

# PROGRAMA DE CONVIVENCIA Y CONFLICTOS PARA CATORCE AÑOS. con enfoque socioafectivo.

*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:	<b>EL NOMBRE Y TOCAR LA ESPALDA.</b>
Conocerse:	<b>¿QUIÉN SOY YO?</b>
Distensión:	<b>¿QUIÉN ES LA PERSONA MAGA?</b>
Dinámica general	<b>DIBUJO POR PAREJAS.</b>
Cooperativo:	<b>LA LICUADORA.</b>
Habilidades sociales:	<b>EXPLICAR NUESTRAS PROPIAS OPINIONES, INTERESES, MOTIVACIONES Y NECESIDADES.</b>
	<b>Habilidades, repaso y TAREA</b>

## 2ª sesión.

### Énfasis

	<b>REPASO</b>
Cooperativo:	<b>YO TENGO UNA BOLITA. (CD)</b>
Expresarse:	<b>HABLAR CON TU ESPEJO.</b>
Energizante:	<b>UN JOVEN CUERVO EN UN ÁRBOL. (CD)</b>
Situaciones específicas:	<b>ESCENAS DE INSULTOS:</b>
Masaje / contacto:	<b>MASAJE COLECTIVO.</b>
	<b>Habilidades, repaso y TAREA</b>

## 3ª sesión.

### Énfasis

	<b>REPASO</b>
Escucha activa:	<b>PENSAMIENTOS OCULTOS.</b>
Cooperativo:	<b>SIGUE AL GRUPO.</b>
Empatía:	<b>PONERSE EN EL LUGAR DE OTRA PERSONA.</b>
Distensión:::	<b>CHIPI, CHIPI, VAN, VAN. (CD)</b>
Asertividad:	<b>CÓMO HACER FRASES ASERTIVAS.</b>
	<b>Habilidades, repaso y TAREA</b>

## 4ª sesión.

### Énfasis

Generar decisiones	<b>PASAR POR ENCIMA DEL PALO.</b>
Confianza:	<b>LOS SUBMARINOS Y LAS BOYAS.</b>
Sistematización del proceso:	<b>SEGUIMIENTO SISTEMATIZADO EN EL TRABAJO DE UN CONFLICTO.</b>
Cooperativo:	<b>ASPIRAR EL PAPELILLO CON LA NARIZ.</b>
Estima:	<b>UN TIPITÍ, UN TOPOTÓ.</b>
	<b>REPASAMOS</b>
	<b>APLICACIÓN</b>
	<b>EVALUACIÓN FINAL.</b>

## **PROGRAMA GENERAL PARA CATORCE AÑOS (noveno grado).**

### **1ª SESIÓN:**

- Presentarse.
- Conocerse.
- Distensión.
- Dinámica general.
- Cooperación.
- Habilidades sociales.

### **2ª SESIÓN:**

- Repaso.
- Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
- Expresarse.
- Energizar.
- Situaciones específicas.
- Premasaje.

### **3ª SESIÓN:**

- Repaso.
- Escucha activa.
- Cooperación.
- Empatía.
- Distensión.
- Asertividad.

### **4ª SESIÓN:**

- Generar decisiones.
- Confianza.
- Sistematización del proceso.
- 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.
- Habilidades sociales.

**Organizaremos un espacio algo amplio para poder realizar los ejercicios.**

**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 juegos.**

## EL NOMBRE Y TOCAR LA ESPALDA.

Énfasis: **Presentarse.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos todas de pie en círculo.

Ponemos una mano en la espalda de cada una de las personas que están a nuestros costados.

- Alguien dice el nombre de una persona del grupo.
- La persona nombrada da una palmadita en la espalda de una de las dos personas que están a su lado.
- La persona que recibe la palmadita dice el nombre de otra persona del grupo.

*La actividad sigue así continuamente hasta que se dice el nombre de todas las personas del grupo.*

Si el grupo es pequeño o hemos terminado de decir todos los nombres podemos repetir la actividad de nuevo.

Recogido en Coescucha. Madrid 2009.

## ¿QUIÉN SOY YO?

Énfasis: **Conocerse.**

Completa por escrito cada una de las siguientes frases con varias palabras.

Procura que no sean frases cortas.

Yo soy. ....

Podemos recoger lo que han escrito. Puede ser anónimo.

O simplemente leemos algunas respuestas al azar.

### Reflexión:

¿Qué respuestas se repiten más?

¿Te sorprende lo que has escrito?

¿Cómo te sentías mientras realizabas el ejercicio? ¿Que has aprendido haciéndolo?

¿Crees que realmente eres de acuerdo con tu propia forma de ser? O eres como tus amigas / tus padres / tus profesoras quieren que seas.

En general ¿eres auténtica?

¿Por qué unas respuestas van antes que otras?

¿Cuántos papeles (estudiante, hijo, amiga,...) te has atribuido? ¿Tu conducta es similar en cada papel? ¿Hay conflicto entre estos papeles en algún momento?

## ¿QUIÉN ES LA PERSONA MAGA?

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Nos sentamos en círculo y se reparte **un naipe a cada jugadora con la figura tapada.**

El *As de Oros* es mágico. Si el portador de esta carta te guiña el ojo (*o hace un movimiento de nariz*), debes contar en silencio hasta tres y a continuación tocas tu hombro izquierdo con la mano derecha y te quedas congelada como una estatua. No puedes decir nada.

Las personas pueden intentar averiguar quién es el mago o maga, pero si te equivocas también te quedas quieta como una estatua y ya no puedes jugar.

Quien adivine qué persona tiene el As de Oros comienza el juego repartiendo las cartas de nuevo.

### **DIBUJO POR PAREJAS.**

Énfasis: **Dinámica general.**

Nos colocamos todas por parejas.

Cada pareja se sienta en torno a una mesa con una hoja de papel y un bolígrafo o lapicero.

Sujetando el bolígrafo entre las dos personas a la vez cada una con una mano, realizaremos un dibujo en el papel.

Haremos todo el ejercicio sin hablar. A ser posible sin gestos corporales tampoco.

Pasado un tiempo le ponemos un título.

Podemos hacer una exposición con todos los dibujos realizados.

Podemos darles un motivo concreto para dibujar, por ejemplo: Que dibujen una casa, un árbol y una perra.

#### **Reflexión:**

Al final comentamos lo que ha sucedido, qué ha pasado, cómo nos hemos sentido, qué problemas ha habido, qué hemos hecho para superar esos problemas y si estamos satisfechas con las soluciones dadas.

¿Cómo eran los gustos las propuestas, las necesidades de cada participante?

¿Cómo se expresaban esas necesidades?

¿Cómo escuchábamos esas propuestas?

¿Cómo se tomaban las decisiones?

¿Qué reacciones tuvimos cada una de las participantes?

Posteriormente relacionamos el ejercicio con situaciones similares de la vida real.

### **LA LICUADORA.**

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: 8.

Se agarran fuertemente de la mano cuatro personas de pie con los pies cerca del centro geométrico de la figura formada. Echan los hombros hacia atrás y estiran los brazos.

La punta de los pies de cada persona estarán muy cerca de la punta de los pies de la persona que está en frente.

Comienzan a girar hacia un lado cada vez con más velocidad en torno a un punto

central imaginario que siempre está en el mismo lugar.

Cuando una de las personas cuente hasta tres dejan sus pies quietos en el centro y seguirán rotando como grupo debido a la inercia (*si están bien sujetos y coordinadas*).

Conviene que el suelo esté suave.

Luego lo repite otro grupo.

Podemos intentar hacerlo con cinco personas.

Recogido en RED JUVENIL. Medellín. 99

### **EXPLICAR NUESTRAS PROPIAS OPINIONES, INTERESES, MOTIVACIONES Y NECESIDADES.**

Énfasis: **Habilidades sociales.**

A veces decimos nuestra opinión y es una opinión con la que casi nadie está de acuerdo y nos miran raro.

¿Alguna vez os ha pasado es?

- Sí. Yo dije que me gusta el brócoli y me miraron raro.

Bueno. ¿Vienes aquí y nos hablas sobre el tema?

Cada persona puede tener su propia opinión y todas respetamos las opiniones diferentes.

Por ejemplo ¿a quién le parece importante el dinero?

¿Quién quiere dar su opinión en contra de la importancia del dinero?

Podemos sugerir otros temas: La guerra, el matrimonio, . . . . .

Recordamos alguna situación de la vida real en que hemos explicado nuestras opiniones, intereses, motivaciones y necesidades.

¿Cómo fue? ¿Qué sucedió? ¿Qué sensaciones tuvimos? ¿Qué otras cosas se pueden decir?

### **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.

## Segunda sesión.

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

Repaso.  
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.  
Expresarse.  
Energizar.  
Situaciones específicas.  
Premasaje.

**Organizaremos un espacio algo amplio para poder realizar los ejercicios.**

**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.

### YO TENGO UNA BOLITA. (CD)

Énfasis: **Cooperación**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos en círculo mirando a la derecha.

Les canto la canción tarareando. Avanzamos con los pies derecha, izquierda, de . . . iz. . .

Novemos los hombros, las caderas.

Canto las dos primeras estrofas de la canción tarareando.

Cada vez que decimos *¡ay!*, doblamos algo las rodillas como para ponernos en cuclillas.

Versión del grupo Garibaldi:

Yo tengo una bolita que me sube y me baja ¡ay!

Que me sube y me baja.

Yo tengo una bolita que me sube y me baja ¡ay!

Que me sube y me baja.

Yo tengo una bolita que me sube y me baja ¡ay!

Que me sube y me baja.

Sube, sube, sube, que sube.

¡ay, ay, ay!

Sube la bolita, sube la bolita.

¡ay, ay, ay!

Sube, sube, sube, que sube.

¡ay, ay, ay!

Sube la bolita, sube la bolita.

¡ay, ay, ay!

Yo tengo una bolita que me sube y me baja ¡ay!

Que me sube y me baja.

Yo tengo una bolita que me sube y me baja ¡ay!

Que me sube y me baja.

Yo tengo una bolita que me sube y me baja ¡ay!

Que me sube y me baja.

Sube, sube, sube, que sube.

¡ay, ay, ay!

Sube la bolita, sube la bolita.

¡ay, ay, ay!

Sube, sube, sube, que sube.

¡ay, ay, ay!

Sube la bolita, sube la bolita.

¡ay, ay, ay!

Música orquestal. Saxofón.

Yo tengo una bolita que me sube y me baja ¡ay!

Que me sube y me baja.

Yo tengo una bolita que me sube y me baja ¡ay!

Que me sube y me baja.

Yo tengo una bolita que me sube y me baja ¡ay!

Que me sube y me baja.

Lo repetimos de nuevo como bailando la conga con las manos en los hombros de quien está delante.

Lo podemos bailar también con las manos en la cintura de quien está delante.

Recogido en Medellín. 01

## HABLAR CON TU ESPEJO.

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Sitúate frente a un espejo real o imaginario.

Recuerda el conflicto que quieres trabajarte y cuéntaselo a la persona que tienes enfrente (*tu reflejo en el espejo*).

Cuenta con todo detalle los hechos y los sentimientos implicados.

Ahora sepárate. Colócate en frente y permite que esa otra persona que está enfrente (*tú misma*) te responda a la situación.

Déjala tiempo para que lo haga.

Puedes intercambiar tu papel y tu puesto varias veces e incluso escribir algunas de las frases más interesantes que te ha dicho tu "yo" imaginario del espejo.

Se puede evaluar en grupos pequeños lo que ha sucedido, las dificultades encontradas y los aprendizajes adquiridos.

## UN JOVEN CUERVO EN UN ÁRBOL. (CD)

Énfasis: **Energizar.**

Coficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos de pie en un espacio amplio.

Les explico que vamos a hacer cuatro movimientos repitiéndolos de forma continuada.

1 = Elevamos los brazos formando una cruz a la altura de los hombros.

2 = Elevamos los brazos lo más alto posible estirándolos hacia arriba de forma paralela quedando la cabeza en medio.

3 = Ponemos los brazos estirados hacia delante a la altura de los hombros.

4 = Doblamos las rodillas a la posición de cuclillas manteniendo los brazos estirados hacia adelante.

Un jo ven cuer vo en un ár bol.  
 Güilymacgüilimacjau. Un joven cuervo en  
 un árbol. Güilimacgüilimacjau. Un jo ven  
 cuer vo en un ár bol. Güi li mac  
 güi li mac jau.

Lo repetimos varias veces hasta que lo hagamos sin equivocarnos.

Aprendemos a cantar la canción.

Un joven cuervo en un árbol.

1 2 3 4

Güili mac güili mac jau.

1 2 3 . . 4

Un joven cuervo en un árbol.

1 2 3 4

Güili mac güili mac jau.

1 2 3 . . 4

Un joven cuervo en un árbol.

1 2 3 4

Güili mac güili mac jau.

1 2 3 . . 4

Recogido en 01

## ESCENAS DE INSULTOS:

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

Preguntamos si alguien se ha **insultado** recientemente. Les preguntamos cómo han reaccionado, cómo se han sentido,

si sienten que se acabó el conflicto y se sintieron bien . . .

Pedimos dos personas voluntarias para que hagan una representación teatral improvisada.

Les asignamos cada papel a representar en privado.

Una persona insulta a la otra.

La otra responde con insultos.

### **Reflexión:**

¿Cómo os habéis sentido?

¿Creéis que se ha resuelto el conflicto?

¿Estáis tranquilos, relajados, en paz, como amigas?

### **Variación:**

Iniciamos otra representación pero en este caso la persona insultada se autoafirma y sigue con su actividad sin dar importancia o respondiendo: *Mira, ya sé que estoy gorda pero soy una persona que hago muchas cosas bien y soy muy buena con mis amigas.*

Reflexionamos de nuevo sobre esta representación.

Hacemos otra variación sugiriendo que la persona insultada se vaya sin dar importancia a lo que sucede.

### **Observación:**

Frecuentemente las adolescentes se sienten muy ofendidas con los insultos. Por eso trabajaremos este tema concreto de forma teatral sin relacionarlo con la realidad en el momento de la dramatización. Procuraremos que las dramatizaciones las realicen estudiantes que no están muy implicadas en los insultos diariamente.

### **Compromiso:**

¿Qué podemos hacer de ahora en adelante ante los insultos?

## **MASAJE COLECTIVO.**

Énfasis: **Masaje, contacto.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

La tercera parte de los componentes del grupo se tumban separadamente de forma relajada con los ojos cerrados.

Los demás van haciendo masajes suaves de diversos tipos cambiando de persona a voluntad.

Pasados unos minutos se cambian los papeles.

Puede haber varias personas dando masajes a una sola pero no debe haber ninguna persona tumbada sin recibir masaje.

Si no hay espacio suficiente para acostarse, quienes reciben masaje pueden estar sentadas en silla con la espalda libre.

FUENTE: Colectivo, 90.

## **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.  
Escucha activa.  
Cooperación.  
Empatía.  
Distensión.  
Asertividad.

### RECORDAMOS LOS 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.

**Organizaremos un espacio algo amplio para poder realizar los ejercicios.**

### PENSAMIENTOS OCULTOS.

**Objetivos:** Explorar la relación entre lo que sentimos, pensamos y decimos.

#### Desarrollo:

1. Hacemos grupos de cuatro. Dos personajes van a realizar una conversación, pero para conseguir los objetivos de este ejercicio cada personaje será representado por dos personas en equipo. Un miembro del grupo representa la voz del personaje; otro expresa los pensamientos ocultos que pasan por la mente del personaje, los pensamientos que hay debajo de las palabras expresadas por la voz. Explica detenidamente el ejercicio a los grupos. Realizad una pequeña demostración antes de comenzar.

2. En cada equipo de cuatro tenemos Voz 1 y Pensamientos 1, Voz 2 y Pensamientos 2. Las voces no pueden hablar hasta que sus correspondientes pensamientos no les hayan indicado lo que piensan. Por ejemplo, Pensamiento 1 comienza. La situación puede ser entre una madre y un hijo. El hijo acaba de dejar embarazada a su novia. La Voz 1 hablará después de Pensamiento 1, pero con una expresión que no necesariamente refleja de forma directa lo que está pensando. Por ejemplo:

**Pensamiento 1 (Hijo):** Mi madre se va a volver loca. Me va a pegar. Necesito su ayuda.

**Voz 1 (Hijo):** ¿Qué vas a hacer esta tarde, mamá? Voy a ver el partido de fútbol en la tele. Espero que gane el Atleti.

**Pensamiento 2** responderá antes de que lo haga **Voz 2:**

**Pensamiento 2 (Madre):** ¿Qué se ha hecho en el pelo?

**Voz 2 (Madre):** ¿Qué crees que voy a hacer? ¡Lo que hago todas las tardes! Fregar, poner la lavadora, preparar la cena, . . .

Las voces van escuchando a sus propios pensamientos mientras que a la vez escuchan a la otra voz y van interpretando la situación. En el ejemplo anterior, la Voz 2 (Madre) ha de aceptar su pensamiento al igual que el corte de pelo de su hijo, pero puede elegir entre expresar ese pensamiento de forma directa o encubrirlo. En cualquier caso el pensamiento la informa. La conversación sigue siempre el mismo patrón:

El grupo puede realizar una pausa para comentar su actuación si creen que no se están comunicando bien. Pueden terminar la actuación cuando piensan que han terminado o que no pueden seguir más.

3. Debido a la dificultad del ejercicio es conveniente ir despacio haciendo caso en un principio a los elementos más suaves de la situación. Al terminar se analiza lo sucedido y se puede repetir intercambiándose los papeles.

El centro de la discusión evaluatoria podría ser la relación entre lo que sentimos y lo que realmente decimos. ¿Por qué nos

bloqueamos al expresar sentimientos?  
¿Cuándo es apropiado no expresar nuestros sentimientos? ¿Cómo podemos saber que alguien está ocultando lo que siente? ¿Fue difícil para las voces interpretar la situación y decidir lo que iban a decir?

**Notas:** Este ejercicio es muy difícil. Se necesita mucha preparación. Las personas participantes debieran haber realizado previamente varios ejercicios de comunicación y escucha previamente.

Es una buena idea tener algunas personas observando detenidamente lo que sucede para que después, al final, nos comenten sus percepciones.

### **SIGUE AL GRUPO.**

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Les pido que cada persona se invente un gesto.

Nos desplazamos por una sala amplia que tenga poco mobiliario.

Cada persona repite su gesto varias veces.

Quien quiera puede imitar el movimiento de otra persona del grupo o inventar otro movimiento nuevo.

Cuando todo el grupo consigue realizar el mismo movimiento con las propias decisiones de cada persona sin hablar y sin hacer gestos ni señales, aplaudimos y volvemos a empezar otra vez.

En vez de un movimiento se puede hacer un esquema rítmico con palmas de las manos o con las pisadas de los pies.

Primero cada una hace el esquema que quiera, después todas intentan hacer el mismo esquema rítmico sin ponerse de acuerdo hablando.

No es necesario lograr la unidad total pero nos esforzamos por conseguirlo.

#### **Reflexión:**

¿Te gusta inventarte gestos?

¿Te gusta que sigan tus gestos?

¿Te gusta seguir los gestos de otra persona?

¿Te parece fácil ponerse de acuerdo sin hablar?

### **PONERSE EN EL LUGAR DE OTRA PERSONA.**

Énfasis: **Empatía.**

En una sala amplia cada persona elige el lugar en que más le gusta estar y allí se queda durante treinta segundos observando el panorama, viendo perspectivas y percibiendo sensaciones.

Después deja una señal personal donde estuvo y va a ocupar el lugar que tuvo otra persona.

Lo hacemos una vez más si vemos que parece conveniente.

#### **Reflexión:**

¿Qué os parece? ¿Qué ha pasado?  
¿Qué habéis notado? ¿Qué lugar os gusta más? ¿En qué sitio os habéis encontrado más a gusto?

¿Por qué tenéis diferentes opiniones?  
¿Por qué cada persona tiene distintas sensaciones en los mismos lugares?

¿Puede ser que esto produzca algún problema? ¿Habéis tenido alguna vez algún conflicto porque cada persona percibía las cosas de forma diferente? ¿Qué pasó?

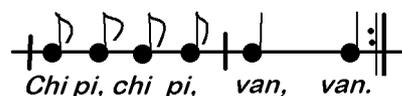
Recogido en Medellín. 01

### **CHIPI, CHIPI, VAN, VAN. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos en círculo de pie y cantamos este obstinado repetidamente hasta que nos equivoquemos y entonces comenzamos de nuevo:



Pedimos personas que quieran comenzar un esquema rítmico con cuatro gestos que marquen los pulsos de negra.

Después de haber ensayado varios ejemplos de esquemas rítmicos lo vamos haciendo de manera ordenada y cantando la retahíla.

Cada esquema rítmico lo hacemos dos veces repetidas.

Empieza la primera persona a realizar un esquema rítmico a la vez que cantamos.

Cuando acaba, la siguiente persona lo repite mientras observa cómo la primera persona hace diferentes esquemas rítmicos que los habrá de repetir a continuación.

De esta manera cada persona está atenta al ritmo que hace su compañera de la derecha para repetirlo después mientras sigue observando.

La primera persona se va inventando los ritmos diferentes cada dos obstinatos.

Conviene hacer ritmos muy sencillos: Golpes en las rodillas, palmadas, golpes en los hombros, en la cabeza, pisadas simples, . . .

### CÓMO HACER FRASES ASERTIVAS.

Énfasis: **Asertividad.**

Dividimos a las personas participantes en grupos de tres después de que hayan entendido la **asertividad** como la forma de defender los propios derechos sin violar los derechos de las demás.

Presentaremos una serie de escenarios hipotéticos:

UNA AMIGA TE PIDE QUE LE CUIDES EL NIÑO MIENTRAS VA AL CINE.

LA VECINA TE PIDE QUE LE HAGAS LA COMPRA A LA VEZ QUE HACES LA TUYA.

ALGUIEN TE PIDE QUE LE LLEVES A CASA EN COCHE.

ESTÁS JUGANDO AL FÚTBOL Y ALGUIEN TE DICE: *Pero si no pegas una.*

ALGUIEN DE TU FAMILIA TE PIDE DINERO PRESTADO

QUEDAS CON LOS AMIGOS Y LLEVAS UNA CAMISETA MUY BONITA QUE DEJA EL OMBLIGO AL AIRE. UNO TE DICE QUE ESTÁS MUY RIDÍCULA.

UN COLEGA TE PIDE QUE COMUNIQUES A TU GRUPO DE AMISTADES UNA NOTICIA DESAGRADABLE.

EL JEFE DE LA EMPRESA TE DA TRABAJO COMPLEMENTARIO PARA HOY.

TUS PADRES INTENTAN CONVENCERTE DE QUE VAYAS A VERLES

ALGUIEN TE PIDE QUE HAGAS UNA LLAMADA FALSA POR TELÉFONO.

LLEVAS UNA MOCHILA NUEVA Y TU AMIGA TE DICE: *Vaya mochila tan ridícula.*

UNA AMIGA TE PIDE PRESTADO ALGO QUE TU NO QUIERES DEJAR.

¿QUIERES FUMAR UN CIGARRILLO? SI NO TE GUSTA ES PORQUE ERES UNA NIÑA.

UNA AMIGA TE INTENTA CONVENCER PARA SALIR ESTA NOCHE.

La persona que facilita leerá en voz alta uno a uno los escenarios anteriores.

Después de cada escenario habrá 30 segundos para que cada persona escriba su respuesta asertiva ante una situación con la que no está de acuerdo.

Cada grupo de tres tiene minuto y medio para leer las respuestas de cada una y decidir cuál parece más apropiada.

Así se irá realizando uno por uno con todos los escenarios.

Después se hará una puesta en común con el gran grupo.

A continuación se repite un ejercicio similar en cada grupo de tres de manera que una cuenta una situación, otra responde de manera asertiva y la siguiente comenta el resultado.

Se repite esta variación varias veces y se comenta lo sucedido.

Estudiamos las ventajas e inconvenientes de este tipo de mensajes.

Se puede utilizar una pequeña escenificación y anotamos las dificultades que encontramos con más frecuencia.

A algunas personas les puede resultar forzado usar este tipo de mensajes en la vida real pero cuando los hemos estudiado a fondo y conocemos su sentido podemos obtener un buen resultado comunicando lo mismo sin una estructura rígida. Con flexibilidad.

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

## Cuarta sesión.

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

Generar decisiones.  
Confianza.  
Sistematización del proceso.  
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.

## RECORDAMOS LOS NOMBRES.

**Organizaremos un espacio algo amplio para poder realizar los ejercicios.**

## PASAR POR ENCIMA DEL PALO.

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

Colocamos un palo horizontal a una altura de metro y veinticinco centímetros sujetado por los lados entre mesas y sillas.

## 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.

Todo el grupo se coloca a un lado del palo y han de pasar por encima sin tocar el palo ni las sillas ni las mesas. Solamente usando sus propios cuerpos.

Les damos tres minutos para que planifiquen lo que van a hacer.

Después comienzan. Si alguien toca el palo, todo el grupo vuelve a empezar.

Habremos de tener cuidado para que no haya ningún accidente.

Habremos de tener cuidado para que la actividad no se extienda demasiado en el tiempo. Si pasan de veinte minutos, paramos la actividad y comenzamos la reflexión.

### **Reflexión:**

¿Cómo se sintieron?

¿Cómo fue la planificación? ¿Hubo muchas propuestas? ¿Se escucharon todas las propuestas?

¿Se tuvieron en cuenta a todas las personas?

¿Hubo muchos líderes? ¿Cómo eran los liderazgos?

¿Hubo buena comunicación entre todas las personas?

¿Hubo mucha gente pasiva? ¿Cómo fue la conducta de las personas activas? ¿Hubo personas que promovían una mayor reflexión?

Recogido en Quito. 2010.

## LOS SUBMARINOS Y LAS BOYAS.

Énfasis: **Confianza.**

Coficiente de cooperación: **8.**

Se necesita una sala muy amplia, un gimnasio, un pasillo, el patio.

La mitad del grupo se convierte en submarinos que con los ojos cerrados intentan llegar al puerto de forma individual y silenciosa.

Se colocan en uno de los extremos estrechos de la sala.

La otra mitad del grupo se distribuye con los ojos cerrados de la siguiente manera:

+ Una cuarta parte se coloca en el extremo opuesto de los submarinos y se separan entre sí. Durante toda la actividad dirán constantemente: "A . . . , a . . . " cada dos segundos. Los segundos se cuentan mentalmente.

+ Otra cuarta parte se colocará a dos metros de distancia del grupo anterior en una hilera y separados. Dirán constantemente: "E . . . , e . . . " cada tres segundos.

+ La siguiente cuarta parte se colocará a dos metros del grupo anterior y dirán continuamente: "I . . . . , i . . . . " cada cuatro segundos.

+ El grupo restante se colocará a dos metros del anterior y dirán continuamente: "O . . . , o . . . " cada cinco segundos.

Cuando el puerto está en funcionamiento, los submarinos comienzan a navegar.

Han de llegar al puerto (la pared contraria) sin tocar ninguno de los obstáculos descritos previamente.

Si un submarino toca un obstáculo vuelve a su puesto de partida para comenzar la ruta.

Los submarinos habrán de escuchar muy atentamente para no chocar con ninguna boya.

| A U  
| O Ps  
|

S |  
U |  
B |  
M |  
A |  
R |  
I |  
N |  
O |  
S |

## SEGUIMIENTO SISTEMATIZADO EN EL TRABAJO DE UN CONFLICTO.

Les pido que piensen un conflicto que han tenido o tienen con otra persona.

Que lo piensen detenidamente.

Que lo escriban. . . . Tienen un tiempo para escribir.

Después pido personas voluntarias que quieran contarnos su problema.

Elegimos uno de los conflictos y lo estudiamos en gran grupo sobre el pizarrón.

Intentamos que todas las personas del grupo participen con hablando.

## GUÍA PARA EL SEGUIMIENTO SISTEMATIZADO EN EL TRABAJO DE UN CONFLICTO.

FASE	ANÁLISIS
PROVENCIÓN.	¿Cómo están los valores previos de las personas implicadas? ¿Hay espíritu de cooperación?
PAUSA.	¿Nos hemos serenado antes y durante el proceso de tratamiento?
DEFINIR EL CONFLICTO.	¿Está claro cuál es el conflicto? ¿Cuáles son sus causas? ¿Qué circunstancias de espacio, tiempo y personas hay implicadas?
ESCUCHA ACTIVA.	¿Hemos escuchado de forma activa las partes implicadas?
ASERTIVIDAD.	¿Somos capaces de hacer valer los derechos de cada una de las partes implicadas?
EMPATÍA.	¿Conocemos claramente los sentimientos, las necesidades y los temores de cada persona?
GENERACIÓN DE ALTERNATIVAS CON LA LLUVIA DE IDEAS.	¿Hemos hecho una lista creativa de posibles alternativas?
LA TOMA DE DECISIONES.	¿Hemos elegido por mutuo acuerdo la decisión más eficaz?
IMPLEMENTACIÓN.	¿Hemos sido responsables a la hora de llevar a la práctica esa decisión?
EVALUACIÓN DE LAS DECISIONES PRACTICADAS.	¿Ha sido útil la decisión tomada? ¿Qué dificultades surgieron durante su práctica?
EVALUACIÓN DEL PROCESO GENERAL.	¿El orden en que se desarrolló el proceso fue apropiado? ¿Hubo alguna fase poco desarrollada?

### ASPIRAR EL PAPELILLO CON LA NARIZ.

Énfasis: **Cooperación**, confianza.  
Coeficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos en círculo y una persona prepara un papelillo de los que se emplean para hacer un cigarrillo.

Se coloca uno de los extremos en la nariz de manera que quede abierto y horizontal

para que la otra persona pueda poner su nariz en el otro extremo. Aspira hacia al interior para que no se caiga.

Se acerca a la persona que tiene al lado quien inspirará para sujetar el papel.

De esa manera nos vamos pasando el papelito de unas a otras sin que se caiga.

Si no tenemos este tipo de papel lo podemos intentar con un trozo de servilleta de papel que tenga la misma forma y tamaño.

#### **Variación:**

Podemos tomar un papel del tamaño de una octavilla.

Lo colocamos en los labios e inspiramos constantemente hasta que la persona de al lado pone sus labios sobre el papel y lo absorbe llevándose lo.



### **UN TIPITÍ, UN TOPOTÓ.**

Énfasis: **Estima.**

Coficiente de cooperación: **8.**

Se sientan todos en círculo.

"A" dice a "B" que está a su derecha:

"Esto es un tipití", y le da un abrazo.

"B" contesta: "¿Un qué?"

"A" repite: "Un tipití", y le da un abrazo de nuevo.

"B" dice a "C": "Esto es un tipití".

"C" pregunta a "B": "¿Un qué?"

"B" repite a "A": "¿Un qué?"

"A" responde a "B": "Un tipití", a la vez que pasa un abrazo.

"B" dice a "C": "Un tipití" y sigue así avanzando el tipití y rebotando continuamente la pregunta "¿Un qué?" al jugador "A".

Sin detener esta dinámica el jugador "A" comenzará a mandar un topotó, un beso, por su lado izquierdo con la misma dinámica.

Todo se complicará cuando comiencen a cruzarse los mensajes que van por la derecha con los que van por la izquierda.

Si el grupo tiene más de 15 personas se puede comenzar la actividad desde dos puntos opuestos.

**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 que hemos hecho cambiarían.

Preguntamos qué otras cosas añadirían.

¿Cómo podríamos seguir el próximo curso?