

# PROGRAMA DE CONVIVENCIA Y CONFLICTOS PARA QUINCE 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:	EL NOMBRE Y TOCAR LA ESPALDA.
Conocerse:	CUALIDADES COMUNES.
Dinámica general	APRENDIENDO A RESOLVER CONFLICTOS.
Cooperativo:	ADÁN Y EVA
Habilidades sociales:	MANTENER UNA CONVERSACIÓN.
Distensión:	POR EL VINO ME QUEDÉ YO ASÍ.
	Habilidades, repaso y TAREA

## 2ª sesión.

### Énfasis

	REPASO
Cooperativo:	CADENA DE NUDOS.
Expresarse:	PALABRAS PARA UNA HISTORIA.
Energizante:	DRÁCULA Y EL AJO.
Escucha activa:	ESCUCHAR PARA RESOLVER CONFLICTOS.
Distensión:	DUN, DUN, DARA.
	Habilidades, repaso y TAREA

## 3ª sesión.

### Énfasis

	REPASO
Cooperativo:	EL TRENECITO CULÓN.
Empatía:	VISUALIZO A LA OTRA PERSONA.
Distensión:	IF YOU'RE HAPPY.
Autoestima / asertividad:	EL ÁGUILA EN EL CORRAL.
Contacto:	EL LAVACOCHE.
	Habilidades, repaso y TAREA

## 4ª sesión.

### Énfasis

Generar decisiones / análisis d conf	LAS NARANJAS PRIMAVERA.
Confianza:	EL PESCADITO.
Sistematización del proceso:	PASOS DEL PROCESO DE DECISIÓN CONSENSUADA DE CONFLICTOS.
Cooperativo:	EL TRENECITO CULÓN.
Estima:	REGALOS SONOROS.
	REPASAMOS
	APLICACIÓN
	EVALUACIÓN FINAL.

## **PROGRAMA GENERAL DE QUINCE AÑOS.**

### 1ª SESIÓN:

Presentarse.

Conocerse.

**Dinámica general.**

Cooperación.

**Habilidades sociales.**

Distensión.

Repaso de la sesión y poner TAREA

### 2ª SESIÓN:

Repaso.

Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.

**Expresarse.**

Energizante.

**Escucha activa.**

Distensión

Repaso de la sesión y poner TAREA

### 3ª SESIÓN:

Repaso.

Cooperativo.

**Empatía.**

Distensión.

**Autoestima / asertividad.**

Contacto.

Repaso de la sesión y poner TAREA

### 4ª SESIÓN:

**Generar decisiones / Análisis de conflicto.**

Confianza.

**Sistematización del proceso.**

Cooperativo.

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.

**Dinámica general.**

Cooperación.

**Habilidades sociales.**

Distensión.

Repaso de la sesión y poner TAREA

**Nos presentamos. Decimos nuestros nombres y a qué nos dedicamos. Les decimos las fechas en que vamos a venir y les contamos que vamos a trabajar la convivencia con actividades.**

Observamos el espacio disponible y movemos las mesas de manera que haya espacio suficiente para realizar las actividades que están programadas.

Intentamos mover las mesas lo mínimo posible.

## EL NOMBRE Y TOCAR LA ESPALDA.

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente 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.

A. Alguien dice el nombre de una persona del grupo.

B. La persona nombrada da una palmadita en la espalda de una de las dos personas que están a su lado.

C. 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.

## CUALIDADES COMUNES.

Énfasis: **Conocerse.**

Se hacen grupos de 4-5 personas y se debate qué cualidades tenemos en común, qué cosas nos gusta hacer, aficiones, deportes, características personales, etc. unos 4-5 minutos.

Se trata de encontrar cualidades comunes, pero sólo se va a definir a una persona del pequeño grupo. Se decide en grupo a quién van a describir.

Se elige una persona portavoz que definirá al grupo grande las cualidades que tiene una de las personas de su pequeño grupo. El grupo grande deberá adivinar de quién se trata.

**Reflexión:**

Al final debatimos si nos costó mucho encontrar cualidades parecidas en el grupo, o no.

Si nos sentimos identificadas.

Si al grupo grande le costó adivinar a la persona que describieron los grupos pequeños.

Si no es así podemos preguntar si se conocen mucho, las ventajas de conocerse mejor, para qué sirve conocerse más, etc.

Recogido en Madrid 2013

## APRENDIENDO A RESOLVER CONFLICTOS.

Énfasis: **Dinámica general.**

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

Que lo escriban. No es necesario que escriban detalles.

Pido una persona voluntaria que quiera salir a trabajar su conflicto.

Se sienta delante del grupo.

A su lado se sienta otra persona que le va a ayudar.

La primera cuenta el conflicto en detalle a la otra.

Vemos cómo reacciona esta otra, qué hace, cómo escucha, cómo pregunta, cómo . . .

Comentamos con el grupo lo que hacen las dos personas.

Pedimos otras personas voluntarias que quieran estar en el puesto de la persona segunda y analizamos diferentes formas de ayudar.

### **Reflexión:**

Una vez acabada la tarea, se comenta en el grupo la utilidad de esta actividad y lo que hemos aprendido con ella.

¿Qué hacemos para ayudar a las personas que nos consultan sus dificultades?

¿Sabemos escuchar? ¿Sabemos preguntar? ¿Cómo hacemos para dar consejos?

### **ADÁN Y EVA.**

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

<http://www.youtube.com/watch?v=xac-iDxcqIE>

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Todas las personas se ponen de pie en filas y en hileras de manera que si (por ejemplo) hay 20 personas hacemos cuatro filas paralelas y próximas de cinco personas.

Pueden poner las manos sobre los hombros de las personas que están delante o agarrar por el brazo a las personas que están a sus costados.

Recitamos rítmicamente.

Adán y Eva.

A pata pelá. (*A pie descalzo.*)

En el Edén.

A pata pelá.

A la manzana quisieron alcanzar.

A pata pelá.

Pelá, pelá.

Al no poder.

A pata pelá.

Al no llegar.

A pata pelá.

A la serpiente quisieron invitar.

A pata pelá.

Pelá, pelá.

En los versos uno, tres, ocho y diez las personas dan un paso adelante con el pie derecho y otro con el pie izquierdo.

En los versos cinco, y doce las personas dan un paso adelante con el pie derecho, otro con el izquierdo, otro con el derecho, con el izquierdo, con el derecho y con el izquierdo.

En los versos dos, cuatro, seis, siete, nueve, once, trece y catorce las personas mueven el pie derecho marcando hacia delante con el talón y devolviendo el pie a su sitio sin mover el pie izquierdo. O pisando adelante y atrás con el pie derecho sin mover el izquierdo.

### **Otra versión:**

James Watt.

A pata pelá.

Fue el inventor.

A pata pelá.

De la primera máquina de vapor.

A pata pelá.

Pelá, pelá.

Y la inventó.

A pata pelá.

Con el error.

A pata pelá.

De una tetera en un día de calor.

A pata pelá.

Pelá, pelá.

### **Posible:**

<http://www.youtube.com/watch?v=SVi2uW3Gbn0>

Guillermo Tell.

A pata pelá. (*A pie descalzo.*)

Un gran señor.

A pata pelá.

A los esclavos les dió la libertad.

A pata pelá.

Pelá, pelá.

Y los esclavos.

A pata pelá.

Agradecidos.

A pata pelá.

Le regalaron un frasco e mermelá.

A pata pelá.  
Pelá, pelá.

Recogido en Bogotá 2011

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Habéis tenido alguna sensación?

¿Os ha molestado alguien? ¿Podemos divertirnos sin molestar?

¿Puede ser divertido hacer algo bien todas juntas?

### **MANTENER UNA CONVERSACIÓN.**

Énfasis: **Habilidades sociales.**

Parece interesante ser capaces de expresar lo que pensamos y sentimos, mantener una conversación con otra persona.

*¿Qué es una conversación?*

*¿Habéis visto a alguien conversando?*

*¿Conversáis alguna vez con alguien?*

*¿Me hacéis un ejemplo?*

Pido a dos personas que salgan delante del grupo y hagan como que se encuentran.

Han de hablar con voz alta y clara. No hablar dos a la vez para que podamos entender lo que dicen.

Pueden inventar lo que van a decir.

Una niña quiere hablar con otra.

*Hola.*

*¿Qué tal?*

*¿Cómo estás?*

*¿Qué haces?*

*¿A dónde vas?*

*¿Qué planes tienes?*

*O intercambiar opiniones sobre un tema concreto.*

*¿Qué dirá? ¿Cómo reaccionará la otra?*

Recordamos alguna situación de la vida real en que nos ha pasado esto.

*¿Cómo fue? ¿Qué sucedió? ¿Qué dijeron? ¿Qué sensaciones tuvimos?*

*¿Qué otras cosas se pueden decir?*

*¿A quién le resulta difícil dar conversación? ¿Con quien damos conversación fácilmente?*

*¿A quién le resulta difícil? ¿Con quién?*

*¿Diseñamos una escenificación preparada?*

**POR EL VINO ME QUEDÉ YO ASÍ. (Audio)**  
<http://www.youtube.com/watch?v=DMLJv4dJZDs>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Es muy práctico colocar las palabras que están en negrita delante de todo el grupo con letras grandes de manera que puedan verlas y se nos facilite el cantar la canción.

Por el vino me quede sin **pe**lo.  
Despelado, despelón  
Ay de mi,  
que por el vino me quedé yo así.

Por el vino me quede sin **ce**ja.  
Descejado, despelado, despelón  
Ay de mi,  
que por el vino me quedé yo así.

Por el vino me quede sin **o**jo.  
Desojado, descejado, despelado, despelón  
Ay de mi,  
que por el vino me quedé yo así.

Por el vino me quede sin **b**oca.  
Desbocado, desojado, descejado, despelado, despelón  
Ay de mi,  
que por el vino me quedé yo así.

Por el vino me quede sin **d**ientes.  
Desdentado, desbocado, desojado, descejado, despelado, despelón  
Ay de mi,  
que por el vino me quedé yo así.

Por el vino me quede sin **b**eso.  
Desbesado, desdentado, desbocado, desojado, descejado, despelado, despelón  
Ay de mi,  
que por el vino me quedé yo así.

Por el vino me quede sin **c**odo.  
Descodado, desbesado, desdentado, desbocado, desojado, descejado, despelado, despelón

Ay de mi,  
que por el vino me quedé yo así.

Por el vino me quede sin **brazo**.  
Desbrazado, descodado, desbesado,  
desdentado, desbocado, desojado,  
descejado, despelado, despelón  
Ay de mi,  
que por el vino me quedé yo así.

Por el vino me quede sin **cara**.  
Descarado, desbrazado, descodado,  
desbesado, desdentado, desbocado,  
desojado, descejado, despelado,  
despelón  
Ay de mi,  
que por el vino me quedé yo así.

Por el vino me quede sin **gracia**.  
Desgraciado, descarado, desbrazado,  
descodado, desbesado, desdentado,  
desbocado, desojado, descejado,  
despelado, despelón  
Ay de mi,  
que por el vino me quedé yo así.

## Segunda sesión.

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

Repaso.  
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.

### **Expresarse.**

Energizante.

### **Escucha activa.**

Distensión

Repaso de la sesión y poner TAREA

## Hacemos una ronda de nombres.

### Reflexión.

¿Qué os pareció?

Se puede hablar de los problemas que tienen las personas que abusan del vino o de otras drogas.

Recogido en Isla Margarita. 2011

**Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase de manera que nos sentamos a la mesa.**

### **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.

Movemos las mesas de manera que haya espacio suficiente para realizar las actividades que están programadas.

Intentamos mover las mesas lo mínimo posible.

### **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.

## CADENA DE NUDOS.

<http://www.youtube.com/watch?v=ttno3BgTqw4>

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie muy juntitas en un círculo formado preferentemente por número impar no superior a 11.

Cruzamos los brazos, el derecho mirará hacia la izquierda y el izquierdo mirará hacia la derecha.

Con la mano izquierda cogemos la mano derecha de la persona que está a continuación de la que está a mi derecha. Con la mano derecha cogemos la mano izquierda de la persona que está a continuación de la que está a mi izquierda.

A partir de entonces no podemos soltar las manos.

Intentaremos desplazarnos, movernos, pasar por encima o por debajo de los brazos de las demás personas para conseguir conformar una rueda simple entre todas. Lo más parecido a un círculo.

Las demás personas observan y pueden dar ideas. Luego lo repetimos con otro grupo.

Recogido en Quito. 02

### Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Qué ha sucedido? ¿Alguien se ha hecho daño? ¿Hemos tenido cuidado para que nadie se haga daño? ¿Nos hemos escuchado bien? ¿Nos hemos puesto nerviosas?

## PALABRAS PARA UNA HISTORIA.

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Escribo sobre la pizarra algunas palabras dispersas e inconexas, por ejemplo:

AMOR,  
HERMANA,  
CAMA,  
VIOLENCIA,

CASA,  
COLEGIO,  
PATADA,  
FALDA, . . .

Pero se pueden poner otras diferentes.

Les pedimos que escriban una historia en la que están esas palabras (o sus variaciones).

Sucedan cosas al principio y al final con algunas personas.

Podemos pedir que lo escriban sin poner su nombre.

Recogemos los escritos del grupo y leemos algunas al azar.

Comentamos su forma de expresión y su contenido.

O simplemente pedimos personas voluntarias que nos quieran leer su historia.

### Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Ha sido fácil? ¿Ha sido difícil? ¿Os habéis expresado con claridad? ¿Hemos entendido todas lo que estabais diciendo? ¿Nos expresamos con claridad generalmente? ¿Nos entiende la gente cuando decimos las cosas? ¿Alguna vez hemos tenido algún problema para explicarnos?

¿Os gusta hablar? ¿Decir cosas?

## DRÁCULA Y EL AJO.

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Necesitamos una sala muy amplia y sin muebles para correr.

Antes de empezar el juego cada persona elegirá mentalmente y en secreto a dos personas que no olvidará durante el juego. Una de ellas será "Drácula" y la otra será "el ajo".

A una señal dada, todas las personas correrán por la sala pero teniendo cuidado de tener siempre al **ajo** en medio de una línea imaginaria entre la propia personas y la que hace de Drácula.

## ESCUCHAR PARA RESOLVER CONFLICTOS.

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

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

<http://www.youtube.com/watch?v=o6Ny7ITAA7A>

Énfasis: **Escuchar.**

Pido una persona voluntaria que sea capaz de contarnos una preocupación.

Pido otra que se ofrezca para escuchar.

A la primera le pido que prepare su tema durante un minuto.

A la segunda le doy en privado un papelito para que lo lea indicando la manera como va a escuchar a la primera persona.

Aquí tengo algunas sugerencias preparadas y elijo una al azar.

- Has de INTERRUMPIR a la otra persona cuando habla. Puede bostezar, estirarte, temblar, llorar, patalear, . . .

- *MUESTRA INTERÉS con tu postura corporal, expresión de la cara, y la mirada. Realiza preguntas para ayudarle a expresarse.*

- Debes ACONSEJAR, dar soluciones ("Tu lo que necesitas hacer es . . .")

- *MUESTRA ALEGRÍA y agrado por escucharle.*

- Debes INTERPRETAR a tu manera lo que te dicen ("Lo que a ti te pasa es . . ."), analizar, intelectualizar, juzgar, criticar, dar tu opinión, etc. . . .

- *MUESTRA RESPETO. Todo lo que tenga que decir, sus palabras, lo que piensa y cómo se siente, son dignos de plena consideración.*

- Ha de RAZONAR ("¿No te das cuenta que ...?"). Darle la razón o hacerle ver que no la tiene.

- *MUESTRA CONFIANZA EN SU CAPACIDAD de conseguir cuanto quiere: "Sé que puedes hacerlo y vas a hacerlo". "Estoy segura de tu éxito". "Tu eres la persona indicada para hacerlo".*

- Tienes que TRANQUILIZARLE, COMPADECERLE, CONSOLARLE. Quitarle importancia ("No te apures", "No te preocupes", "Eso no es nada", . . .). Has de hacer que se sienta bien cómoda, satisfecha.

- *MUÉSTRALE TU APRECIO, valórale, recuérdale sus cualidades.*

- CUÉNTALE cosas parecidas que te han ocurrido a ti.

- *Asegúrale tu convencimiento de que ha HECHO SIEMPRE LO MEJOR QUE PUDO. No tiene la culpa de lo sucedido.*

- Te SIENTES AFECTADA por la angustia de la persona que escuchas.

- *Mantén continuamente CONTACTO visual y físico. Presta atención a su mirada. Tócale respetuosamente, ofrécele la mano. Si no estás segura de que lo va a aceptar, puedes pedir permiso.*

- CUENTA a otras personas lo que te cuentan a ti como confidencial.

- *ANÍMALE a tomar la iniciativa. Puede ocurrir en alguna ocasión que no tiene ganas. Anímale a que haga "como si tuviera ganas". . . Posiblemente enseguida aparezcan.*

Analizamos lo que sucede con cada una de las formas de escuchar y pedimos otras dos personas voluntarias que quieran realizar la experiencia ofreciendo al azar a la persona que escucha otra de las maneras de escuchar.

Es muy interesante que todas las personas del grupo hagan esta actividad. Por eso si hay tiempo, se colocan todas las personas por parejas y le damos un papelito a las que escuchan.

Podemos pedir después a las que escuchaban que sean ellas las que hablen y le damos el papelito oculto a las otras personas.

En cada ocasión hacemos una pausa para reflexionar sobre lo que está pasando.

#### **Reflexión:**

Al final de cada turno comentamos lo sucedido, descubrimos lo que ponía el papelito y hacemos una lista con las reacciones que son útiles a la hora de ayudar en la resolución de conflictos y otra lista con las reacciones que no son útiles.

¿Cómo son los diálogos entre vosotras?

## **DUN, DUN, DARA. (Audio)**

[http://www.youtube.com/watch?v=eEVdBcS\\_XFI](http://www.youtube.com/watch?v=eEVdBcS_XFI)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pié en círculo y recitamos exagerando el ritmo.

La tallerista recita cada uno de los versos por separado junto con los gestos correspondientes y el grupo lo repite.

Dun, dun, dara,  
1 2 3  
dun, dun, dara,  
4 5 6  
dun, dun, dara,  
1 2 3  
dara, dun, dun, da.  
4 5 6 1

### **Gestos:**

La primera vez que lo cantamos hacemos:

Palmas sobre las propias rodillas (1), palmas sobre las propias rodillas (2) y palmas sobre las rodillas de la persona que está a la derecha (3).

Palmas sobre las propias rodillas (4), palmas sobre las propias rodillas (5) y palmas sobre las rodillas de la persona que está a la izquierda (6).

La segunda vez que lo cantamos hacemos:

Estiramos el brazo derecho y con la mano izquierda golpeamos (1) sobre la mano derecha, sobre el codo derecho (2) y sobre el hombro derecho (3).

Estiramos el brazo izquierdo y con la mano derecha golpeamos (4) sobre la mano izquierda, sobre el codo izquierdo (5) y sobre el hombro izquierdo (6).

Volvemos a repetir la canción con los siguientes gestos:

Palmada (1), palmada (2) y chasquido de dedos con la mano derecha (3).

Palmada (4), palmada (5) y chasquido de dedos con la mano izquierda (6).

Volvemos a repetir la canción con los siguientes gestos:

Salto sobre el propio terreno (1), salto sobre el propio terreno (2) y salto cayendo con el pie derecho por delante del izquierdo (3).

Salto sobre el propio terreno (4), salto sobre el propio terreno (5) y salto cayendo con el pie izquierdo por delante del derecho (6).

Repetimos 1, 2 y 3. En el número 7 hacemos salto cayendo con el pie izquierdo por delante del derecho volviendo a repetir los movimientos 1, 2, y 3.

Al repetir la canción por última vez lo hacemos con los gestos:

Movimiento de la cabeza bajando la barbilla al pecho (1), movimiento de la cabeza bajando la barbilla al pecho (2) y movimiento de la cabeza hacia la derecha (3).

Movimiento de la cabeza bajando la barbilla al pecho (4), movimiento de la cabeza bajando la barbilla al pecho (5) y movimiento de la cabeza hacia la izquierda (6).

Repetimos 1, 2 y 3. En el número 7 movemos la cabeza hacia la izquierda volviendo a repetir los movimientos 1, 2, y 3.

Recogido en Bogotá, 01

### **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.

Cooperativo.

**Empatía.**

Distensión.

**Autoestima / asertividad.**

Contacto.

**Repaso de la sesión y poner TAREA**

Movemos las mesas de manera que haya espacio suficiente para realizar las actividades que están programadas.  
Intentamos mover las mesas lo mínimo posible.

### 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 TRENECITO CULÓN.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Pedimos a cinco participantes que se pongan en fila. Que se sienten en el suelo una detrás de otra. Que sujeten las caderas de su compañera de adelante con sus propios pies dejando la planta del pie en el suelo y elevando las rodillas. Habrán de estar bastante cerca de la persona que está delante.

Cada persona pone las palmas de las manos en el suelo cerca de sus propios costados.

Cuando la monitora dice: *Una, dos y tres*, todas presionan sobre sus propios pies y manos para elevar los glúteos y echarlos hacia delante.

Esto se repite varias veces de manera que la fila va avanzando.

Podemos pedirles que lo hagan hacia atrás.

### Variación:

Podemos pedirles que hagan esta actividad colocando los pies por encima de las piernas de las compañeras que están delante. En este caso es conveniente que se descalcen.

### VISUALIZO A LA OTRA PERSONA.

Énfasis: Empatía.

Pedimos que piensen un conflicto, una preocupación, una dificultad que tienen con otra persona.

Es aconsejable que lo escriban. De esa manera tendrán más clara la situación.

Coloco dos sillas una frente a la otra delante del grupo.

Pido una persona voluntaria que nos quiera compartir lo que pensó.

Esa persona se sienta en una de las dos sillas que hemos preparado.

Ahora mirará a la otra silla donde se imagina que está la persona con la que tiene la dificultad.

Quien pensó el problema se lo cuenta a la persona imaginaria que tiene en frente.

Al rato ella misma se cambia de silla imaginando que es la persona con la que tiene el problema.

Esta persona hablará como si fuese la persona con la que tiene el problema.

Puede cambiarse de silla varias veces hablando a veces como su propia persona y a veces como si fuera la persona con la que tiene la dificultad.

*(No puedo aguantar que David vaya matando judíos.)*

*(No aguanto que Omar vaya de mafioso.)*

Recogido en Bogotá. 2010

### Reflexión:

¿Qué os pareció?

¿Qué hemos intentado hacer?

¿Cómo te has sentido?

¿En ambas sillas?

### Propuesta de continuidad:

Probablemente es interesante repetir la actividad con otras persona voluntarias.

## IF YOU'RE HAPPY. (Audio)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos de pie en círculo y cantamos:

**If you're happy and you know it  
clap your hands**

(Damos palmadas dos veces) BIS.

**If you're happy and you know it,  
and if you really want to show it,  
if you're happy and you know it,  
clap your hands**

(Damos palmadas dos veces).

The image shows four staves of musical notation for the song 'If You're Happy and You Know It'. Each staff is in G major (one sharp) and 2/4 time. The first staff is the melody, starting with a treble clef and a key signature of one sharp. The lyrics 'If you're happy and you know it, clap your hands.' are written below the first staff. The second staff is a simplified version of the melody. The third staff is another simplified version. The fourth staff is a further simplified version. Each staff has 'x' marks at the end, indicating where to clap.

Cantamos la canción cinco veces más sustituyendo las palabras subrayadas por las siguientes:

- 2ª **Blink your eyes.** (Parpadeamos los ojos dos veces)
- 3ª **Stamp your feet.** (Golpeamos el suelo con el pie derecho y luego el izquierdo).
- 4ª **Say "hello".** (Saludamos con una mano y la otra)
- 5ª **Do all five.** (Se hacen las cinco cosas anteriores).

## EL ÁGUILA EN EL CORRAL.

<http://www.youtube.com/watch?v=2sCwJ9F0y8Y>

Énfasis: **Autoestima.**

Hago tres fotocopias del cuento.

En una resalto la parte de la NARRADORA. En otra la parte de la NATURALISTA. Y en otra la parte de la GRANJERA.

Pido tres personas voluntarias que quieran colaborar en la narración de este cuento y doy una hoja a cada una de ellas.

Les pido que lean su parte correspondiente. La parte que tienen resaltada de manera ordenada, una persona después de otra con voz alta y clara.

Será más bonito si gesticulan lo que indican sus palabras.

NARRADORA:

Erase una vez una granjera que mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho malherido. Se lo llevó a su casa, lo curó y lo puso en su corral donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y a comportarse como estos.

**Un día, una naturalista que pasaba por allí le preguntó a la granjera:**

NATURALISTA:

- ¿Por qué este águila permanece encerrada en el corral con los pollos?

GRANJERA:

- Me la encontré malherida en el bosque y, como la he dado la misma comida que a los pollos y la he enseñado a ser como un pollo, no ha aprendido a volar. Se comporta como los pollos y, por tanto, ya no es un águila.

NATURALISTA:

- El tuyo me parece un bello gesto, haberla recogido y curado. Además la has dado la oportunidad de sobrevivir. La has proporcionado la compañía y el calor de los pollos de tu corral. Sin embargo tiene corazón de águila y, con toda seguridad, se la puede enseñar a volar. ¿Qué te parece si la ponemos en situación de hacerlo?

GRANJERA:

- No entiendo lo que me dices. Si hubiera querido volar, lo hubiese hecho. Yo no se lo he impedido.

NATURALISTA:

- *Es verdad. Tú no se lo has impedido. Pero, como tú muy bien decías antes, como la enseñaste a comportarse como los pollos, por eso no vuela. ¿Y si le enseñáramos a volar como las águilas?*

GRANJERA:

- *¿Por qué insistes tanto? Mira, se comporta como los pollos y ya no es un águila. ¿Qué la vamos a hacer? Hay cosas que no se pueden cambiar.*

NATURALISTA:

- *Es verdad que en estos últimos meses se está comportando como los pollos. Pero tengo la impresión de que te fijas demasiado en sus dificultades para volar. ¿Qué te parece si nos fijamos ahora en su corazón de águila y en sus posibilidades de volar?*

GRANJERA:

- *Tengo mis dudas porque ¿qué es lo que cambia si en lugar de pensar en las dificultades pensamos en las posibilidades?*

NATURALISTA:

- *Me parece una buena pregunta la que me haces. Si pensamos en las dificultades, es más probable que nos conformemos con su comportamiento actual. Pero ¿no crees que si pensamos en las posibilidades de volar, esto nos invita a darle oportunidades y a probar si esas posibilidades se hacen efectivas?*

GRANJERA:

- *Es posible.*

NATURALISTA:

- *¿Qué te parece si probamos?*

GRANJERA:

- *Probemos.*

NARRADORA:

Animada, la naturalista al día siguiente sacó al aguilucho del corral, lo cogió suavemente en brazos y lo llevó hasta una loma cercana. Le dijo:

NATURALISTA:

- *Tú perteneces al cielo, no a la tierra. Abre tus alas y vuela. Puedes hacerlo.*

NARRADORA:

Estas palabras persuasivas no convencieron al aguilucho. Estaba confuso al ver desde la loma a los pollos comiendo. Se fue dando saltos a reunirse con ellos. creyó que había perdido su capacidad de volar y tuvo miedo.

Sin desanimarse, al día siguiente, la naturalista llevó al aguilucho al tejado de la granja y le animó diciendo:

NATURALISTA:

- *Eres un águila. Abre las alas y vuela. Puedes hacerlo.*

NARRADORA:

El aguilucho tuvo miedo de sí mismo y de todo lo que le rodeaba. Nunca lo había contemplado desde aquella altura. Temblando, miró a la naturalista y saltó una vez más hacia el corral.

Muy temprano al día siguiente la naturalista llevó al aguilucho a una elevada montaña. Una vez allí le animó diciendo:

NATURALISTA:

- *Eres un águila. Abre las alas y vuela.*

NARRADORA:

El aguilucho miró fijamente los ojos de la naturalista. Éste, impresionado por aquella mirada, le dijo en voz baja y suavemente:

NATURALISTA:

- *No me sorprende que tengas miedo. Es normal que lo tengas. Pero ya verás cómo vale la pena intentarlo. Podrás recorrer distancias enormes, jugar con el viento y conocer otros corazones de águila. Además, estos días pasados, cuando saltabas, pudiste comprobar qué fuerza tienen tus alas.*

NARRADORA:

El aguilucho miró alrededor, abajo hacia el corral, y arriba hacia el cielo. Entonces la naturalista la levantó hacia el sol y la acarició suavemente. El aguilucho abrió lentamente las alas y finalmente con su grito triunfante **voló** alejándose en el cielo. Había recuperado por fin sus posibilidades.

Recogido en: Costa, M. y López, E.:  
Manual del educador social

### **Reflexión:**

- ¿Qué os pareció?
- ¿Qué nos transmite esta historia?
- ¿Creéis que puede ser cierta?
- ¿A alguien le pasa algo parecido?
- ¿Os sentís como águilas?
- ¿Os sentís como pollos?

### **Propuesta de continuidad:**

Dada la complejidad de la historia puede ser conveniente repetir la lectura de la historia.

Incluso es muy útil ver la película corta que figura en la referencia al enlace de Youtube para repetir de nuevo la reflexión

### **Reflexión de continuidad:**

- ¿Os anima alguien?
- ¿Os desanima alguien?
- ¿Alguien os da un empujón?



Quienes van a continuación frotan con cepillo.

Y las siguientes secan con cuidado.

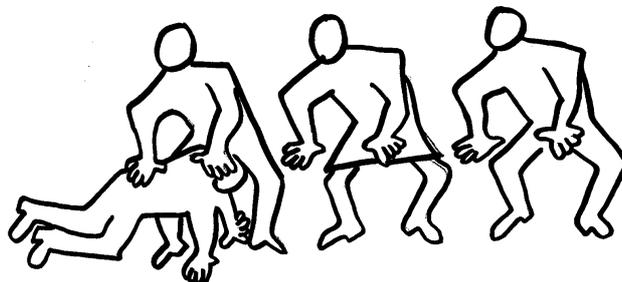
Todo ello mediante contacto directo acariciando, frotando, palmeando mientras el coche pasa por el túnel de lavado.

Al llegar al final se incorporan a la máquina, a la vez que otra persona reinicia el juego como si fuera un coche.

Debemos lavar y limpiar con cuidado todas las partes del coche.

**No se debe perder de vista que el objetivo de este juego es conseguir que el "coche" disfrute durante el lavado.**

Si alguna persona se pone nerviosa o se incomoda cuando hace de coche, no estamos construyendo actitudes positivas.



### **LAVACOCHE.**

Énfasis: **Contacto.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

El grupo forma dos filas, mirándose una a otra.

Cada pareja, frente a frente, se convierte en una parte de una máquina de lavado de coches, haciendo los movimientos adecuados.

Las primeras parejas echan agua a chorro.

Las parejas siguientes echan jabón.

**Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase de manera que nos sentamos a la mesa.**

### **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:

### **Generar decisiones / Análisis de conflicto.**

Confianza.

### **Sistematización del proceso.**

Cooperativo.

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.

Movemos las mesas de manera que haya espacio suficiente para realizar las actividades que están programadas.

Intentamos mover las mesas lo mínimo posible.

## **LAS NARANJAS PRIMAVERA.**

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

Dos familias (Arango y Giraldo) necesitan comprar naranjas a la familia Sánchez.

Vamos a escenificar una sesión de **negociación** entre representantes de las tres familias.

Cada representante lleva un papelito oculto que le da la información necesaria para poder actuar.

Después analizamos lo sucedido, los mecanismos realizados y la eficacia de las actuaciones.

## **INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA SÁNCHEZ.**

Usted es propietaria de una finca que produce frutales, entre ellos una fruta especial: LA NARANJA PRIMAVERA.

Usted ha obtenido ahora una cosecha de **10.000 naranjas**.

Las tiene pues disponibles y las quiere vender.

Se sabe que el precio corriente de mercado de las naranjas es de 0,30 euros por unidad.

Pero recuerde que sus naranjas son muy especiales y que una amiga le dijo a usted que esas naranjas pueden tener aplicaciones médicas.

Usted sabe que hay dos familias interesadas en sus naranjas y se quieren reunir con usted.

Obtenga un buen precio.

## **INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA ARANGO.**

Usted es la representante de la familia Arango y la han encomendado para hacer una negociación de suma importancia pues la salud de toda su familia está en riesgo.

Ustedes están de paseo en una isla y se enfermaron al comer un pescado que estaba pasado.

Los médicos que vieron a sus familiares, incluyéndola a usted, la han dicho que el pescado tenía un ingrediente que haría que quedaran dormidos hasta por 5 años y no se conocen las consecuencias posteriores al despertar.

Uno de los médicos les ha dicho que la única forma de neutralizar este efecto es a través de un compuesto químico llamado el "ingrediente XY".

Afortunadamente se puede obtener de unas naranjas llamadas NARANJAS PRIMAVERA.

Se necesita la **cáscara de 10.000 naranjas** para poder neutralizar el efecto en una persona.

El proceso consiste en tomar las cáscaras de las naranjas y cocerlas a altas temperaturas. Este proceso toma poco tiempo.

El científico averiguó que estas naranjas son cultivadas por la familia Sánchez y cree que tienen 10.000 naranjas en este momento disponibles.

El precio de la naranja en el mercado es de 0,30 euros por unidad, pero realmente el precio no es su mayor preocupación.

Usted sabe que el dinero para comprar las naranjas lo conseguirá.

Vaya donde la familia Sánchez y trate de conseguir las naranjas necesarias.

## INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA GIRALDO.

Usted es la representante de la familia Giraldo y la han encomendado para hacer una negociación de suma importancia pues la salud de toda su familia está en riesgo.

Ustedes están de paseo en una isla y se enfermaron al comer una verdura que estaba dañada.

Los médicos que vieron a sus familiares, incluyéndola a usted, la han dicho que la verdura tenía un ingrediente que haría que quedaran dormidos hasta por 5 años y no se conocen las consecuencias posteriores al despertar.

Uno de los médicos les ha dicho que la única forma de neutralizar este efecto es a través de un compuesto químico llamado el "ingrediente AB".

Afortunadamente se puede obtener de unas naranjas llamadas NARANJAS PRIMAVERA.

Se necesita el **jugo de 10.000** naranjas para poder neutralizar el efecto en una persona.

El proceso consiste en tomar el jugo de las naranjas. Este proceso toma poco tiempo.

El científico averiguó que estas naranjas son cultivadas por la familia Sánchez y cree que tienen 10.000 naranjas en este momento disponibles.

El precio de la naranja en el mercado es de 0,30 euros por unidad, pero realmente el precio no es su mayor preocupación.

Usted sabe que el dinero para comprar las naranjas lo conseguirá.

Vaya donde la familia Sánchez y trate de conseguir las naranjas necesarias.

### **Reflexión:**

¿Qué os pareció? ¿Qué sucedió?  
¿Qué sentimientos surgieron a lo largo de la representación?

¿Cómo fue la conversación?

¿Cómo fue la negociación?

¿Cómo se tomaron las decisiones?

¿Terminaron contentas todas las personas?

¿Se podría haber hecho la negociación de otra manera?

¿Alguna vez habéis visto una situación similar?

¿Qué pasó en ese caso?



## EL PESCADITO.

Énfasis: **Confianza, cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Los jugadores forman dos hileras, una frente a otra.

Cada jugador entrelaza fuertemente sus manos con el de enfrente de la otra hilera.

Un voluntario se lanza transversalmente sobre el pasillo formado por los brazos entrelazados.

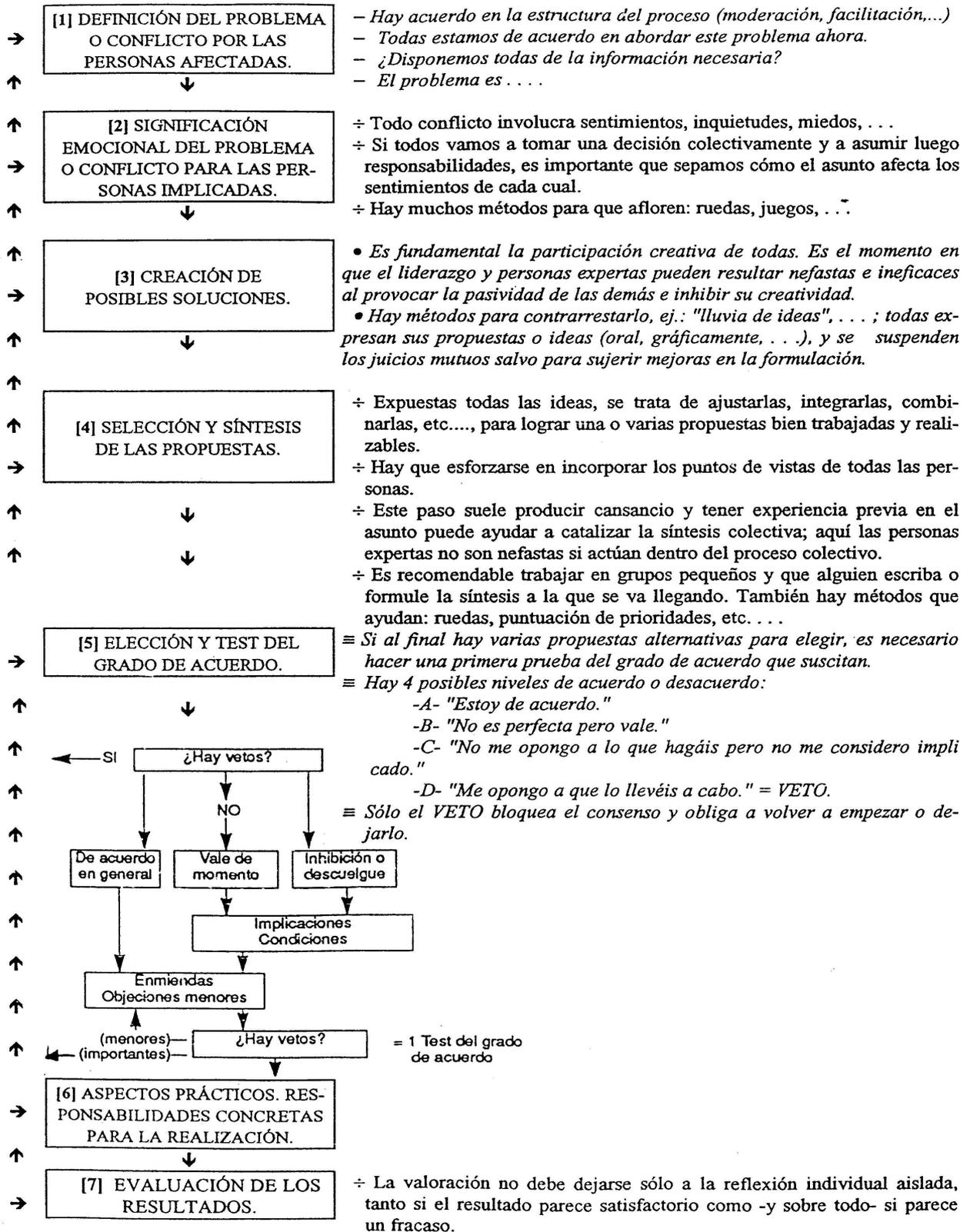
Los jugadores irán transportando suavemente a la persona tumbada con movimientos ondulatorios a lo largo del pasillo sin desplazarse con los pies.

En Bogotá las niñas cuando hacen este juego van canturreando: *El pescao, cao, cao / va pasando al otro lao.*

Una vez que el jugador llega al final del pasillo se queda allí como participante y comienza el recorrido una nueva persona voluntaria echándose sobre los brazos.

Conviene que la tallerista cuide la llegada de la persona voluntaria al extremo final para bajarla de la cinta transportadora sin que se dañe. Habrá que facilitar la participación de quienes lo deseen.

## PASOS DEL PROCESO DE DECISIÓN CONSENSUADA COLECTIVA.



## **REGALOS SONOROS.**

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Pedimos a alguien que haga algún sonido agradable y cariñoso con su propio cuerpo o con algún objeto de la sala.

Intentamos algunos sonidos cariñosos más.

Alguien se coloca con los ojos cerrados y pedimos a otra que le regale un sonido agradable en voz muy baja.

Lo hacen otras dos personas más.

Luego le preguntamos cual de los tres regalos sonoros le gustó más.

La persona cuyo sonido fue elegido es la que se sienta en la silla especial para que le hagamos regalos sonoros.

FUENTE: Oliva. 03

**Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase de manera que nos sentamos a la mesa.**

## **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?