

PROGRAMA DE CONVIVENCIA Y CONFLICTOS PARA TERCERO DE PRIMARIA.

con metodología de juegos cooperativos, canciones, cuentos.

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:	ME LLAMO EDELMIRO Y SUSPIRO ASI.
Conocerse:	CÍRCULOS CONCÉNTRICOS.
Distensión:	MANI AVANTI. (CD)
Dinámica general	COCHES EN LA CALLE.
Cooperativo:	NOS SENTAMOS AGARRADAS.
Afirmación:	LA LAPA Y LA MARISCADORA.
	Habilidades, repaso y TAREA

2ª sesión.

Énfasis

	REPASO
Distensión:	PAPI RU PIPA.
Cooperativo:	COLULO, COLULO. (CD)
Expresarse:	LIBERTAD DE EXPRESION ESCRITA.
Energizante:	EL PASILLO CON TEJADO.
Situaciones específicas:	AGACHADAS Y ESTIRADAS.
Masaje / contacto:	ENREDOS.
	Habilidades, repaso y TAREA

3ª sesión.

Énfasis

	REPASO
Estima:	FLORES.
Cuento:	LA PELEA DEL CUERPO.
Cooperativo:	NUDO CON EL HILO.
Escucha activa:	EL TELEGRAMA EN LA ESPALDA en fila.
Asertividad:	DISCO RAYADO.
Distensión:	MI POZO.
	Habilidades, repaso y TAREA

4ª sesión.

Énfasis

Distensión:	HAY UN HOYO EN EL FONDO DE LA MAR. (CD)
Confianza:	ENCONTRAR LA NARIZ.
Cooperativo:	EL ABECEDARIO.
Generar decisiones:	VESTIR A LA GORDITA.
Estima:	¡ERES ESTUPENDA!
	REPASAMOS
	APLICACIÓN
	EVALUACION FINAL.

PROGRAMA GENERAL DE PRIMERO.

1ª SESIÓN:

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

2ª SESIÓN:

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

3ª SESIÓN:

- Repaso.
- Estima.
- Cuento.
- Cooperación.
- Escucha activa.
- Asertividad.
- Distensión.

4ª SESIÓN:

- Distensión.
- Confianza.
- Cooperación.
- Generar decisiones.
- 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.
Afirmación.

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.

ME LLAMO EDELMIRO Y SUSPIRO ASÍ.

Énfasis: **Presentarse**, distensión.
Coeficiente de cooperación: **7**.
Nos ponemos de pie en silencio.
Movemos los brazos, en silencio, los hombros,
Respiramos.Nos estiramos.
Suspiramos.
Suspiramos todas a la vez. Inspiramos . . . y expiramos a la vez que dejamos salir algún sonido suave.
Suspiramos todas a la vez de nuevo.
Luego digo:
Me llamo Edelmiro y suspiro así.
Y hago un ejemplo de suspiro.

Van realizando el ejercicio el resto de personas de forma ordenada diciendo cada una su propio nombre. Cada una suspira a su manera.

¿Quién quiere hacer un ejemplo? ¿A ver? ¿Y otro?

Hay diferentes tipos de suspiros: de aburrimiento, de hambre, de cansancio, de amor, de tristeza, de sorpresa, . . .

¿Habéis visto suspirar a alguien?

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Cómo os sentís ahora?

¿Qué has notado en tu suspiro?
¿Habéis notado algo especial en el suspiro de alguna compañera?

¿Os gusta suspirar? ¿Suspiráis con frecuencia? ¿Cuándo suspiráis?

FUENTE: Quito. 06

CÍRCULOS CONCÉNTRICOS.

Énfasis: **Conocerse**.

Las participantes se colocan en dos círculos concéntricos mirándose cara a cara.

Se presentan las parejas recíprocamente, se hacen preguntas **personales** interesantes para conocerse y cada un minuto las ruedas giran un paso, cambiando de pareja y realizando nuevas presentaciones.

Se debe tener en cuenta que en ese minuto las dos personas han de preguntar y responder.

Antes de las entrevistas, podemos preparar entre todas las preguntas que más interesantes nos parecen: *Nombre, edad, lugar de nacimiento, residencia actual, nombre y empleo de la madre y el padre,*

Reflexión:

Cada persona cuenta lo que aprendió con esta actividad. ¿Te gusta hacer preguntas? ¿Sabes hacer preguntas? ¿Te gusta que te hagan preguntas? ¿Te gusta hacer preguntas?

MANI AVANTI. (CD)

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

¿Sabéis algún otro idioma? *Me han enseñado una canción y dicen que está en idioma italiano. A ver qué os parece.*

Nos ponemos de pie en círculo:

Solista:

Mani avanti. (Ponemos las manos adelante)
El grupo lo repite.

Y cantamos el ESTRIBILLO:

La, la, lará, la, la,
(Como tarareando la canción Singing in the rain. –*Cantando bajo la lluvia*–) A la vez que cantamos, giramos sobre nosotras mismas llevando el ritmo y con la postura corporal que nos dijo la solista.

Solista:

Domini pietro. (Ponemos las manos juntas)
El grupo lo repite.

ESTRIBILLO.

Vamos recitando estrofas y estribillos de forma alternativa, acumulando gestos y añadiendo las estrofas que van a continuación.

- 3º. *Testa en alto.* (Cabeza en alto)
- 4º. *Culi di fora.* (Nalgas hacia fuera)
- 5º. *Pata quebrata.* (Pierna doblada).
- 6º. *Lingua di fora.* (Lengua fuera)

Reflexión:

¿Cómo os sentís? ¿Podemos divertirnos todas sin hacernos daño?

COCHES EN LA CALLE.

Énfasis: **Dinámica general.**

Coeficiente de cooperación: 7.

En una sala amplia se colocan varias niñas caminando a cuatro patas por el suelo como si fuésemos coches que van por las calles. La tallerista se queda de pie y de vez en cuando da una palmada para que se paren.

Si vemos que al hacer el ejercicio se golpean, les explicamos que este juego representa el tráfico de vehículos por las calles. Habremos de caminar sin chocarnos y parar cuando lo indica el semáforo (la palmada seca de la tallerista).

Posteriormente damos la oportunidad de realizar el juego a un grupo mayor para ver qué sucede.

Analizamos lo que sucedió y hablamos de la importancia del orden en las relaciones sociales, pedir la palabra antes de hablar, mirar a los lados antes de cruzar la calle, . . .

FUENTE: Máximo, Bogotá. 00

Reflexión:

¿Os habéis chocado alguna vez?



NOS SENTAMOS AGARRADAS.

<http://www.youtube.com/watch?v=f0bf2PYLFgg>

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: 10.

Nos ponemos de pie en círculo agarradas de gancho por los codos con los pies quietos y juntos.

Nos estiramos hacia arriba y echamos los hombros algo hacia atrás

Doblamos lentamente las rodillas hacia abajo y nos sentamos en el suelo sin soltarnos ni tocar el suelo con las manos.

Ahora intentamos levantarnos todo el grupo a la vez sin dejar de agarrarnos y sin tocar el suelo con las manos.

Si nos sentimos con ánimos, podemos repetirlo todo pero esta vez mirando hacia el exterior del círculo.

Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Os habéis hecho daño? ¿Os habéis coordinado bien? ¿Habéis tenido cuidado de que todo salga bien?

LA LAPA Y LA MARISCADORA.

<http://www.youtube.com/watch?v=38CmlEIOSt4>

<http://www.youtube.com/watch?v=gBmCjwL70sw>

Énfasis: **Afirmación.**

La lapa es un animal marino. Es pequeño y vive pegada a una roca para que no se la lleve el agua. Es feliz bien agarrada a la roca.

Una niña se tumba en el suelo mirando hacia arriba.

Otra niña se acerca y le pide que se levante y se vaya. La lapa no quiere irse.

Quien hace de mariscadora intenta dar la vuelta a la lapa pero ella no se deja, esforzándose en mantener las piernas y brazos abiertos.

Reflexión:

Analizamos la sensación de sentirnos pegadas a algo que nos da seguridad. defender nuestra propia postura sin necesidad de usar la violencia.

¿Cómo nos hemos sentido pegadas al suelo? ¿Cómo nos sentimos cuando alguien viene a quitarnos de nuestro lugar? ¿Nos ha pasado alguna vez algo similar? ¿Nos tenemos que resistir siempre? ¿Debemos dejar que nos manipulen, que nos manejen?

¿Alguna vez habéis necesitado defender vuestra propia postura? ¿Alguna vez han intentado manipularos? ¿Podemos resistirnos sin violencia? ¿Es necesario resistirse con violencia?

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

Propuesta de continuidad:

Repetimos la actividad y la reflexión varias veces con otras parejas.

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.

importante hacerla y conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

PAPI RU PIPA.

<http://www.youtube.com/watch?v=PI-Od8WUB4Q>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie y damos palmas sintiendo el ritmo interiormente y exteriormente.

ESTRIBILLO:

Solista: **Papi ru pipa.**

Grupo: **Papi ru pipa.**

A la vez que damos palmas a ritmo de negra.

Se dice dos veces.

ESTROFA:

Solista: Con la cabeza.

A la derecha.

Grupo: Pa.

(Movemos la cabeza a la derecha)

Solista: A la izquierda.

Grupo: Pa.
 (Movemos la cabeza a la izquierda)
 Solista: Adelante.
 Grupo: Pa.
 (Movemos la cabeza adelante)
 Solista: Atrás.
 Grupo: Pa.
 (Movemos la cabeza atrás)
 Solista: A los cuatro lados.
 Grupo: Pa pa, pa, pa.
 (Movemos la cabeza en las cuatro direcciones anteriores)

Volvemos a cantar todo cambiando de solista si es posible y en la ESTROFA cambiamos la palabra subrayada por otras partes del cuerpo como el hombro, el codo, la mano, el pie, . . .

Lo hacemos tantas veces como solistas tengamos.

FUENTE: Bogotá. 2008



COLULO, COLULO. (CD)

http://www.youtube.com/watch?v=r9Y8gY1B0_s

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos todas de pie en círculo mirando al centro.

Les cuento que en algunos países las personas giran las vértebras lumbares al bailar para que estén más sanas.

Aprendemos a cantar la canción y los movimientos básicos.

Colulo, colulo,

1 2

el baile de colulo,

1 2 1

colulo para alante,

3

colulo para atrás,

4

colulo para fuera,

5

colulo para dentro.

6

Ay, colulo.

7

En el número **uno** damos un paso adelante con el pie derecho.

En el número **dos** damos un paso adelante con el pie izquierdo.

En el número **tres** con los pies quietos y junto movemos la cintura hacia delante y volvemos al punto de partida.

En el número **cuatro** con los pies quietos y junto movemos la cintura hacia atrás y volvemos al punto de partida.

En el número **cinco** con los pies quietos y junto movemos la cadera hacia el lado derecho.

En el número **seis** con los pies quietos y junto movemos la cadera hacia el lado izquierdo.

En el número **siete** doblamos nuestras rodillas y tocamos con las nalgas las rodillas de nuestra compañera que está detrás. Nos levantamos en el momento.

Cuando veo que lo han entendido, nos giramos hacia la derecha.

Vamos un paso al centro del corro y nos agarramos a la persona que tenemos delante.

Hacemos la canción de nuevo con su melodía y sus movimientos.

Este ejercicio es difícil, por lo que hay que aprenderlo despacito.

Una vez aprendido, lo podemos repetir agarrándonos más juntitas, más despacio, más rápido,

Recordamos que para estar más juntas habremos de dar un paso hacia el interior del círculo.

FUENTE: Comités de Convivencia de Caicedo. Medellín. 00

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Habéis tenido algún problema? ¿Qué os parece ese problema?

¿Cómo os habéis sentido en esta actividad? ¿Habéis estado cómodas, a gusto? ¿Os ha molestado algo? ¿Habéis sentido algo?

¿Habéis sentido que era una actividad de grupo? ¿Os gusta hacer cosas en grupo?

¿Os dejan fuera del grupo alguna vez?

LIBERTAD DE EXPRESIÓN ESCRITA.

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Es una actividad de larga duración.

Pedimos a todo el grupo que tomen un cuaderno y un bolígrafo.

Se sientan. Se relajan.

Escriben lo que les sale de la mente sin pensar mucho.

Procuren no dejar de escribir, sigan escribiendo sin pensar mucho.

Escriban libremente cualquier cosas. Palabras, frases cortas, frases largas, . . .

No escriban su propio nombre para que sea más anónimo y puedan expresar libremente cualquier cosa que se les ocurra.

Pasados unos minutos, recogemos lo que han escrito y podemos leer algunos textos respetando el anonimato y con permiso del grupo.

Reflexión:

¿Qué les pareció? ¿Qué pasó?

¿Era fácil? ¿Tienen muchas ideas?

¿Pocas? ¿Dejáis que las ideas vengan con facilidad? ¿Ponemos obstáculos, filtros a las ideas que nos vienen?

¿Nos resulta difícil plasmar por escrito lo que pensamos? ¿Os quedáis sin palabras?

EL PASILLO CON TEJADO.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Necesitamos un lugar amplio.

Se pide a las participantes formarse en dos filas, una frente a la otra quedando en parejas.

Alzando las manos deben tomarse de ellas con su pareja formando una especie de tejado para el túnel.

La primera pareja deberá pasar a través del túnel sin soltarse de las manos y colocándose en la misma posición de tejado en el extremo opuesto.

Esta pareja es seguida por la segunda y así sucesivamente hasta haber completado una o varias vueltas por el lugar.

Se puede hacer mientras cantamos una canción mientras se hace la actividad.

Reflexión:

¿Qué os apreció? ¿Qué problemas surgieron? ¿Cómo se resolvieron?

¿Qué os apreció agarrarse de la manos? ¿Pensáis que podemos agarrarnos de las manos cuando queremos?

AGACHADAS Y ESTIRADAS.

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

En un espacio amplio vamos caminando con el tronco agachado, bastante doblado.

Después de un minuto, indicamos que nos estiremos, respiremos hondo y caminemos erguidas intentando percibir el equilibrio que nos produce la línea vertical.

Reflexión:

Una vez realizado el ejercicio, comentamos las sensaciones que hemos percibido en cada fase, cómo reaccionamos ante las tensiones y los beneficios de la relajación.

FUENTE: Jota, Medellín. 01

ENREDOS.

Énfasis: **Contacto.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Necesitamos un espacio muy amplio.

Todas y todos andan de paseo por la sala **sin tocarse.**

La tallerista dice: *Pies quietos.*

Les decimos: *Tocamos azul*". Y todas tocan ropa azul de otra persona.

Volvemos a caminar **sin tocarnos.** Y dice: *Pies quietos.*" *Ahora. . . .*

... "tocamos una rodilla de otra compañera".

". los zapatos de otra persona".

". la nariz. . .

". tocamos un hombro".

Podemos preguntar qué parte del cuerpo de otra persona quieren tocar y la dinamizadora indica el momento.

Reflexión:

¿Alguien quiere comentar algo? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Cuál puede ser el objetivo?

¿Os ha molestado algo? ¿Os ha molestado alguien?

¿Os habéis tocado la nariz con cuidado?

¿Os gusta que os tiren de las orejas?

¿Podemos felicitar a las amigas sin tirarlas de las orejas?

¿Podemos divertirnos sin hacer daño a nadie? ¿Cómo tratáis a las personas que queréis? ¿Os parecen divertidas las peleas?

VARIACIÓN:

Colocamos aros esparcidos por el suelo a 20 cms. de distancia unos de otros y cada vez que pedimos tocar algo lo hacemos sin salirnos de un aro.

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.

Tercera sesión.

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

- Repaso.
- Estima.
- Cuento.
- Cooperación.
- Escucha activa.
- Afirmación.
- Distensión.

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.

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.

FLORES.

Énfasis: **Estima.**

Les preguntamos:

¿Qué decimos a las amigas y amigos cuando estamos a gusto con ellas?

¿Conocéis palabras agradables o cariñosas?

Les pedimos que escriban las palabras positivas que conozcan o expresiones cortitas (*Cariño. Me gusta estar contigo. Corazón. Gracias. Eres buena amiga. . . .*).

Les pedimos que nos las lean y quien quiera, puede añadir alguna más a su propia lista.

¿Qué nos parece? ¿Ha sido fácil? ¿Difícil? ¿Usamos mucho estas palabras? ¿Usamos más las palabras negativas?

Pedimos una persona voluntaria que se siente en un lugar destacado con los ojos cerrados.

Señalo en secreto a tres personas.

Cada una de ellas leerá una de las palabras de la lista a quien tiene los ojos cerrados.

Ahora le preguntamos a quien escuchó las palabras, qué expresiones le gustaron más y por qué.

Repetimos esta fase con otras personas voluntarias que se ponen en un lugar destacado de una en una para que les echen FLORES.

Podemos decir expresiones positivas al oído a quienes están a nuestro lado.

A veces tenemos una compañera triste o decaída y la podemos ayudar diciéndola las expresiones agradables y las cosas positivas que vemos en ella.

Reflexión:

¿Nos gustan las palabras agradables?

¿Nos gustan las palabras desagradables? ¿Cuándo no nos gustan las palabras agradables?

¿Usamos palabras cariñosas? ¿Puede ser un problema usar palabras cariñosas?

Cuando nos apreciamos unas a otras, es más difícil tener problemas con esa persona y si hay problemas, los resolveremos con más facilidad.

LA PELEA DEL CUERPO.

<http://pazuela.wordpress.com/2009/06/15/la-pelea-del-cuerpo/>

Énfasis: **Estima.**

En cierta ocasión, los diversos miembros y órganos del cuerpo estaban muy enfadados con el estómago. Se quejaban de que ellos tenían que buscar el alimento y dárselo al estómago, mientras que éste no hacía más que devorar el fruto del trabajo de todos ellos.

De modo que decidieron no darle más alimento al estómago. Las manos dejaron de llevarlo a la boca, los dientes dejaron de masticar y la garganta dejó de tragar. Pensaban que con ello obligarían al estómago a despabilarse.

Pero lo único que consiguieron fue debilitar el cuerpo, hasta el punto de que todos ellos se vieron en auténtico peligro de muerte. De este modo fueron ellos, en definitiva, los que aprendieron la lección de que, al ayudarse unos a otros, en realidad trabajaban por su propio bienestar.

Anthony de Mello.

"AYUDAME QUE YO TE AYUDARE"

Versión para hacer teatro leído.

Habremos de tener copia escrita para cada uno de los personajes. Son cinco:

Narradora, mano izquierda, mano derecha, piernas y estómago. . .

NARRADORA:

Un día la mano izquierda le dijo confidencialmente a la mano derecha:

MANO IZQUIERDA:

- Mira, nosotras trabajamos todo el día, mientras el estómago no hace nada.

NARRADORA:

Las piernas escucharon y dijeron:

PIERNAS:

- Tienes razón, nosotras también estamos cansadas caminando todo el día para comprarle alimentos al estómago y él sólo come sin hacer nada para conseguirlo.

NARRADORA:

La mano derecha gritó:

MANO DERECHA:

- Hagamos huelga, no le demos ya comida al estómago. Que él se las arregle si quiere.

NARRADORA:

Entonces habló el estómago:

ESTÓMAGO:

- Amigos, vosotros estáis pensando mal. Nuestro trabajos y aptitudes son muy diferentes, pero la verdad es que dependemos muchísimo los unos de los otros.

NARRADORA:

Las manos le gritaron:

MANOS:

- Cállate. Esos son los argumentos de un vago. Desde ahora no vas a comer nada, absolutamente nada.

NARRADORA:

Pasaron unos días.

MANO I:

- ¡Ay qué débil me siento!

MANO D:

- Yo también, no sabes lo cansado que me siento...

NARRADORA:

Las piernas se quejaron:

PIERNAS:

- Nosotras apenas nos podemos mover.

NARRADORA:

Y todas las partes del cuerpo decían lo mismo. Todas se sentían desfallecer. Entonces el estómago habló:

ESTÓMAGO:

- Yo también me siento débil. Si me alimentáis podré trabajar de nuevo y vosotros y yo nos sentiremos mejor.

MANO D:

- Bueno, vale la pena probarlo.

NARRADORA:

Y las piernas con mucha dificultad llevaron el cuerpo a la mesa, las manos cooperaron y metieron la comida en la boca.

Al poco rato las manos exclamaron:

MANOS:

- Ya nos sentimos mejor.

NARRADORA:

Todos los miembros del cuerpo decían lo mismo.

Entonces comprendieron que todos los miembros del cuerpo deben cooperar si quieren conservarse con buena salud. Y el estómago comprendió que él depende del trabajo de los miembros y que debe repartir por igual con los miembros todo lo que llegue a él.

**"Todo lo que hagamos por las demás,
en realidad, lo hacemos
por nosotras mismas"**

NUDO CON EL HILO.

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

A veces cuando coso se me hace un nudo el hilo y tengo que deshacerlo con cuidado.

El grupo forma una fila agarrándose de las manos todas las personas menos una para no formar un círculo cerrado.

La monitora coge de la mano al grupo por uno de los extremos y camina lentamente siempre en la misma dirección.

Los entrelaza y lía **muy despacio** pasando por debajo de algunos brazos sin que se suelten *indicando cuando se para cada persona* y que no peguen tirones bruscos.

Cuando está formado el lío les explicamos que el hilo se hizo un nudo.

Ahora intentamos deshacer el nudo con las ideas que vamos dando todas.

Reflexión:

Preguntamos qué les ha parecido, cómo se han sentido, qué podemos hacer para que todo salga mejor y todas podamos disfrutar de la actividad.

EL TELEGRAMA EN LA ESPALDA en fila.

Énfasis: **Escuchar.**

Nos ponemos de pie en formando filas de cinco a ocho personas.

Al frente de cada fila ponemos un papel grande en la pared.

La primera persona de cada fila tiene un rotulador (marcador) en la mano.

La última persona de cada fila hace un dibujo sencillo en la espalda de la penúltima. Cada persona pone atención a lo que le dibujan en la espalda para reproducirlo igualmente con cuidado sobre la espalda de la persona que está delante.

Cuando la primera persona que está en la fila recibe el dibujo en la espalda, lo reproduce con el rotulador sobre el papel que está delante. A continuación, la última persona también dibuja el primer grabado que pasó y se compara el mensaje final con el inicial.

Pasamos dibujos simples y habremos de escuchar con atención para dibujarlo igual a la siguiente persona. Si no entendemos bien el dibujo que nos hacen, les pedimos que lo repitan, por favor.

Reflexión:

¿Qué nos ha parecido? ¿Qué hemos notado? ¿Qué dificultades hemos encontrado? ¿Cómo superamos esas dificultades?

¿Es fácil escuchar? Generalmente ¿escucháis bien? ¿Os escuchan bien?

¿Es fácil repetir lo que hemos entendido?

¿Nos ha pasado algo parecido en la vida real? ¿Os parece importante escuchar y repetir lo que nos dicen? ¿Hemos tenido alguna vez algún problema por no entender lo que nos dicen o por transmitir algo distinto a lo que nos han dicho?

Compromiso:

Estaremos atentas para ver si escuchamos y transmitimos lo que escuchamos.

Recogido en Bogotá 09

DISCO RAYADO.

Énfasis: **Asertividad.**

A veces nos piden que hagamos cosas que no están bien.

O a veces tenemos presiones para hacer algo que no queremos hacer.

¿Conocéis algún ejemplo?

Entonces escuchamos la petición, consideramos la validez de sus argumentos y decidimos por nosotras mismas actuando en consecuencia y negándonos.

Podemos transmitir la negación mediante la repetición serena de palabras que expresan nuestros deseos o pensamientos sin enojarnos ni levantar la voz.

Elegimos la frase que exprese nuestro deseo, aunque no dé demasiadas explicaciones, sobre un aspecto concreto. La repetimos una y otra vez pero no de forma mecánica.

A veces estamos ante una situación a la que hemos dicho muchas veces que no y pensamos que ya no debemos dar ninguna explicación o justificación. Nos negamos simplemente.

Practicamos:

Tu amiga te dice que le pongas una oruga en el pelo a su amiga.

Tú dices que no.

Practicamos:

Fernando te pide que dejes a José Miguel y vayas a jugar con él.

Tú dices que no.

Practicamos:

Olatz te pide un rotulador de color brillante.

Tú dices que no se lo dejas.

Practicamos:

Saray te dice que os quedéis en el patio jugando en lugar de ir a clase.

Tú dices que no.

Practicamos:

¿Me das tu corazón?

¿Me prestas el pegamento?

Dame un beso.

Estoy en el teatro y me piden que salga voluntaria.

Javier me pide que vaya a montar en bicicleta.

Teatralizamos.

Una persona pide o exige. La otra se niega con negaciones simples.

Ponemos las respuestas que vamos a repetir en el pizarrón para que las puedan leer en la teatralización.

"No".

"Que no."

"No, no quiero"

"Te digo que no."

"No, que va."

"Lo siento, pero ya sabes que no."

"Pues a mí no me gusta"

"No, no me gusta"

"Te digo que no me gusta."

"Ni hablar, de eso nada."

Reflexión:

¿Qué nos parece? ¿Cómo nos sentimos? ¿Siempre que nos piden algo tenemos que decir que sí? ¿Tenemos derecho a decir que no? ¿Es útil esta forma de responder? ¿En qué ocasiones? ¿Qué otras formas de responder podemos usar?

MI POZO.

<http://www.youtube.com/watch?v=QIARk4PBUNM>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos en círculo de pie, de manera que estemos bastante próximas unas a otras.

Como es una canción larga y a veces se me olvida, escribo en la pizarra las palabras clave que van cambiando: Mi pozo, ventanas, chimenea, terraza, despensa, trastero, . . .

Yo recito lo siguiente con **acento de otra región o país** (andaluz, latino) y tras cada verso el grupo repite lo que digo y los gestos.

Mi pozo.

(Estiro el brazo izquierdo con la mano formando un círculo cerrado que recuerda un pozo pequeño. Estiro el dedo índice de la mano derecha que lo introduzco en el pozo)

El pozo de mi compañera de la derecha.

(Sin dejar de estirar el brazo izquierdo meto el dedo índice de mi mano derecha en el pozo de la compañera del lado derecho)

El pozo de la compañera de la izquierda.

(Sin dejar de estirar el brazo izquierdo meto el dedo índice de mi mano derecha en el pozo de la compañera del lado izquierdo)

Mi pozo. *(Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)*

¡Ele, mi pozo! *(Pego un saltito)*

Mis ventanas. *(Con la mano derecha señalo mis ojos)*

Las ventanas de mi compañera de la derecha.

(Con la mano derecha señalo los ojos de mi compañera de la derecha)

Las ventanas de mi compañera de la izquierda. *(Con la mano derecha señalo los ojos de mi compañera de la izquierda)*

Mis ventanas. *(Con la mano derecha señalo mis ojos)*

Mi pozo. *(Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)*

¡Ele, mi pozo! *(Pego un saltito)*

Mi chimenea. *(Con la mano derecha toco mi nariz)*

La chimenea de mi compañera de la derecha.

(Con la mano derecha toco la nariz de mi compañera de la derecha)

La chimenea de mi compañera de la izquierda. *(Con la mano derecha toco la nariz de mi compañera de la izquierda)*

Mi chimenea. *(Con la mano derecha toco mi nariz)*

Mis ventanas. *(Con la mano derecha toco mis ojos)*

Mi pozo. *(Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)*

¡Ele, mi pozo! *(Pego un saltito)*

Mi terraza. *(Con la mano derecha toco la parte superior de mi cabeza)*

La terraza de mi compañera de la derecha. *(Con la mano derecha toco la cabeza de mi compañera de la derecha)*

La terraza de mi compañera de la izquierda. *(Con la mano derecha toco la cabeza de mi compañera de la izquierda)*

Mi terraza. *(Con la mano derecha toco la parte superior de mi cabeza)*

Mi chimenea. *(Con la mano derecha toco mi nariz)*

Mis ventanas. *(Con la mano derecha señalo mis ojos)*

Mi pozo. *(Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)*

¡Ele, mi pozo! *(Pego un saltito)*

La despensa. *(Con la mano derecha señalo mi tripita)*

La despensa de mi compañera de la derecha.

(Con la mano derecha señalo la tripita de mi compañera de la derecha)

La despensa de mi compañera de la izquierda. *(Con la mano derecha señalo la tripita de mi compañera de la izquierda)*

La fachada. *(Con la mano derecha señalo mi tripita)*

Mi terraza. *(Con la mano derecha toco la parte superior de mi cabeza)*

Mi chimenea. *(Con la mano derecha toco mi nariz)*

Mis ventanas. *(Con la mano derecha señalo mis ojos)*

Mi pozo. *(Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)*

¡Ele, mi pozo! *(Pego un saltito)*

El trastero. *(Con la mano derecha señalo mi espalda)*

El trastero de mi compañera de la derecha.

(Con la mano derecha señalo la espalda de mi compañera de la derecha)

El trastero de mi compañera de la izquierda. *(Con la mano derecha señalo la espalda de mi compañera de la izquierda)*

El trastero. (Con la mano derecha señalo mi espalda)

La despensa. (Con la mano derecha señalo mi tripita)

Mi terraza. (Con la mano derecha toco la parte superior de mi cabeza)

Mi chimenea. (Con la mano derecha toco mi nariz)

Mis ventanas. (Con la mano derecha señalo mis ojos)

Mi pozo. (Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)

¡Ele, mi pozo! (Pego un saltito)

¡Ele! ¡Ele! ¡Ele! (Dando tres saltitos)

Reflexión:

¿Queréis comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué ha sucedido? ¿Os habéis

divertido? ¿Os ha molestado algo o alguien? ¿Podemos divertirnos sin molestarnos?

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.

Cuarta sesión.

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

Distensión.
Confianza.
Cooperación.
Generar decisiones.
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.

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.

HAY UN HOYO EN EL FONDO DE LA MAR. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

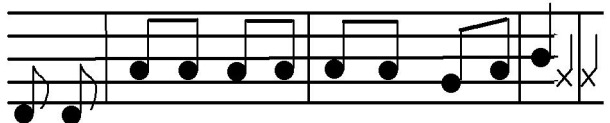
Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en círculo.

Canto cada uno de los versos junto con sus gestos y el grupo lo repite.



Hay un ho yo en el fon do de la mar.



Hay un ho yo en el fon do de la mar.



Hay un ho yo, hay un ho yo,



hay un ho yo en el fon do de la mar.

Hay un hoyo en el fondo de la mar, + +
 Hay un hoyo en el fondo de la mar, + +
 Hay un hoyo, hay un hoyo,
 Hay un hoyo en el fondo de la mar.

Hay un palo en el hoyo en el fondo de la mar, + +
 Hay un palo en el hoyo en el fondo de la mar, + +
 Hay un palo, hay un palo,
 Hay un palo en el hoyo en el fondo de la mar.

Hay un lazo en el palo en el hoyo en el fondo de la mar, + +
 Hay un lazo en el palo en el hoyo en el fondo de la mar, + +
 Hay un lazo, hay un lazo,
 Hay un lazo en el palo en el hoyo en el fondo de la mar.

Repetimos la canción cuatro veces más añadiendo al principio de la frase de forma acumulativa cada una de las siguientes palabras: sapo, ojo, pelo, piojo. De manera que la última vez será:

Hay un piojo en el pelo en el ojo en el sapo en el lazo en el palo en el hoyo en el fondo de la mar, + +
 Hay un piojo en el pelo en el ojo en el sapo en el lazo en el palo en el hoyo en el fondo de la mar, + +
 Hay un piojo, hay un piojo,

Hay un piojo en el pelo en el ojo en el sapo en el lazo en el palo en el hoyo en el fondo de la mar.

A lo largo de toda la canción haremos los siguientes gestos cada vez que aparecen las palabras que se indican:

Hoyo: Tocamos la punta de los dedos de ambas manos mutamente formando un amplio círculo.

Fondo: Llevamos las manos hacia el suelo.

Mar: Elevamos las manos y dibujamos olas.

+ : Palmada con las propias manos.

Palo: Ponemos las palmas de las manos frente a frente a la altura del pecho a un metro de distancia como indicando una medida limitada.

Lazo: Con el dedo índice estirado dibujamos un lazo en el aire.

Sapo: Los brazos forman un rombo delante del cuerpo sin agarrarnos las manos mientras ponemos cara de sapo y encogemos el cuello.

Ojo: Con las dos manos nos ponemos círculos en torno a los ojos.

Pelo: Nos tocamos el pelo.

Piojo: Entre los dedos índice u pulgar mostramos algo diminuto.

Cuando el grupo es participativo e imaginativo, canto solamente la primera estrofa y después les pregunto qué sigue de manera que el grupo va añadiendo objetos acompañados de gestos.

Por ejemplo, en el colegio Alonso Cano dijeron:

Hay leche, en el chocolate, en la moneda, en el tesoro, en el hoyo, en el fondo de la mar.

ENCONTRAR LA NARIZ.

Énfasis: **Confianza.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Hacemos dos filas paralelas de manera que se miren cara a cara una fila a la otra.

Nos colocamos por parejas de pie con los ojos cerrados frente a frente a una distancia aproximada de dos metros colocando las manos detrás de la espalda.

A una señal dada nos acercaremos sin hacer ruido hasta saludarnos con la punta de la nariz como las esquimales.

Volvemos a repetirlo, esta vez después de habernos colocado a tres metros de distancia.

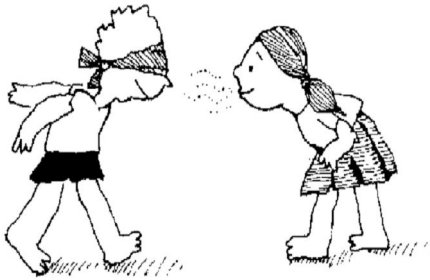
Lo hacemos una vez más desde tres metros de distancia. Esta vez antes de empezar a acercarnos nos daremos media vuelta, es decir, comenzamos dándonos la espalda.

Cuando nos resulte difícil encontrar la nariz de nuestra compañera, no podemos hablar pero sí soplar algo de aire para que note nuestra presencia.

Si no hay mucha confianza en el grupo, podemos pedirles que en lugar de chocar nariz con nariz intenten apoyar frente con frente sin golpearse.

Reflexión:

Hablamos del miedo, de la proximidad, de la intimidad, del bien estar, del contacto físico, . . .



EL ABECEDARIO.

Énfasis: **Cooperación, distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Recordamos de forma rítmica el abecedario. Lo recitamos una vez todas juntas.

Después me pongo frente a una niña mirándola.

Nos agarramos por las manos y canturreamos rítmicamente balanceando el cuerpo:

El a be ce da rio se can taa sí.

En ese momento soltamos las manos y comenzamos el siguiente esquema rítmico:

- Palmada con las propias manos.
- Palma con palma de la compañera.

En cada movimiento decimos una letra del abecedario hasta que lo terminamos.

Les pido que se pongan por parejas y lo repitan.

Probamos algo más difícil.

Se colocan de pie cuatro niñ@s formando un cuadrado mirándose a la cara de dos en dos.

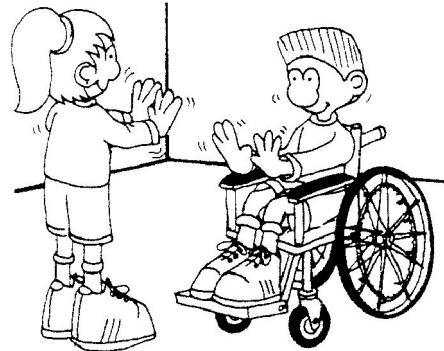
Canturrean la retahíla inicial:

El a be ce da rio se can taa sí.

En ese momento se sueltan las manos y realizan la actividad con una variación.

Recitan el abecedario por parejas como anteriormente pero cuando chocan las palmas con su compañera de enfrente, una vez lo hacen por encima de la otra pareja y la siguiente vez por debajo y así alternativamente. Claro que tendrán que decir previamente el orden a seguir en un principio.

FUENTE: Niñas en una calle de Ibagué. 01



VESTIR A LA GORDITA.

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

Les digo que les voy a proponer una actividad para ver cómo funcionamos y como resolvemos las dificultades que encontramos.

Vamos a elegir una persona a la que vamos a engordar poniendo diferentes prendas de vestir encima.

Una vez elegida esa persona, la vamos recubriendo de prendas de vestir de manera muy ordenada y participando todo el grupo en las decisiones que vamos tomando.

Todas las personas del grupo utilizarán su propia ropa para ponerla bien colocada sobre una de las personas del grupo para ponerle el máximo número de capas y prendas de ropa.

Cuando consideran que han terminado, comienzan a quitarle la ropa prenda por prenda y vamos contando el número de piezas de ropa que le han puesto.

Reflexión:

¿Queréis comentar algo? ¿Qué ha pasado? ¿Cómo os habéis organizado? ¿Cómo os habéis sentido en los diferentes momentos? ¿Pensáis que se puede hacer la actividad de otra manera?

Propuesta de continuidad:

Sugerimos la posibilidad de hacer la actividad de nuevo revistiendo a otra persona diferente intentando mejorar el proceso y el resultado.

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

Preguntamos qué otras cosas añadirían.

¿Cómo podríamos seguir el próximo curso?

¡ERES ESTUPENDA!

Énfasis: **Estima.**

OBJETIVO:

Aprender a valorar positivamente a las demás y sentirse valorado por ellas.

DINÁMICA:

Nos sentamos en círculo.

Cada participante escribe en una octavilla una cualidad positiva de la compañera que tiene a su lado derecho. Pueden ser cualidades físicas, de la forma de ser,

Después cada una va leyendo:

Me gusta de ti cómo cantas.

La actividad se sigue realizando hasta completar la ronda.

Reflexión:

Toda persona se valora así misma tal como haya sido valorada.

Toda persona que pase con otros períodos prolongados influye sobre su autoimagen. Es mucho lo que las maestras y las propias compañeras aportan a la visión de sí misma.

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.

Nombre de archivo: Tercero 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 18:38
Cambio número: 34
Guardado el: 16/10/2011 12:07
Guardado por: Emilio
Tiempo de edición: 8 minutos
Impreso el: 16/10/2011 18:32
Última impresión completa
Número de páginas: 17
Número de palabras: 5.503 (aprox.)
Número de caracteres: 31.368 (aprox.)