largas o cada cuerda la sujetan varias personas.

### **Reflexión:**

¿Qué os parece? ¿Qué pasó? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Os habéis puesto nerviosas? ¿Os habéis dejado llevar? ¿Habéis aportado muchas ideas?



## **OSAS AMOROSAS. (CD)**

Énfasis: **Estima**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

¿Conocéis las osas? ¿Os gustan? ¿Cómo son? Son fuertes pero nunca hacen daño a nadie. Son peludas y cuando abrazan se elevan y lo hacen con suavidad porque su pelaje es suave.

En un sitio muy amplio paseamos por la sala sin tocar a nadie.

Respiramos ... Observamos los árboles imaginarios.

Nos paramos.

Damos un abrazo suave de osa a cámara lenta a la primera persona que encontramos.

Nos separamos. Respiramos.

Caminamos sin tocar a nadie. Nos paramos.

Les decimos que a partir de ahora la actividad se va realizar con música de fondo. Comenzamos la reproducción de la grabación adjunta y quien dirige la actividad se coloca al lado del reproductor para bajar el volumen o poner la grabación en PAUSA cada vez que la dinamizadora quiere decir algo o quiere que el grupo se pare como estatuas.

Damos a alguien un abrazo de costado, .  
. . Nos separamos.

Caminamos. Nos paramos.

Ahora damos a alguien un abrazo por la  
espalda. . . . Caminamos. Nos paramos.

Ahora damos un abrazo a alguien en  
forma de **A** mayúscula poniendo cachete con  
cachete.

Podemos hacer otras variaciones  
similares de acuerdo con los tipos de abrazos  
que más nos gustan, siempre con la suavidad  
de las osas.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Cómo os  
habéis sentido? ¿Qué sensaciones habéis  
tenido?

¿Os habéis sentido marginadas en  
alguna ocasión? ¿Habéis repetido los abrazos  
con las mismas personas? ¿Hay personas a  
las que no os apetece abrazar?

**Recuperamos la distribución inicial del  
mobiliario de la clase.**

## **EVALUACIÓN FINAL.**

Recordamos lo que hemos hecho en  
las diferentes sesiones, las actividades y los  
valores.

Hacemos un resumen escrito.

Valoramos la utilidad de lo que hemos  
estudiado.

Valoramos la metodología.

Pedimos que nos indiquen qué cosas de las  
qué hemos hecho cambiarían.

Preguntamos qué otras cosas añadirían.

¿Cómo podríamos seguir el próximo curso?



Nombre de archivo: QUINTO DE PRIMARIA conv y conf A.doc  
Directorio: C:\Documents and Settings\Emilio\Mis documentos\Talleres\T Convivencia y conflictos\T Convivencia y conflictos primaria  
Plantilla: C:\Documents and Settings\Emilio\Datos de programa\Microsoft\Plantillas\Normal.dot  
Título: PROGRAMA DE REGULACIÓN CONFLICTOS  
Asunto:  
Autor: Emilio  
Palabras clave:  
Comentarios:  
Fecha de creación: 12/10/2011 18:46  
Cambio número: 37  
Guardado el: 16/10/2011 13:04  
Guardado por: Emilio  
Tiempo de edición: 17 minutos  
Impreso el: 16/10/2011 18:35  
Última impresión completa  
Número de páginas: 15  
Número de palabras: 4.502 (aprox.)  
Número de caracteres: 25.665 (aprox.)