

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

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

1ª sesión.

Énfasis

Presentación:	LA COMUNIDAD DE EL EJIDO.
Conocerse:	ALTER EGO.
Distensión:	AL AUTO DE MI JEFE. (Audio)
Dinámica general	SEGUIR EL CAMINO.
Cooperativo:	ANIMALES Y PLANTAS.
Habilidades sociales:	INTERESARNOS POR EL ESTADO DE OTRA PERSONA.
	Repaso de la sesión y poner TAREA

2ª sesión.

Énfasis

	REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.
Situaciones específicas:	¡HOLA! DIGO SIEMPRE AL ENTRAR. (CD)
Distensión:	AGARRO UNA MANZANA.
Cooperativo:	ARRAN SAN SEN. (Audio)
Expresarse:	EL TELÉFONO SIN PALABRAS.
Energizante:	ANIMALES UNIVERSALES.
Masaje / contacto:	LA CLAVE DEL ROBOT.
	Repaso de la sesión y poner TAREA

3ª sesión.

Énfasis

	REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.
Estima / energizante:	URBANISMO.
Escucha activa:	TÚ DICES QUE . . . Y YO DIGO QUE . . .
Cooperativo:	INTRODUCIR EL LAPICERO EN LA BOTELLA.
Empatía:	CON LA CHAQUETA DE OTRA PERSONA.
Distensión:	LA MOTOCICLETA.
Autoestima / asertividad:	AUTOESTIMA EN LA PLAZA.
	Repaso de la sesión y poner TAREA

4ª sesión.

Énfasis

Distensión:	ENERGÍA Y PALMADA.
Análisis de conflictos:	EL BARCO PODEROSO Y EL FARO.
Confianza:	LA CÁMARA DE FOTOS.
Generar decisiones:	NOS SENTAMOS TODAS SIN SILLAS.
Cooperativo:	POR QUÉ ME SUBE LA BILIRRUBINA.
Estima:	CORRIENTE ELECTRICA.
	REPASAMOS la sesión y todas las sesiones.
	Repasamos las tareas y aplicaciones
	EVALUACIÓN FINAL.

PROGRAMA GENERAL DE QUINTO.

1ª SESIÓN:

Presentarse.

Conocerse.

Distensión.

Dinámica general.

Cooperación.

Habilidades sociales.

Repaso de la sesión y poner TAREA

2ª SESIÓN:

Repaso.

Distensión

Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.

Expresarse.

Energizante.

Situaciones específicas.

Masaje / Contacto.

Repaso de la sesión y poner TAREA

3ª SESIÓN:

Repaso.

Estima / Energizante.

Escucha activa.

Cooperativo.

Empatía.

Distensión.

Autoestima / asertividad.

Repaso de la sesión y poner TAREA

4ª SESIÓN:

Distensión.

Análisis de conflicto.

Confianza.

Generar decisiones.

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.

Distensión.

Dinámica general.

Cooperación.

Habilidades sociales.

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.

LA COMUNIDAD DE EL EJIDO.

Énfasis: **Presentarse.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Les contamos que a algunos grupos de personas que viven juntos y se llevan muy bien les gusta llamarse comunidad. Entonces se organizan bien para que todo funcione correctamente.

El Ejido es una comunidad en tierras lejanas.

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

Cuando dicen su propio nombre comienzan así:

«Soy el hermano Pedro o la hermana María».

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

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

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

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

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

Diremos, por ejemplo:

«La hermana Fortunata tiene los pantalones rojos».

Recogido en Bogotá. 00

ALTER EGO.

Énfasis: Conocerse.

Coefficiente de cooperación: **7.**

¿Os gusta hacer teatro? ¿A quién le gusta?

Una persona escenifica y se presenta como si fuera otra del grupo haciendo los gestos característicos y contando su vida como si fuese propia.

Cada persona se presenta como si fuese otro miembro del grupo contando no sólo datos de su vida sino también cómo piensa, cómo siente, cómo actúa, . . .

- *Tengo dos hermanas más pequeñas y mi padre me recoge a la salida del colegio por la tarde. Tengo un animal y un trozo de huerto en la casa del pueblo.*

Las demás adivinarán a qué persona del grupo está representando.

Sólo se puede realizar esta actividad cuando el grupo se conoce muy bien e incluso en este caso es conveniente tener un momento

para cambiar impresiones en privado con la persona a que vamos a representar.

Reflexión:

¿Te gusta hacer teatro? ¿Te gusta hacer como si fueras otra persona? ¿Te parece bien imitar a alguien? ¿Te molesta que te imiten?

AL AUTO DE MI JEFE. (Audio)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Todas cantamos la canción a la vez que hacemos los siguientes gestos:

Compases 2, 6 y 10 = Imaginamos que las dos manos están agarradas a un volante.

Compases 3, 7 y 11 = Ponemos la mano derecha estirada en la frente como un saludo militar .

Compases 5, 9 y 13 = Dibujamos una rueda en el aire.

Compás 16 = Hacemos como si estiramos un chicle que tenemos sujeto con los dientes.

Al au to de mi je fe se leha pinchadou na
rue da. Al au to de mi je fe se leha pin cha
dounarueda. Al auto de mi je fe se leha
pinchadou na rueda. La arreglamos con chicle.

Primero cantamos una vez la canción entera con los gestos después de haberla ensayado.

+ Repetimos la canción con los gestos y cada vez que aparece la palabra auto la sustituimos por el sonido "Ruum".

+ Volvemos a repetir la canción con los gestos y ruum en lugar de auto. Además cuando aparece

la palabra jefe hacemos el gesto pero no decimos ninguna palabra.

+ Repetimos la canción tal como se indica en el párrafo anterior. Además la palabra pinchado la sustituimos por el sonido "Psss.s. .".

+ Repetimos todo igual callándonos la palabra rueda y diciendo en su lugar: ¡Boing!

+ Finalmente lo repetimos todo como en el apartado anterior y la palabra chicle la sustituimos por el sonido "Ñiii..."

SEGUIR EL CAMINO.

Énfasis: **Dinámica general.**

Todas las personas caminamos por el espacio buscando distanciarnos de las demás.

Cuando estamos distribuidas equidistantemente, les pedimos que se paren y que se fijen en un punto de la pared, en un dibujo o en un objeto concreto.

Han de poner mucha atención al punto que han elegido para no perderle de vista.

A partir de ese momento cada persona ha de caminar **en línea recta** hasta llegar al punto que eligió sin chocar con nadie.

Reflexión:

¿Qué pasó?

¿Qué dificultades encontraste?

¿Cómo las fuiste solucionando?

¿Qué sensaciones te llegaron?

¿Alguna vez te sucedió algo similar?

ANIMALES Y PLANTAS.

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos sentamos muy juntitas en círculo en sillas individuales.

Cruzamos los brazos por delante de nuestro pecho y con la mano derecha agarramos la mano izquierda de nuestra compañera de la izquierda así que ofreceremos nuestra mano izquierda para agarrar la mano derecha de nuestra compañera de la derecha.

Alguien se pone en el centro a contar una historia sobre animales y plantas.

Cada vez que sale el nombre de un **animal** nos sentamos una silla a la derecha (sin soltarnos las manos) y cada vez que sale el nombre de una **planta** nos sentamos una silla a la izquierda.

Había una vez un burro que iba por el campo y pisaba las zanahorias, Entonces se acercó un perro que pasaba por allí y ladró a los pajaritos. . . .

De vez en cuando pedimos a otras personas voluntarias que quieran estar en el centro repitiendo o inventando otra historia sobre animales y plantas.

Se repite la actividad todas las veces que queramos.

INTERESARNOS POR EL ESTADO DE OTRA PERSONA.

Énfasis: **Habilidades sociales.**

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

Pueden inventar lo que van a decir.

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

Una niña se encuentra con otra amiga y le pregunta

qué tal está,
cómo está,
cómo va su vida,
cómo se siente,

. . . .

¿Cómo reaccionará la otra? ¿Qué dirá?

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?

Imaginamos que somos personas mayores. Que nos encontramos. Que preguntamos a la otra persona cómo está.

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.

Segunda sesión.

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

Repaso.
Distensión
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
Expresarse.
Energizante.
Situaciones específicas.
Masaje / 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.

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.

¡HOLA! DIGO SIEMPRE AL ENTRAR. (Audio)

Énfasis: **Situaciones específicas.**

¿Conocéis palabras educadas?

Por ejemplo:

.....
.....

Les canto la canción de viva voz de dos en dos versos y el grupo lo repite.

.¡Hola!
Digo siempre al entrar.
.¡Hola!
Si alguien llega a un lugar.
.¡Hola!
Cuando veo a papá.

Digo; .¡Hola!
Para saludar.

Animo a alguien del grupo a que diga a su compañera:

-.¡Hola, Danae!
Animo a Danae a que diga:
-.¡Hola, Miriam!
Animo a Miriam a que diga:
-.¡Hola, Carlos!
Animo a Carlos a que diga:
-.¡Hola, Marina!

Sigo cantando de dos en dos versos:

- ¡Por favor!
Siempre se pide así.
- ¡Por favor!
Dame un trozo de pan.
- ¡Por favor!
Si quieres pedir bien.
Conseguirlo más fácil será.

Animo a alguien del grupo a que diga a su compañera:

-.¡Por favor, Roland!
Animo a Roland a que diga:
-.¡ Por favor, Shu!
Animo a Shu a que diga:
-.¡ Por favor, Blas!
Animo a Blas a que diga:
-.¡ Por favor, Tania!

Sigo cantando y el grupo repite cada dos versos:

- ¡Gracias!
Si te ayudo, papá.
- ¡Gracias!
Si un regalo te dan.
- ¡Gracias!
Si te hacen feliz.
Muchas gracias
darás siempre así.

Animo a alguien del grupo a que diga a su compañera:

-.¡Gracias, Pepe!
Animo a Pepe a que diga:
-.¡ Gracias, Abdul!
Animo a Abdul a que diga:

- *¡ Gracias, Blas!*

Animo a Blas a que diga:

- *¡ Gracias, Tania!*

Sigo cantando:

- De nada.

La respuesta ideal.

- De nada.

Si las gracias te dan.

- De nada.

Lo dirás sin pensar.

- De nada.

Si te esfuerzas, lo lograrás.

Animo a alguien del grupo a que diga a su compañera:

- *¡De nada, Ainara!*

Animo a Ainara a que diga:

- *¡De nada, Mohamed!*

Animo a Mohamed a que diga:

- *¡De nada, Mario!*

Animo a Mario a que diga:

- *¡De nada, Fátima!*

Sigo cantando:

- ¡Adiós!

Cuando alguien se va.

- ¡Adiós!

Si también tú te vas.

- ¡Adiós!

Con la mano dirás.

- ¡Adiós!

Despedirse es fundamental.

No lo olvides y a practicar.

Hasta pronto.

Hasta siempre.

¡Adiós!

Recogido en Parla 2011.

Podemos poner la grabación musical e intentar cantar todas juntas.

AGARRO UNA MANZANA.

<http://www.youtube.com/watch?v=cNEc0zH8Je4>

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos en círculo de pie.

Yo recito lo siguiente con acento andaluz y tras cada verso el grupo repite lo que digo y los gestos.

Agarro una manzana (gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol)

Y el cuerpo relajao, relajao, relajao.
(Gestos de cuerpo relajado moviendo las caderas y dejando los brazos sueltos.)

Agarro una manzana (gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol)

La miro (gestos de mirar a la manzana)

Y el cuerpo relajao, relajao, relajao.
(Gestos de cuerpo relajado moviendo las caderas y dejando los brazos sueltos.)

Agarro una manzana (gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol)

La miro (gestos de mirar a la manzana)

La huelo (gesto de olerla respirando profundamente)

Y el cuerpo relajao, relajao, relajao.
(Gestos de cuerpo relajado moviendo las caderas y dejando los brazos sueltos.)

Agarro una manzana (gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol)

La miro (gestos de mirar a la manzana)

La huelo (gesto de olerla respirando profundamente)

La muerdo (gestos de morder la manzana).

Y el cuerporelajao, relajao, relajao.
(Gestos de cuerpo relajado moviendo las caderas y dejando los brazos sueltos.)

Agarro una manzana (gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol)

La miro (gestos de mirar a la manzana)

La huelo (gesto de olerla respirando profundamente)

La muerdo (gestos de morder la manzana).

La mastico (gestos de masticar mientras decimos: ñam, ñam)

Y el cuerporelajao, relajao, relajao.
(Gestos de cuerpo relajado moviendo las caderas y dejando los brazos sueltos.)

Agarro una manzana (gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol)

La miro (gestos de mirar a la manzana)

La huelo (gesto de olerla respirando profundamente)

La muerdo (gestos de morder la manzana).

La mastico (gestos de masticar mientras decimos: ñam, ñam)

La guardo en el bolsillo (gestos de tirar la manzana lejos).

Y el cuerporelajao, relajao, relajao.
(Gestos de cuerpo relajado moviendo las caderas y dejando los brazos sueltos.)

ARRAN SAN SEN. (Audio)

<http://www.youtube.com/watch?v=9715T5aA4mA>

http://www.youtube.com/watch?v=_wW5VIITYtM

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en círculo mirando al centro.

Cantamos y gesticulamos frase por frase primero y luego todo seguido. Lo aprenden con facilidad.

The musical notation is presented in three systems. The first system is in G major (one sharp) and contains the lyrics: "A ran san san, a ran san san, cu li". Below the notes are three '+' symbols under 'san' and three '+' symbols under 'san'. The second system is in D7 and contains the lyrics: "cu li, cu li, cu li, cu li an san san.". Below the notes are 'x' symbols under 'li' and '+' symbols under 'an'. The third system is in G major and contains the lyrics: "A ra bi, a ra bi, culi, culi, culi, cu li cu li a bi.". Below the notes are curved arrows under 'ra' and 'bi', and 'x' symbols under 'culi'. The lyrics are written in a stylized font with some characters in italics.

+ = palmadas sobre las rodillas.

x = palmadas en las nalgas propias.

(Flecha curvada) = se levantan las manos a lo alto y se dobla el tronco hacia abajo como si fuese una oración musulmana.

1
Arran san sen,

1
Arran san sen,

2
Guri, guri, guri, guri,

1
Guri an san sen.

1
Arran san sen,

1
Arran san sen,

2
Guri, guri, guri, guri,

1
Guri an san sen.

3 3
Ara bi, ara bi,

2
Guri, guri, guri, guri,

1
Guri an san sen.

3 3
Ara bi, ara bi,

2
Guri, guri, guri, guri,

1
Guri an san sen.

1= Tres palmadas sobre las rodillas.

2= Tres palmadas sobre las nalgas propias.

3= Elevamos las manos a lo alto y doblamos el tronco hacia abajo como si fuese una oración musulmana.

Lo repetimos de nuevo realizando el número 1 en las rodillas de la compañera de la derecha.

Lo hacemos una vez más realizando el número 1 en las rodillas de la compañera de la izquierda.

Finalmente lo cantamos como la primera vez.

Reflexión:

¿Qué os pareció?

¿Cómo os habéis sentido?

- ¿Quién ha ganado?
- ¿Quién ha perdido?

EL TELÉFONO SIN PALABRAS.

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Se colocan seis participantes en hilera al frente del grupo grande.

Al primero le digo una frase al oído en secreto.

“Me gusta mucho comer garbanzos para estar fuerte.”

Ha de pasar el mensaje a la siguiente persona pero sin hablar, solamente haciendo gestos.

Y se van pasando el mensaje con gestos de una persona a otra hasta que llega al otro extremo.

La última persona que recibe el mensaje nos dice qué ha entendido.

Analizamos lo que ha sucedido y hacemos la actividad de nuevo con otro grupo de personas y con otra frase. Por ejemplo:

“Mi madre quiere que yo estudie mucho para que yo gane dinero cuando sea mayor”

Reflexión:

- ¿Qué condiciones son necesarias para una adecuada comunicación?
- ¿Qué factores dificultan la comunicación?

ANIMALES UNIVERSALES.

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Cada persona dice un animal que le gusta y le pedimos que lo represente con gestos y sonido.

Haremos todo lo posible para que no se repita ningún animal.

Cuando yo digo ANIMALES UNIVERSALES, todas las personas salen a escenificar su animal al centro de la sala.

La dinamizadora dirá: **Aire a la silla.** Y todos los animales que van por el aire se sientan en su sitio.

Las demás siguen escenificando y dice: **Agua a la silla.** Los animales de agua van a su sitio.

Cuando digo **Tierra a la silla,** los animales de tierra se sientan.

Al decir: **Animales universales,** todas vuelven al centro a escenificar su animal hasta que diga: **Tierra a la silla.** Y los animales de viven en tierra se sientan en su sitio.

Y seguimos así hasta que el grupo quiera terminar.

Reflexión:

¿Qué pasó? ¿Es normal lo que sucedió? ¿Qué problemas hubo? ¿Cómo los podemos corregir?

Propuesta de continuidad:

¿Quizás sea importante que elijan mentalmente otro animal y repitamos la actividad.

LA CLAVE DEL ROBOT.

Énfasis: **Contacto.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Les cuento que un robot es una máquina que parece una persona y actúa moviendo las diferentes articulaciones del cuerpo.

Pido a alguien que haga un ejemplo exagerando los movimientos.

Les digo que los robots tienen un punto que se toca para que se paren.

Alguien hace de robot y piensa sin decirlo un punto secreto de su cuerpo en donde se encuentra el botón de parada. No se lo digo a nadie pero lo mantengo en mi memoria.

Se levanta otra niña y comienza a tocar diferentes partes del cuerpo del robot preguntando: *¿Aquí? ¿Aquí?*

Cuando la niña toca el punto de parada (por ejemplo, la rodilla), ya deja de moverse el robot.

Después repite el ejercicio otra pareja.

Y lo harán más parejas a continuación una tras otra.

Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Qué pasó? ¿Cómo te sentiste? ¿Te molestó algo? ¿Podemos hacerlo sin molestar nada? ¿Alguna vez te molesta cuando te tocan? ¿Alguna vez no te molesta cuando te tocan?

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.

HABILIDADES, REPASO Y TAREA:

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

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

Tercera sesión.

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

Repaso.
Estima / Energizante.

Escucha activa.

Cooperativo.

Empatía.

Distensión.

Autoestima / asertividad.

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.

URBANISMO.

Énfasis: **Energizar.**

Coficiente de cooperación: **6.**

Es imprescindible un sitio muy amplio para esta actividad.

Pido a dos personas que se pongan de pie y elevan las manos, que las juntan en lo alto palma con palma imitando dos paredes de un apartamento.

Pido a otra persona que se meta dentro de pie y se convierte en INQUILINA.

Les pido a las demás que hagan lo mismo en grupos de tres.

Intentamos que todos los trío conformen una especie de círculo de manera que las inquilinas pueden mirar al centro del círculo imaginario.

Así es como podemos llamar PARED DERECHA a la persona que está al lado del brazo derecho de la inquilina y PARED IZQUIERDA a la persona que hace de pared y está al lado del brazo izquierdo de la inquilina.

Entonces digo INQUILINA. Y todas las inquilinas se cambian de apartamento. Los apartamentos quedan donde están.

Digo APARTAMENTO y las inquilinas se quedan quietas. Los apartamentos se van sin

soltar las manos y se colocan sobre otra inquilina diferente.

Lo repetimos varias veces.

Puedo decir: PARED DERECHA o PARED IZQUIERDA y se cambian de lugar quienes tienen ese papel.

A las personas INQUILINAS les gusta estar cómodas en un apartamento por eso cuando digamos la palabra COBIJA, las acogemos con los brazos ofreciendo comodidad como si les ofreciésemos una manta que las cobije con comodidad.

Si alguien dice URBANISMO, entonces todas las personas se mueven y cambian de papel para continuar el juego.

La dinamizadora puede participar o no según haya múltiplos de tres personas o no.

Cuando al hacer grupos de tres, sobra alguna persona ésta será la encargada de decir la frase pudiéndose poner en el sitio de alguien que se ha movido de manera que ahora será otra persona la que se queda sin jugar y dirá la frase en voz alta.

Si al hacer grupos de tres falta una persona, entonces la dinamizadora también participará.

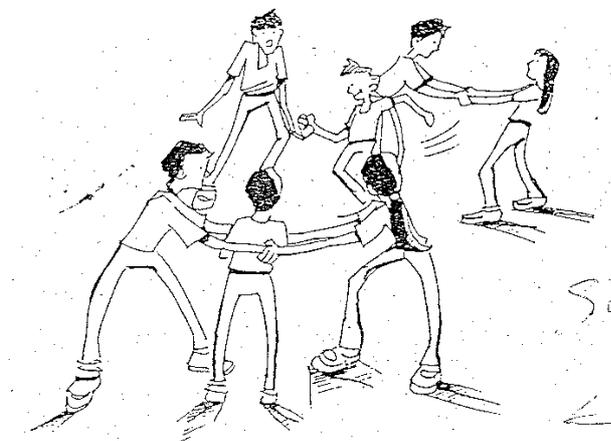
Reflexión:

¿Quién quiere decir algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Habéis tenido alguna dificultad? ¿Qué sensaciones habéis sentido: miedo, alegría, nervios, rabia...?

¿Alguna persona se ha hecho daño? ¿Qué hay que hacer para que este juego salga bien? ¿Para qué os ha servido el juego?

¿Qué os parece la casa? ¿Os gusta vuestra casa? ¿Cómo os gustaría que fuese vuestra casa?

¿Os gusta cambiar de casa? ¿Os gusta visitar otra casa? ¿Recibir a vuestras amigas en casa?



TÚ DICES QUE . . . Y YO DIGO QUE . . .

http://www.youtube.com/watch?v=6mnu_Hr1P8E

Énfasis: Escuchar.

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

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

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

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

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

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

Reflexión:

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

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

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

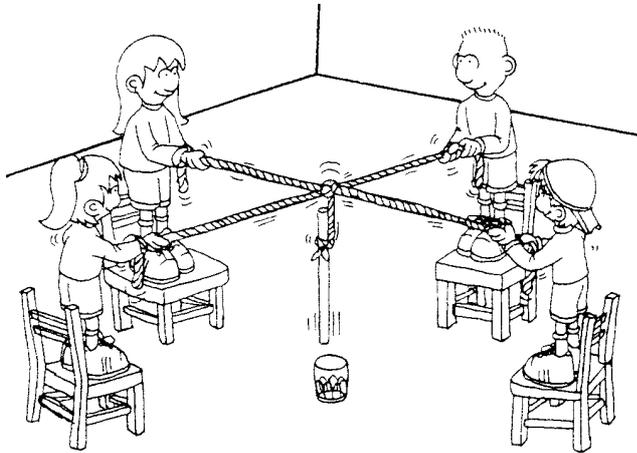
Variación de seguimiento:

Podemos intentarlo de nuevo con otras parejas y otros temas:

- Fútbol / Baloncesto.
- Paz / Guerra.
- Niña / Niño.
- Os toca la lotería ¿qué hacéis con el dinero?
- Me gustan más las vacaciones.
- Me gusta más cuando hay colegio.

O preguntamos si algunas personas tienen discrepancias entre sí, gustos distintos, distintas opiniones o necesidades, algún problema o preocupación.

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



INTRODUCIR EL LAPICERO EN LA BOTELLA.

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

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

Coficiente de cooperación: **9**.

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

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

Después lo intentará otro grupo.

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

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

Podemos repetir la actividad y en esta ocasión pedimos que cada participante esté sobre una silla o sobre una hoja de papel de periódico.

Reflexión:

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

CON LA CHAQUETA DE OTRA PERSONA.

Énfasis: **Empatía.**

Pregunto si hay alguna persona del grupo que tenga una queja, un enfado, una dificultad o un problema con otra.

Les pido que salgan al frente del grupo y escenifiquen todo lo que sucedió poniendo especial atención a los sentimientos involucrados.

Podemos dramatizar un conflicto sencillo en plan de teatro improvisado.

Aquí van algunos ejemplos:

Cuando subía por las escaleras mi amiga comenzó a escupirme. Me enfadé mucho.

Un chico me dijo que me quería pegar por una revista que me había dejado y me comenzó a empujar y yo a él. Él me seguía insultando y yo

Me peleé con mi hermano porque me decía que no le vacilara y le vacilé y

Cada uno representa su parte de la escena.

Después paramos y se intercambian alguna prenda de ropa. Se pueden cambiar la chaqueta, el jersey, la camiseta, la bufanda, un zapato, . . .

Es más fácil hacer esto en invierno, cuando todas llevamos más ropa encima.

Se intercambian los papeles y representan de nuevo la escena. Cada una se pone en el lugar de la otra.

Aplicamos esta dinámica a otros conflictos reales que hemos tenido.

Podemos decirles que se pongan el abrigo de la profesora, del papá, de y escenifiquen.

Reflexión:

Les preguntamos cómo se han sentido en esta actividad. Qué han aprendido.

Comentamos cómo nos hemos sentido en el lugar de la otra persona.

Cómo hemos visto las situaciones desde el otro punto de vista.

¿Seremos capaces de comprender algo más a otras personas de esta manera?

Cuando tenemos un conflicto ¿nos preocupamos de conocer cómo se encuentra la otra persona? ¿Cuáles son sus sentimientos,

dificultades y necesidades? ¿Procuramos conocer el punto de vista de la otra persona?



LA MOTOCICLETA

<http://www.youtube.com/watch?v=d7HjO3MjxBE>

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Imaginamos un paseo en motocicleta. Nos sentamos en círculo.

La primera persona hace gestos de ir en moto diciendo "bruum" y lanza el gesto a la persona que está al lado.

Ésta lo repite en la misma dirección, y así por todo el círculo hasta que alguien contesta con gesto de que frena y dice "Ñii". Entonces el "bruum" tiene que volver en sentido contrario.

Después les enseñamos que quien quiera puede decir "Brum-va-púm" mirando a otra persona que está al frente y haciendo un gesto de lanzamiento con la cabeza.

Entonces el "bruum" cruza el círculo hasta la persona que está en frente quien continua la actividad.

Continuamente hacemos con las manos el gesto de acelerar la motocicleta e impulsamos la cabeza en la dirección hacia donde va el sonido.

AUTOESTIMA EN LA PLAZA.

Énfasis: **Autoestima.**

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

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

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

Reflexión:

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

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase 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:

Distensión.

Análisis de conflicto.

Confianza.

Generar decisiones.

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.

ENERGÍA Y PALMADA.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

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

La energía produce calor y movimiento.

Nos ayuda a vivir. Está en el aire, en el cuerpo,

Nos ponemos de pie en círculo.

Cada persona se frota las manos para producir energía.

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

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

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

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

En la siguiente fase miro a la persona que está a mi derecha. Ella también me ríe de frente. Ambas frotamos las propias manos y damos una palmada sobre nuestras propias manos intentando que el golpe sea simultáneo.

Esta segunda persona realiza la misma actividad con quien está a su lado derecho. Y así sucesivamente.

Hago lo mismo por mi lado izquierdo de manera que las palmadas de un lado y otro se cruzarán en algún momento y hemos de cuidar para que no se detengan o se pierdan.

Recogido en Medellín. 00

EL BARCO PODEROSO Y EL FARO.

Énfasis: **Análisis de conflictos.**

En una ocasión venía por el mar ALBORÁN, un barco poderoso rompiendo las olas en la tempestad.

Era de noche, cuando en la distancia observaron una luz grande.

El capitán envió un mensaje para que aquel barco se corriera diez metros a la derecha, pues de lo contrario chocarían.

Desde la lejanía contestaron a ALBORÁN que se corrieran ellos diez metros a la derecha.

ALBORÁN contestó que se corrieran ellos, pues ellos les habían visto primero.

De lo lejos contestaron que si ALBORÁN no se corría diez metros a la derecha, tendrían un gran problema y se chocarían contra lo que en realidad es un faro.

FUENTE: Ricardo Esquivias, Justapaz. Bogotá.

Reflexión:

¿Cuándo sucedió esta historia, de día o de noche? ¿Cuántos barcos había? ¿Qué es un faro?

¿Qué pasaba?



LA CÁMARA DE FOTOS.

Énfasis: **Confianza.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Necesitamos un espacio realmente amplio.

Se forman parejas.

Una de las personas va con los ojos cerrados, otra le conduce evitando choques con objetos.

La que conduce buscará vistas bonitas y, cuando llegue, colocará a la persona ciega con los ojos enfocados al objeto.

Entonces le dará un toque suave en la cabeza.

Al sentir el toque, la persona ciega abre los ojos unos segundos para ver la imagen (*hacer la foto*).

Cada persona debe hacer un cierto número de fotos (2,3) y después se intercambian los papeles.

Cuando todas hicieron sus fotos, se comentarán así como las sensaciones de seguridad o inseguridad al ser conducidas sin ver.



NOS SENTAMOS TODAS SIN SILLAS.

Énfasis: **Búsqueda creativa en la solución de conflictos.**

Necesitamos un sitio amplio en el que nos podamos mover sin golpear nos con otros objetos.

Le pido que estudien la manera de sentarse todas las personas del grupo sin apoyarse en ningún objeto.

Reflexión:

Pido comentarios libres sobre la actividad. ¿Qué pasó? ¿Cómo se sintieron? ¿Hubo comunicación? ¿Hubo propuestas? ¿Cómo se tomaron las decisiones?

POR QUÉ ME SUBE LA BILIRRUBINA.

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Les explico que la bilirrubina es una sustancia del hígado. Si tenemos mucha, nos ponemos algo amarillentos.

Nos ponemos de pie en círculo en un lugar muy amplio mirando la espalda de la persona de la derecha.

Recito rítmicamente el primer verso mientras avanzamos marcando uno, dos con los pies meneando las caderas.

Por qué me sube la bilirrubina.

No sé

por qué.

(Repetimos esta estrofa)

A moler café,

A moler café,

A moler, a moler, a moler café.

(Repetimos esta estrofa)

En el verso dos nos agachamos en cuclillas y en el tres nos levantamos.

En el cuarto verso damos un salto adelante con los pies juntos.

En el quinto verso damos un salto atrás con los pies juntos.

En el verso sexto saltamos adelante, atrás, adelante y atrás con los pies juntos cada vez con un MOLER.

Podemos hacer la actividad primero estando sueltos.

Después les pido mucha atención APRA ahcerlo más difícil con las manos sobre los hombros de quien va delante.

Y luego con las manos en su cintura.

FUENTE: Quito. 06

Reflexión:

¿Sabemos jugar juntas? ¿Podemos jugar sin molestar a las demás?

LA CORRIENTE ELÉCTRICA.

<http://www.youtube.com/watch?v=RoE9H88HGd0>

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

El señor Franklin inventó la corriente eléctrica. Se dio cuenta de que, a partir de una fuente de energía, podía desplazarse una corriente a lo largo de un cable. También sucedía esto por el otro lado del cable. Pero los cables se terminaban en un punto en el que estaban separados. Si se colocaban muy próximos había un chispazo eléctrico semejante a lo que ocurre cuando nos damos un abrazo o un beso. Todo esto se puede mostrar gráficamente con el siguiente ejercicio.

Nos sentamos todas en círculo. Dividimos el grupo por la mitad de manera que todas las personas se agarran de la mano menos las que están en frente del generador (la dinamizadora).

Yo soy el generador de energía. Pasaré la energía por ambos lados de mis costados enviando un apretón de manos que se transmite de una persona a otra de forma consecutiva.

Cuando la energía (el apretón) llega a la última persona de cada equipo, esa persona le da un abrazo (o un beso) a la persona final del otro equipo.

Quien recibe el abrazo o el beso se pone a mi lado y el resto del equipo de su lado se desplaza un puesto en las sillas.

Repetimos la actividad de nuevo varias veces.

La primera vez lo hacemos pasando la energía con las manos visibles. Después escondemos las manos para no ver cómo avanzan los apretones.

Reflexión:

¿Queréis hacer algún comentario? ¿Qué os ha parecido? ¿Ha habido mucha coordinación en cada cable? ¿Os parece que podemos dar un abrazo o un beso a cualquier persona del grupo?

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?