

PROGRAMA DE CONVIVENCIA PARA SIETE AÑOS con Metodología Activa Socio - Afectiva.

<https://pazuela.files.wordpress.com/2014/07/la-metodologc3ada-activa-socioafectiva-en-la-educac3b3n-para-la-convivencia.pdf>

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 RAP DE LOS NOMBRES.
Conocerse:	A MÍ TAMBIÉN. . . . A MÍ TAMPOCO . .
Cooperativo:	PASAR EL BALÓN CON LOS PIES.
Dinámica general	SUBIR AL MOMOTOMBO.
	Habilidades, repaso y TAREA

2ª sesión.

Énfasis

	REPASO
Cooperativo:	ARA QUE TE FLAUTI. (Audio)
Habilidades sociales:	HACER PREGUNTAS PERSONALES.
Cuento:	NEGRITA, LA HORMIGA SOLIDARIA.
Relajación:	ESTIRAMIENTOS.
	Habilidades, repaso y TAREA

3ª sesión.

Énfasis

	REPASO
Expresarse:	SENSACIONES ESAGERADAS.
Energizante:	LOS NÚMEROS Y LOS MOVIMIENTOS.
Estima:	CARIÑITOS.
Cooperativo:	CONTAR HASTA DIEZ.
	Habilidades, repaso y TAREA

4ª sesión.

Énfasis

	REPASO
Escucha activa:	MI PENSADERO. MI RESPIRADERO.
Distensión:	¡AHÍ VIENE!
Confianza:	TREN DE NOCHE.
Contacto / masaje:	TOCA, TOCA.
	Habilidades, repaso y TAREA

5ª sesión.

Énfasis

	<hr/> REPASO <hr/>
Autoestima / asertividad:	CUALIDADES POSITIVAS. <hr/>
Generar decisiones:	CRUZAR LA LAGUNA. <hr/>
Estima:	DANZA DE LOS SALUDOS DIFERENTES. (Audio) <hr/>
	REPASAMOS <hr/>
	APLICACIÓN <hr/>
	EVALUACIÓN FINAL. <hr/>

PROGRAMA GENERAL DE SEGUNDO.

1ª SESIÓN:

Presentarse.
Conocerse.
Cooperar
Dinámica general.

2ª SESIÓN:

Repaso.
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
Habilidades sociales
Cuento.
Relajación.

3ª SESIÓN:

Repaso.
Expresarse-
Energizante.
Estima
Cooperativo

4ª SESIÓN:

Repaso
Escucha activa.
Distensión.
Confianza
Contacto / masaje.

5ª SESIÓN:

Repaso
Autoestima / asertividad.
Generar decisiones.
Estima.

Repasar y afianzar el trabajo hecho en todas las sesiones.
Aplicación. Elegimos un conflicto que ellas escribieron y aplicamos los valores básicos estudiados aplicándolos a ese conflicto concreto.
Valorar la utilidad del trabajo que hemos hecho.

NOTA:

Podemos encontrar la grabación de sonido de las actividades que tienen (Audio) en:

Los audios de Juegos Cooperativos se encuentran en

<https://drive.google.com/open?id=0B1tHHZVWrGFSRW5yRHQ3OWFRSE0>

Los audios de Convivencia y Conflictos se encuentran en

<https://drive.google.com/open?id=0B1tHHZVWrGFsNzVpb3U3ZmgtTEk>

Otros materiales PARA PROGRAMAR se encuentran en

Más información sobre manejo de conflictos en:

<http://www.educarueca.org/spip.php?article691>

Juegos cooperativos para la convivencia.

<http://www.educarueca.org/spip.php?article574>

DESARROLLO DE LAS SESIONES.

Primera sesión.

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

Presentarse.
Conocerse.
Cooperar
Dinámica general.

Para esta sesión necesitamos un espacio amplio para podernos mover.

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.

EVALUACIÓN INICIAL, especialmente DOCENTE.

EL RAP DE LOS NOMBRES.

http://youtu.be/_AG3XjzvN9I

<https://youtu.be/mZnzOMFNFRQ>

Énfasis: **Nombres propios,**
distensión
Índice de cooperación: 7.

Me pongo bien visible y les canto rítmicamente moviendo ampliamente los brazos, el tronco, las rodillas a ritmo de rap:

Jota, Jota, yo me llamo Jota.

La persona que está a mi lado repite el ejercicio diciendo su propio nombre.

Seguimos la actividad de la misma manera con todas y cada una de las personas participantes.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Qué importancia tiene el uso del nombre?

¿Cómo os sentís cuando os hablan por vuestro nombre?

¿Cómo os sentís cuando tratáis con alguien cuyo nombre no conocéis?

¿Qué importancia tiene el uso del nombre con una persona con la que tenéis un conflicto?

¿Conocéis el nombre de todas vuestras compañeras y compañeros de clase?

¿Y de todas las profesoras?

¿Habéis tenido alguna vez algún conflicto con vuestro nombre?

¿Cómo lo habéis solucionado?

¿Qué hacemos cuando no sabemos el nombre de alguien?

Podemos hacer teatralizaciones en las que representamos situaciones imaginarias sobre casos en que necesitamos conocer el nombre de otras personas para ver cómo lo hacemos, qué dificultades encontramos y qué soluciones vamos dando a esas dificultades.



A MÍ TAMBIÉN. . . . A MÍ TAMPOCO

..
<http://www.youtube.com/watch?v=Q2y8SbDp2Ws>

Énfasis: **Conocerse.**
Índice de cooperación: **7.**

Me pongo delante del grupo con los brazos estirados en cruz y digo:

-A mí me gusta pasear los domingos. (A mí me gusta estudiar.)

Todas las personas que están de acuerdo se levantan de su sitio y van a tocarme la mano derecha con mucho cuidadito diciendo:

- A mí también.

Luego se sientan.
Después digo:

- A mí no me gusta que me insulten. (A mí no me gusta el fútbol.)

Todas las que están de acuerdo se levantan de su sitio y van a tocarme la mano izquierda diciendo:

-A mí tampoco.

Luego se sientan y se pone otra persona en medio para repetir la actividad.

Habremos de cuidar que no se golpee demasiado la mano de la persona que está en medio.

Por eso les diremos que realicen el ejercicio a cámara lenta, muy lenta. Como si fuera una película en movimiento lento.

Acariciando la mano con cuidado. Dándola un beso o abrazando a la persona.

FUENTE: Medellín. 01



PASAR EL BALÓN CON LOS PIES.

<http://www.youtube.com/watch?v=ht3oO5fYEkg>
<https://youtu.be/FryMGA2Lp6c>

Énfasis: **Cooperación.**
Índice de cooperación: **8.**

Nos sentamos en sillas individuales en un círculo en el que estamos muy cerca unas personas de otras.

Pasamos una pelota de goma o un balón de playa rodando por el suelo a la compañera de nuestro lado derecho tocando solo con un pie.

Cada una de las participantes lo pasará de manera consecutiva con un toque.

Lo repetimos en sentido contrario.

Después pasamos la pelota por encima de los empeines de los pies a la compañera del lado derecho sin tocarla con la mano y sin que caiga al suelo.

Lo repetimos en sentido contrario.

La pasamos después con el balón rodando por encima de nuestras rodillas a la compañera del lado derecho y así sucesivamente, sin tocar el balón con las manos y sin que caiga al suelo.

Nos ponemos de pies. Una persona coloca la pelota entre las rodillas y se la pasa a otra que habrá de recogerla sujetándola con las rodillas.

De esta manera irán pasando la pelota (el globo, el objeto, . . .) unas participantes a otras.

Podemos pasar otro objeto, botella vacía, mechero,

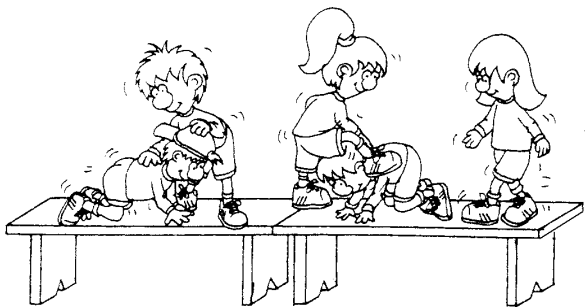
FUENTE: Bogotá. 00

Reflexión:

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Qué ha pasado?
- ¿Qué habéis descubierto?
- ¿Qué problemas habéis encontrado?
- ¿Os recuerda este juego a alguna situación similar?
- ¿Os gusta ayudar?
- ¿Ayudáis a alguna persona?
- ¿Ayudáis a alguien en la calle?
- ¿Ayudáis a alguien en el grupo?

Compromiso:

Ponemos atención para descubrir actividades que podemos hacer en grupo cooperativamente y nos proponemos hacerlas bien.



SUBIR AL MOMOTOMBO.

http://www.youtube.com/watch?v=ghX_iTADkRU
http://www.youtube.com/watch?v=g_14I1D94qI

Énfasis: **Dinámica general.**

Índice de cooperación: **9.**

Colocamos en el centro de la sala cinco o seis sillas en hilera, tocándose de costado o un banco sueco.

O simplemente dibujamos en el suelo con tiza un pasillo de treinta centímetros de ancho y tres metros de largo. Representa un pasadizo.

Después se colocan cuatro personas a cada lado formando cada grupo una fila que mira hacia el pasadizo.

Les cuento que en el mes de Julio estuve en un país muy lejano. Allí había un volcán que se llama Momotombo.

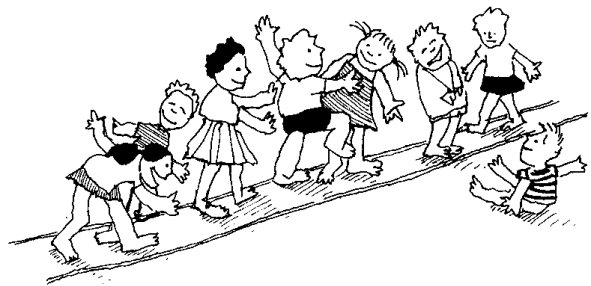
Un grupo subía caminando para visitarlo cuando se encontró con otro que bajaba y ambos grupos tenían que pasar por el mismo sendero estrecho al mismo tiempo con un **precipicio** a los lados.

Ahora ambos grupos pasan por encima del pasillo en sentido contrario al mismo tiempo.

Hablamos de cómo lo podemos hacer.

Tomamos algunas decisiones recordando que todas pasan a la vez y nadie debe caerse.

Podemos pedir a dos personas que se coloquen a los lados del pasillo para proteger los posibles accidentes de quienes realizan la actividad.



Reflexión:

- ¿Alguien quiere comentar algo?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Había algún problema? . . .
- ¿En qué consistía? . . .
- ¿Cómo habéis buscado las soluciones? . . .
- ¿Estáis todas contentas de cómo se ha solucionado?
- ¿Cómo podríais hacerlo mejor?
- ¿Cómo pasaría una pareja de cada lado?

Variaciones de continuidad.

Sugerimos la posibilidad de repetir la actividad cuidando de mejorar algunos detalles y tomando algunas decisiones por común acuerdo.

Repetimos la actividad y volvemos a analizar los resultados de forma similar a como lo hicimos la primera vez.

¿Qué influye para que unas veces actúes de una manera y otras veces de otra?

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.

Segunda sesión.

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

- Repaso.
- Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
- Habilidades sociales
- Situaciones específicas.
- Relajación.

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.

ARA QUE TE FLAUTI. (Audio)

<http://www.youtube.com/watch?v=TdbhKj93f2M>

Énfasis: **Cooperación.**
Índice de cooperación: **9.**

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.

Formamos un tren italiano colocándonos en fila unas detrás de otras y sujetando por los hombros o por la cintura a la persona que va delante.

Aprendemos la canción a trozos y despacio.

Recitamos la letra con el ritmo que se indica mientras hacemos los movimientos propuestos:

The image shows four lines of musical notation on a five-line staff. The first line has a treble clef and a key signature of one flat. The notes are: A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), E4 (quarter), D4 (quarter), C4 (quarter), B3 (quarter), A3 (quarter). Below the staff, the lyrics are: "A ra que te flau ti, flau ti, flau ti." Arrows indicate movements: a right arrow under 'A', a left arrow under 'ti', and a right arrow under 'ti'. The second line has the same notes: A4, G4, F4, E4, D4, C4, B3, A3. Below the staff, the lyrics are: "A ra que te chum bi, chum bi, chum bi." Arrows indicate movements: a down arrow under 'A', an up arrow under 'bi', and a down arrow under 'bi'. The third line has the same notes: A4, G4, F4, E4, D4, C4, B3, A3. Below the staff, the lyrics are: "Ti ra de la flau, ti ra de la flau," with an asterisk under 'flau' and another under 'flau'. The fourth line has the same notes: A4, G4, F4, E4, D4, C4, B3, A3. Below the staff, the lyrics are: "flau, flau, flau, flau, flau." with a plus sign under 'flau', an 'x' under 'flau', a plus sign under 'flau', an 'x' under 'flau', and a plus sign under 'flau'. A curly brace is above the last three notes.

Flecha a la derecha = mover la cadera hacia la derecha.

Guión.= dejar la cadera en el centro.

Flecha a la izquierda.= mover la cadera hacia la izquierda.

Flecha abajo.= mover la cadera hacia atrás.

Flecha arriba. = mover la cadera hacia adelante.

Asterisco.= gesto como si se tirase de una cadena colgada de arriba.

+ = un paso adelante con el pie derecho.
X = un paso adelante con el pie izquierdo.

Cuando hemos aprendido bien la canción, podemos hacer los movimientos abrazando a la persona que está delante para no tener frío en el viaje.

Podemos hacerla actividad muy lentamente para no equivocarnos e incluso la podemos hacer sin cantar la música, solamente pensándola interiormente.

Reflexión:

¿Qué os pareció?
¿Qué pasó?
¿Qué sensación tuvisteis?
¿Qué hemos desarrollado con esta actividad?

HACER PREGUNTAS PERSONALES.

Énfasis: **Habilidades sociales.**

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

Una participante se pone delante del grupo y le preguntamos lo que queramos acerca de ella misma.

Después pedimos a una pareja que se ponga frente al grupo.

Hacen como que se encuentran en la calle o en el parque y se preguntan cosas mutuamente.

Si les resulta difícil hacer la actividad, la tallerista hace un ejemplo con otra participante.

- *Hola ¿Cómo te llamas?*
- *¿Dónde vives?*
- *¿Dónde has nacido?*
- *¿Cómo estás?*
-
-

Reflexión:

¿Os gusta preguntar?
¿Os gusta que os pregunten?

¿Qué os pasa cuando os preguntan?

¿Qué sensaciones tuvimos?

¿Alguna vez has hecho preguntas?

¿A quién preguntas?

¿Qué preguntas?

Recordamos alguna situación de la vida real en que nos ha pasado esto y lo representamos teatralmente con otras compañeras.

¿Cómo fue?

¿Qué sucedió?

¿Qué dijeron?

¿Qué otras cosas se pueden decir?

NEGRITA, LA HORMIGA SOLIDARIA. **Cuento.**

Énfasis: **Dinámica general.**

Negrita era una hormiga muy trabajadora a la que le gustaba mucho pasear por el campo para buscar su comida, charlar y jugar con sus amigas.

Su mejor amigo era Blandín.

Blandín era un gusano que tenía su agujero muy cerca del hormiguero de Negrita.

Aquella mañana Negrita se despertó pronto para buscar comida y jugar un rato con Blandín.

Su olfato le decía que fuera del hormiguero tenía que hacer un sol espléndido.

Había soñado que el día anterior muchas niñas habían estado merendando muy cerca de su hormiguero.

“Habrá miguitas de pan y trocitos de queso. ¡Que ganas tengo de salir! Hoy podré recoger muchas miguitas.

Mientras esto pensaba, Negrita daba vueltas y más vueltas por su hormiguero para encontrar la salida, que no era capaz de hallar.

“¡Ya! -pensó Negrita-. Mis ojos estarán llenos de legañas y lo que ocurre es que no veo. Me daré una ducha y me asearé. Así estaré más despejada.”

De nuevo volvió a buscar la salida. Negrita ya no pudo más.

“No sé qué pasa pero aquí ha ocurrido algo muy grave. ¡Qué miedo!, a lo mejor ya no puedo salir ningún día. Si al menos viniera Blandín, él desde fuera podría encontrar la salida.”

-¡Mamá, mamá! -llamó con voz miedosa-. No puedo salir. ¡Ayúdame!

Mamá Hormiga la cogió de la mano y juntas intentaron buscar la salida. Era imposible. Allí no se veía ninguna claridad.

-¿Será que aún es de noche?

Pero no. Ya todas las hormigas del hormiguero se habían despertado.

De pronto oyeron una voz que venía del exterior. ¿Qué será?

Pegaron sus oídos al suelo para escuchar...

-¡Es Blandín, es Blandín! -gritó Negrita que había reconocido la voz de su amigo el gusanito viajero.

-¡Blandiinn, Blandiinn! -gritó Negrita-. No podemos salir. No encontramos la salida.

-¡Oh, Negrita! Se me acaban las fuerzas y no puedo quitar esto que tapa la puerta de tu hormiguero. Lo debieron dejar ayer las niñas que estuvieron aquí jugando.

- Blandín, ¿qué es esa cosa?

- Yo no sé cómo se llama, Negrita, pero si lo muevo un poquito rueda.

- Pues muévelo.

- No puedo, hay muchos papeles y no le dejan rodar.

-¡Es horrible, Blandín! Me muero de pena por no poder salir.

Papá y mamá hormiga, mientras tanto tuvieron una idea.

- Haremos un tren de hormigas. Empujaremos fuerte y así ayudaremos a Blandín. Entre todas haremos rodar esa cosa que tapa la entrada del hormiguero.

-¡A la una y a las dos!

Todas las hormigas y Blandín empujaron al mismo tiempo y el objeto rodó y rodó.

Blandín y Negrita se dieron un fuerte abrazo y empezaron a correr y a saltar de alegría. Habían conseguido despejar la puerta del hormiguero.

Pero aquello no era suficiente.

El campo no era el mismo del día anterior. Parecía un pequeño basurero.

Otras hormigas podían tener la puerta del hormiguero tapada.

Decidieron entre todas recoger todos los desperdicios que aquellas niñas no habían tirado a la basura.

-Negrita -dijo Blandín- estoy muy cansado. Este trabajo que acabamos de hacer no es para nosotras. Si ocurre otro día moriré del esfuerzo. Deberíamos hacer algo para que esto no vuelva a suceder.

Negrita dijo: *-A mi me ocurre que hagamos entre todas un letrero que diga:*

“Nuestra vida es importante.

No tapéis nuestro hormiguero

Y...

Usad los basureros.”

Fuente: C. Calvo Rojo

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?
¿Habéis notado algo interesante?
¿Cómo os gustaría que fuese la historia realmente?

ESTIRAMIENTOS.

Énfasis: **Relajación.**

Índice de cooperación: **7.**

Paseamos por la sala respirando lentamente . . . ,
respirando profundamente . . . ,
haciéndonos conscientes de la respiración,
abriendo mucho la boca, bostezando,
estirando los brazos a un lado y a otro,
estirando las piernas,
moviendo las articulaciones con fuerza hacia el exterior.

Tercera sesión.

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

Repaso.
Energizante.
Cuento.
Estima
Cooperativo

Organizaremos un espacio algo amplio para poder realizar los ejercicios.

Hacemos una ronda de nombres.

REPASAMOS:

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Giramos bruscamente los hombros mandando la fuerza hacia los extremos de las articulaciones.

Respiramos suave, profundamente.

..

La facilitadora dice movimientos.

Los va realizando.

El grupo imita.

Nos desplazamos.

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.

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.

SENSACIONES ESAGERADAS.

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Se coloca una silla enfrente de todo el grupo.

Les digo que vamos a hacer algo de teatro.

Pido una voluntaria y se sienta en la silla del escenario.

De digo en privado que imagine que tiene unos bombones de chocolate y se los está comiendo despacio.

Lo expresará solamente con gestos, sin hablar.

Preguntamos al grupo si entendió lo que vimos.

Luego pedimos otra voluntaria y le decimos que está exprimiendo un zumo de limón y se lo bebe sin agua.

Podemos pedir otras escenificaciones de sensaciones extremas.

Por ejemplo, que descubre una basura putrefacta y maloliente.

Reflexión:

¿Alguien quiere comentar algo?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Qué dificultades habéis encontrado?

¿Cómo habéis transmitido vuestros sentimientos?

¿Qué han percibido las personas que estaban de observadoras?

¿Habéis comprendido bien lo que sentían las niñas y niños de las sillas?

¿Nos parece fácil expresar lo que sentimos?

¿Creéis que es importante expresar también con gestos lo que sentimos?

¿Cómo podemos practicar esto en la vida real?

LOS NÚMEROS Y LOS MOVIMIENTOS.

Énfasis: **Energizante.**

Índice de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en círculo.

Les indico que cuando yo diga

- **Uno, ponemos el dedo índice sobre los labios** diciendo *psi*. . .

Hacemos la prueba a ver si entendieron.

- Cuando diga *Dos*, **damos una palmada.**

Hacemos una prueba a ver si entendieron.

Repito los números uno y dos alternativamente y aleatoriamente.

Hacemos lo mismo con los números siguientes que vamos presentando poco a poco.

- *Tres.*
- Nos ponemos en cuclillas.
- *Cuatro.*
- Damos un saltito con los pies juntos.
- *Cinco.*
- Nos tapamos un orificio de la nariz apretando con un dedo de la mano.
- *Seis.*
- Agarramos las manos de las compañeras de los lados después de haber cruzado los brazos sobre nuestro propio pecho.

Repasamos los movimientos asociándolos a los números hasta que los aprendemos.

Después la dinamizadora irá diciendo números sueltos de manera desordenada.

Recogido en Managua. 2009

Reflexión:

¿Quién me dice algo de esta actividad?

¿Qué os pareció?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Qué hemos aprendido?

CARIÑITOS.

Énfasis: **Estima.**

Índice de cooperación: **8.**

A veces manifestamos nuestro cariño con gestos, sin palabras, con caricias, abrazos, besos, . . .

Recordamos de forma práctica algunas de las caricias que usamos.

Después una persona voluntaria se sienta cómodamente en una silla individual con el respaldo a un costado en un espacio amplio y visible para el resto del grupo y cierra los ojos.

La profesora señala con un dedo en silencio a alguien que irá a manifestar un cariño a la persona que está sentada.

Luego señala a otras dos consecutivamente.

Quien recibió los cariñitos abrirá los ojos y nos comentará cómo le parecieron los cariños que recibió, cuál le gustó más, cómo le gustaría que fuesen mejor, qué cariñitos no le gustan.

Repetimos la actividad varias veces siguiendo un orden predeterminado para no perder tiempo eligiendo participantes y para que todas participen.

Lo ideal es que todas las personas del grupo lleguen a ser protagonistas sentándose en la silla.

Así que en las veces sucesivas podemos hacer el ejercicio sin hacer tantos comentarios, o comentando solamente cuando surja algo especial.

Si no hay tiempo en la misma sesión para que todas sean protagonistas, lo intentaremos en días sucesivos.

Finalmente todas las participantes se ponen de pie y piden los cariñitos que les gusta a las personas que les parezca más conveniente.

Reflexión:

- ¿Tenéis algún comentario?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Ha habido algo que no os ha gustado?
- ¿Qué gestos de cariño nos gustan más?
- ¿Podemos pedir un gesto de cariño?
- ¿Cómo?
- ¿A todas las personas les gustan las mismas caricias?
- ¿Alguna vez has recibido un gesto de cariño que no te gustaba?

CONTAR HASTA DIEZ.

Énfasis: **Cooperar.**

Índice de cooperación: **9.**

Nos agarramos por los hombros en hilera o en filas en grupos no mayores de diez y recitamos rítmicamente.

Si hay poco espacio podemos hacer varias hileras de cuatro – seis personas.

Uno.	Dos.	Tres.	Cuatro.	Cinco
D	I	D	I	D

Seis.	Siete	Ocho.	Nueve.	Diez.
i	D	I	D	I

Izquierda.	Derecha.	Delante.	Detrás.
Saltito	Saltito	Saltito	Saltito

En "**D**" avanzamos un paso con el pie derecho.

En "**I**" avanzamos un paso con el pie izquierdo.

En el último verso hacemos lo que dicen las palabras dando un saltito con los pies juntos.

En cada número damos un pasito adelante.

Se puede repetir varias veces. Siempre con pasos cortitos.

Podemos recitarlo en inglés: One, Two, three, four, five, six, seven, eight, nine, ten. Left, right, front, back.

O en árabe, rumano,

Variación:

Nos colocamos en varias hileras iguales intentando formar un cuadrado. Por ejemplo, cinco hileras de cinco personas.

Nos agarramos por el codo con la persona que está al lado y ponemos una mano en la cintura de quien está delante.

A partir de esa postura repetimos el ejercicio anterior todo el grupo a la vez e intentando no tropezarse.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Habéis tenido algún problema?
- ¿Os ha molestado algo?
- ¿Lo podemos hacer sin molestar a nadie?
- ¿Podemos hacerlo de manera que todas disfruten?
- ¿Nos hemos coordinado bien?

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase de manera que nos sentamos a la mesa para poder escribir.

Cuarta sesión.

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

- Repaso
- Expresarse
- Confianza
- Escucha activa.
- Contacto / masaje.

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.

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.

MI PENSADERO. MI RESPIRADERO.

<https://youtu.be/ISdi9V2ngxo>

Énfasis: **Escuchar.**

La solista recita cada uno de los siguientes versos y el grupo los va repitiendo cada uno por separado tocando con los dedos la parte del cuerpo correspondiente.

- Mi pensadero.
- Mi respiradero.
- Mi escuchadero.
- Mi miradero.
- Mi brindis. (*Mano cerrada con el pulgar estirado hacia arriba*)
- Mi comedero.

Se van repitiendo numerosas veces en un orden aleatorio al azar e incluso repitiendo algunos versos de manera continuada.

Recogido en San Francisco.
Cundinamarca. Colombia. 2015

Reflexión:

¿Qué ha pasado?

¿Sabéis escuchar bien?
¿Cuando escuchamos bien?

¡AHÍ VIENE!

<https://youtu.be/HiC-NqjX7U8>
<https://youtu.be/qyRqFGmyb7s>

Énfasis: **Distensión.**
Índice de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie.
Recitamos con un ritmo exagerado
y gesticulando ampliamente:

Solista (con voz fuerte): ¡Ahí viene!
Grupo: ¿Quién?

Solista: ¡Ahí viene!
Grupo: ¿Quién?

Solista: *La palanca y la bombilla.*
Grupo: ¡Ah, ah!
(Lo cantamos elevando mucho el
brazo)

Solista: *Se me sube a la cabeza.*
Grupo: ¡Ah, ah!
(Lo cantamos tocándonos la cabeza
con las dos manos)

Solista: *Se me baja a los hombritos.*
Grupo: ¡Ah, ah!
(Lo cantamos tocándonos los
hombros)

Solista: *Se me pasa a la cintura.*
Grupo: ¡Ah, ah!
(Lo cantamos tocándonos la cintura)

Solista: *Menéalo, menealo, menealo.*
Grupo: ¡Ah, ah!
(Lo cantamos moviendo bien las
caderas y girando sobre nosotras
mismas)

Solista: *Se me baja a las rodillas.*
Grupo: ¡Ah, ah!
(Lo cantamos tocándonos las rodillas)

Solista: *Se me baja a los tobillos.*
Grupo: ¡Ah, ah!
(Nos tocamos los tobillos)

Solista: *Se lo paso de taquito.*
Grupo: ¡Ah, ah!

La solista golpea con el talón de un pie
y eleva la pierna en dirección a la persona
que quiere que haga de solista diciendo:
– *Se la paso a Fulanita.*

Recogido en Bogotá 2008

Reflexión:

TREN DE NOCHE.

Énfasis: **Confianza.**
Índice de cooperación: **8.**

Necesitamos un sitio muy amplio.
Les cuento que en la India hay un
tren especial para ir a Nueva Delhi.
Formamos una fila larga con todas
las participantes.

Cada integrante de la fila coloca sus
manos en los hombros de quien va
delante (lógicamente, menos el primero
de la columna) imitando un tren con
vagones unidos.

Ensayamos una serie de señales,
que los alumnos aprenderán para realizar
el juego:

● Si la profe dice: **Chucu, chucu,
chucu**, el tren irá recto de frente.

● Si dice «Ñiiiiiiiiii», entonces
frenaremos. Lo diremos con frecuencia
para evitar confusiones de otros
movimientos.

● Si dice: **Po popo po**, . . . la fila camina hacia atrás.

● Si dice: **Chundata, chundata**. . . , el tren anda algo agachado.

● Si la profesora da **je, je, je**, . . . , el tren irá hacia la derecha.

● Si la profe hace como que **ja, ja, ja**, . . . , el tren irá hacia la izquierda.

● Si hace las señales de manera rápida, realizaremos los movimientos de forma rápida. Si las hacemos de manera lenta, nos moveremos pausadamente.

Repasamos varias veces las señales caminando y con los ojos abiertos.

Una vez que lo hemos entendido y aprendido, repetimos el juego, esta vez **con los ojos cerrados**.

Les explico que para ir a Nueva Delhi se tarda una noche entera.

Todo está oscuro y el tren va muy silencioso para no molestar a las vecinas de los pueblos por donde pasa.

De esta manera, será un tren ciego, que se desplaza por la sala zigzagueando y sorteando los obstáculos que aparezcan.

Cada vez que haya dificultades o cada 40 segundos, hacemos un alto, descansamos y pedimos a la primera persona de la fila que se ponga en el último lugar.

De esta manera habrá una nueva locomotora.

Reflexión:

Al terminar preguntaremos qué les ha parecido, si han tenido dificultades, si han colaborado unas con otras, . . .

Qué sensaciones han tenido.

¿Cómo te has sentido en este tren?

¿Alguien se ha hecho daño?

¿Qué podemos hacer para no molestar a nadie?

¿Os da miedo ir con los ojos cerrados?

¿Confiáis en el grupo cuando vais agarradas?

¿Habéis escuchado bien las señales?

¿Os gusta escuchar?

¿Os equivocáis alguna vez al escuchar?

¿Qué se puede hacer para escuchar bien?

¿Recuerdan alguna situación similar en la vida real?

. . . .

TOCA, TOCA.

Énfasis: **Contacto**.

Índice de cooperación: **8**.

Elegimos un objeto grande (una silla) e intentamos que todo el grupo lo toque con la yema de un dedo.

¿Qué pasó? ¿Qué dificultades hubo? ¿Qué podemos hacer para que todas participen sin quejarse?

Si lo conseguimos, lo repetimos con otro objeto más pequeño. Si no lo conseguimos, elegimos un objeto de tamaño algo mayor.

Reflexión:

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase de manera que nos sentamos a la mesa para poder escribir.

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

Valoramos la utilidad de lo que hemos estudiado.

Quinta sesión.

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

Repaso
Autoestima / asertividad.
Distensión.
Generar decisiones.
Estima.

Repasar y afianzar el trabajo hecho en todas las sesiones.
Aplicación. Elegimos un conflicto que ellas escribieron y aplicamos los valores básicos estudiados aplicándolos a ese conflicto concreto.
Valorar la utilidad del trabajo que hemos hecho.

Organizaremos el espacio necesario para poder realizar las actividades.

Hacemos una ronda de nombres.

REPASAMOS:

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS y COMPROMISOS de la sesión anterior. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea. Estudiamos la forma de superar las dificultades para su cumplimiento. Conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

EVALUACIÓN FINAL, especialmente DOCENTE.

CUALIDADES POSITIVAS.

Énfasis: **Autoestima.**

Necesitamos un espacio amplio.
Nos ponemos **de pie.**

Voy diciendo frases como:

*Las niñas y niños que dibujan bien que **den saltitos** con los pies juntos.*

*Las niñas y niños que ayudan en casa, que **se sienten** en el suelo.*

*Las niñas y niños que no se pelean, **den palmas.***

*Las niñas y niños que recogen sus cosas en casa, que pongan **las manos sobre la cabeza.***

*Quienes se visten solas, pongan una **rodilla en el suelo.***

*Quienes son excelentes personas, que **den una vuelta sobre sí mismas.***

*Quienes no se pelean se **tocan la nariz.***

*Quienes les gusta escuchar se **tocan una oreja.***

*Quienes les gusta escuchar mucho se **tocan dos orejas.***

*Quienes les gusta compartir juguetes **cruzan sus brazos.***

Buscamos acciones positivas y pedimos un gesto a quienes lo cumplen.

Reflexión:

¿Alguien quiere comentar algo?

¿Qué os ha parecido la actividad?

¿Hacéis muchas cosas bien?

¿Os dice alguien lo que hacéis bien?

¿Y las demás personas, hacen las cosas bien?

¿Qué cosas hacen bien tus compañeras y compañeros del grupo?

¿Creéis que sois personas valiosas?

¿En algún momento os sentís menos valoradas?

Y entonces ¿cómo reaccionáis?

CRUZAR LA LAGUNA.

Énfasis: Generar decisiones de forma creativa y constructiva.

Es conveniente tener la sala despejada de obstáculos.

Todo el grupo se coloca de pie cerca de la pared más corta de la sala mirando a la pared opuesta del mismo tamaño.

Formamos parejas y a cada pareja le doy una hoja grande papel de periódico.

Les indicamos que han de atravesar la sala imaginando que es una laguna pisando solamente sobre la hoja de periódico. Si pisan fuera o rompen el papel, se van y se sientan en su puesto habitual.

Reflexión:

¿Qué os pareció?

¿Qué sucedió?

¿Llegaron todas las personas al otro lado?

¿Qué dificultades había?

¿Qué hicieron para buscar soluciones?

¿Se comunicaron las ideas apropiadamente?

¿Se entendieron?

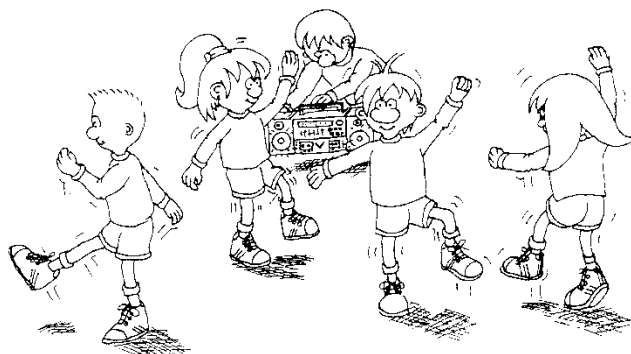
¿Cómo se tomaron las decisiones?

Analizamos detenidamente los procesos.

Continuidad:

Puede ser muy conveniente repetir la actividad después de la reflexión intentando mejorar lo que hacemos.

Reflexionamos de nuevo sobre ello.



DANZA DE LOS SALUDOS DIFERENTES. (Audio)

<http://www.youtube.com/watch?v=y4w9JvOQQjw>

Énfasis: Estima.

Índice de cooperación: 8.

Estudiamos diferentes formas de saludarse.

Una pareja se levanta y nos muestra cómo se saludan.

Luego otra pareja nos hace una demostración de otro saludo diferente.

En España nos damos **un beso en cada mejilla**. Les pido a una pareja que hagan un ejemplo.

En la India se colocan **las dos manos juntas e inclinan la cabeza** hacia abajo diciendo: NAMASTÉ. Pido una pareja de voluntarias que quiera hacer un ejemplo.

En África se golpean **cadera con cadera** y golpean manos contra manos.

Las esquimales se frotan **nariz con nariz**.

En Nicaragua una persona junta las manos y la otra se las acaricia diciendo: *Corazón*.

Unos indígenas de Colombia ponen la mano derecha sobre el hombro izquierdo de la otra persona. La otra hace lo mismo y conversan:

¿Cómo está su merced?

En Armenia cuando se saludan, juntan el plexo solar y respiran a la vez mientras se dan un abrazo.

Primero ensayamos cada uno de los saludos y algunos otros que conozcan las participantes.

Quienes trabajan en la carpintería se dan la mano derecha y mueven el brazo de manera horizontal con haciendo:

Ris, ras, ris, ras.

Los **carteristas** cuando saludan parece que se van a abrazar y se toquetean el cuerpo como intentando averiguar dónde tiene la cartera la otra persona en los bolsillos o en alguna otra parte de la ropa.

A veces consiguen encontrarla.

Saludo de **Pingüina**: Dos personas de pie imitando el caminar de una pingüina y se tocan el hombro derecho con el hombro derecho de la otra persona.

Abrazo de la **lavadora**: Dos personas se encuentran y se abrazan.

Mientras están abrazadas giran el torso de un lado a otro de cintura hacia arriba como un tambor que gira en torno a su eje.

Con una música movidita de fondo todas y todos se mueven bailando.

De vez en cuando pongo la música en PAUSA y les indico el tipo de saludo que haremos con la persona más próxima.

- ¡Alto!

Saludo de pingüina.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Qué saludo os gusta más?

¿Qué sensaciones tenemos con cada uno de los saludos?

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?