

# 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:	<u>DECIR EL NOMBRE Y PASO ENERGÍA.</u>
Conocerse:	<u>CORTA, CORTA LA LECHUGA.</u>
Cooperativo:	<u>DOÑA SEMANITA TIENE SIETE HIJITOS.</u>
Dinámica general	<u>LOS PUNTOS CARDINALES.</u>
	<u>Habilidades, repaso y TAREA</u>

## 2ª sesión.

### Énfasis

	<u>REPASO</u>
Cooperativo:	<u>SILLAS MUSICALES COOPERATIVAS</u>
Habilidades sociales:	<u>RESALTAR LO POSITIVO DE LAS PERSONAS.</u>
Cuento:	<u>ANICETA.</u>
Relajación:	<u>LA RANA QUIETA.</u>
	<u>Habilidades, repaso y TAREA</u>

## 3ª sesión.

### Énfasis

	<u>REPASO</u>
Expresarse:	<u>HABLAMOS POR TELÉFONO.</u>
Energizante:	<u>BAILA, BAILA, BAILA. (Audio)</u>
Estima:	<u>ENCUENTRO EFUSIVO.</u>
Cooperativo:	<u>VAMOS A JUGAR ESTE ZAFARRANCHO. (Audio)</u>
	<u>Habilidades, repaso y TAREA</u>

## 4ª sesión.

### Énfasis

	<u>REPASO</u>
Escucha activa:	<u>EL RUIDO Y LA ESCUCHA.</u>
Distensión:	<u>SEVILLANAS PORTUGUESAS.</u>
Confianza:	<u>LOS PULPOS.</u>
Contacto / masaje:	<u>SUELA CON SUELA.</u>
	<u>Habilidades, repaso y TAREA</u>

## 5ª sesión.

### Énfasis

	<hr/>
	<b>REPASO</b>
Autoestima / asertividad:	<b>ESTO SE ME DA BIEN..., ESTO NO.</b>
Generar decisiones:	<b>PINCHAR EL GLOBO.</b>
Estima:	<b>CARIÑITOS.</b>
	<hr/>
	<b>REPASAMOS</b>
	<b>APLICACIÓN</b>
	<hr/>
	<b>EVALUACIÓN FINAL.</b>
	<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.**

### DECIR EL NOMBRE Y PASO ENERGÍA.

[http://youtu.be/LJ\\_2KBDX7EU](http://youtu.be/LJ_2KBDX7EU)

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

Las personas tenemos en nuestro interior mucha fuerza, energía, cariño, . . .

Cuando frotamos una de nuestras manos con la otra, se nos pone en nuestras manos una energía invisible con todas nuestras buenas cualidades.

Entonces todas frotamos las manos y una por una vamos lanzando nuestra energía positiva y cariño a alguien del grupo diciendo:

- **Le paso mi energía a Amalia, cariño.**

Amalia contesta:

- **Gracias, cariño.**

A continuación Amalia pasa su energía a otra persona del grupo.

Y seguimos así sucesivamente hasta que hemos pasado al energía a todas las personas del grupo.

## **CORTA, CORTA LA LECHUGA.**

<https://youtu.be/JNJbesukJDY>

Énfasis: **Conocerse** distensión.  
Índice de cooperación: **9**.

*¿Os gusta la ensalada?*

Nos ponemos de pie en círculo y les enseño a recitar rítmicamente:

**Corta, corta la lechuga.**  
**Ralla, ralla la zanahoria.**  
**Revuelve, revuelve la ensalada.**

Cuando recitamos el **primer verso**, elevamos la mano izquierda como si sujetara un tomate o un aguacate.

Con la mano derecha hacemos como si tuviéramos un cuchillo de hoja amplia y cortamos varias veces las verduras de la mano izquierda una vez en cada sílaba subrayada.

Al recitar el **segundo verso** ponemos el puño de la mano derecha sobre el muslo derecho.

El puño sube y baja como un rayador. A la vez que el muslo se desliza a derecha e izquierda una vez en cada sílaba subrayada.

Mientras recitamos el **tercer verso** ponemos los dos puños delante de nosotros uno sobre otro como sujetando un cubierto gigante y movemos el cuerpo

(pies, caderas, ... ) exageradamente como una batidora que forma círculos.

Podemos aprender la canción con el método de que la solista canta un verso tras otro y el grupo lo repite. Después todo el grupo lo canta junto cada vez.

Cantamos la retahíla varias veces.

Al terminar cada vez, la dinamizadora dirá:

**-Grupos de a dos / de a cinco / de a cuatro, / de a tres ...**

Las personas participantes hacen los grupos que se les pide en cada ocasión.

Y en cada ocasión se les pedirá también que una vez formados los grupos se conozcan más con una pregunta, por ejemplo:

- Que cada una diga su nombre,
  - que digan en qué barrio viven,
  - a qué lugar les gustaría ir,
  - qué parte del cuerpo les gusta más
- ,...

Recogido en Isla Margarita. 2009

### **Reflexión:**

¿Qué os parece?  
¿Qué pasó?  
¿Qué os gustó?  
¿Qué dificultades hubo?  
¿Cómo se resolvieron?  
¿Para qué ha servido esta actividad?

### **DOÑA SEMANITA TIENE SIETE HIJITOS.**

[https://youtu.be/IC\\_x5PQ49pU](https://youtu.be/IC_x5PQ49pU)

Énfasis: **Cooperación**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **10**.

Nos ponemos de pie en círculo. Todas las personas mirando la espalda de la compañera del lado derecho.

Cantamos y avanzamos marcando el ritmo con las pisadas de los pies.

Doña semanita  
tiene siete hijitos.  
Cinco trabajadores.  
Dos divertidos.

Lunes,

Martes,

Miércoles.

Jueves,

Viernes,

Para trabajar.

Sábado.

Y domingo

para descansar.

En las palabras subrayadas cada persona dobla las rodillas y se vuelve a estirar rápidamente intentando tocar las rodillas de la persona que está detrás con sus nalgas.

En domingo descansamos un ratito sentadas sobre las rodillas de quien está detrás.

A continuación todas las personas dan un paso hacia el interior del círculo.

Ponen las manos sobre los hombros de quien está delante y repetimos la actividad.

### **Reflexión:**

¿Qué les pareció?  
¿Cómo se han sentido?  
¿Qué hacemos con nuestras emociones?  
¿Podemos controlar nuestras emociones de alguna manera?  
¿Nos hemos comunicado con otras participantes?  
¿Hemos colaborado para que la actividad resulte bien realizada?  
¿Podríamos hacer la actividad de otra manera?

Recogido en Amaguaña (Ecuador). 2015

## LOS PUNTOS CARDINALES.

Énfasis: **Dinámica general.**

Hablamos de los puntos cardinales relacionados con diversos fenómenos geográficos: Polo Norte, Polo Sur, por donde sale el sol, por donde se pone el sol, . . .

Se divide a las participantes en cuatro grupos. Las personas de cada grupo se agarran mutuamente por los codos.

Se colocan lo más separadas posible unos grupos de otros representando los puntos cardinales. Cada grupo en una esquina del salón.

El equipo Norte frente al equipo Sur. El equipo Este frente al Oeste.

Les pedimos que nos recuerden qué punto cardinal representa cada uno de los grupos.

La tallerista dirá:

- Que se cambien de puesto Norte con Sur.
- Que se cambien de puesto Este con Oeste.

## 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.**

- Que se cambien de puesto Este con Norte.
- Que se cambien de puesto todos los puntos cardinales.
- . . . . .

Se van diciendo varios cambios de puesto de manera aleatoria.

### **Reflexión:**

Comentarios libres.

¿Qué pasó? ¿Cómo se sintieron?

¿Se pusieron nerviosas?

¿Cómo resolvieron las dificultades?

**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.

### **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.



## **SILLAS MUSICALES COOPERATIVAS. NOS SUBIMOS.**

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **9.**

Colocamos las sillas en círculo con el respaldo en la parte interior.

Todas cantamos una canción conocida bailando alrededor de las sillas.

Cuando acaba la canción o cuando la tallerista da una palmada, cada persona se sube a una silla.

Vemos lo que pasa.

Lo repetimos dos veces sin quitar sillas y analizamos las dificultades y las soluciones surgidas.

Podemos recomendar que se ayuden para subir a la silla y de esa manera nadie se cae.

Después, cada vez que acaba la canción se va quitando alguna silla.

El reto es conseguir que todas se suban a las sillas que van quedando.

Ninguna persona es eliminada.

Cada vez hay menos sillas.

Pararemos la actividad cuando veamos que hay dificultad en que todas se suban.

### **Variaciones:**

- ◆ Cambiamos de sentido en el desplazamiento cada vez que bailamos.
- ◆ Nos agarramos de la mano con las personas con las que coincidimos en la misma silla y seguimos juntas todo el tiempo.

### **Reflexión:**

- ¿Alguien quiere comentar algo?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué dificultades habéis tenido?
- ¿Qué os ha gustado de esta actividad?
- ¿Ha habido algo que no os ha gustado?
- ¿Os ha incomodado algo?
- ¿Cómo os sentís cuando os sacan de un grupo?
- ¿Os han excluido alguna vez en alguna situación de la vida real?
- ¿Os gusta compartir?
- ¿Qué cosas compartís?
- ¿Es incómodo, arriesgado compartir?

### **Compromiso:**

Nos comprometemos a cuidar más a nuestras compañeras.

### **Variación:**

Imaginando que las participantes son personas discapacitadas: ciega, coja, muda, . . .

<http://youtu.be/RXdF7M6OJhQ>

## **RESALTAR LO POSITIVO DE LAS PERSONAS.**

Énfasis: **Habilidades sociales.**

Lo positivo de una persona es lo que hace bien.

Les animo a que digan cosas que hacen bien.

Todo eso es lo positivo.

Les pregunto si alguien quiere decir algo positivo de lo que hace bien otra persona del grupo.

Le pido que salga al frente y lo diga delante de todo el grupo:

*- Quiero decir a Cristo que hace muy bien las matemáticas. . . Te quiero mucho. (Se dan un abrazo)*

- *Le digo a Marciana que siempre juega conmigo y nunca me deja sola . . . Te quiero mucho.* (Se dan un abrazo)

Pido a alguien más que salga al frente para decir algo positivo de otra persona del grupo.

Las organizo después en parejas y realizan la actividad.

### Reflexión:

¿Te gusta decir a las personas las cosas que hacen bien?

¿Te dicen a tí lo que haces bien?

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?

### **ANICETA.**

Cuento.

Énfasis: **Dinámica general.**

Les digo que vamos a hacer una especie de teatro.

Elijo seis personajes:

Aniceta,  
tres amigas,  
la mamá y  
la dragona.

Una persona más hace de Narradora.  
Normalmente será la dinamizadora.

Les leo el cuento a la vez que animo a cada personaje a que escenifique las acciones que les corresponde en cada momento.

*Aniceta jugaba en el parque con sus amigas.*

(Corren y saltan todas juntas)

*Y echaba carreras.*

*Como no ganaba*

*Se ponía triste.*

(Aniceta hace gestos de ponerse triste)

*Así que dejó de jugar con sus amigas.*

(Se sienta en un rincón)

*Ya no bajaba a la calle. Se quedaba en casa.*

*Un día le estorbaba una silla en el salón así que pensó y dijo: **¡Maldita silla! Ya podía desaparecer.***

(Aniceta hace gestos de pensar y dice: ¡M. .)

*Y de repente desapareció.*

***Aniceta se puso muy contenta al descubrir que podía hacer magia. Pero cuando se enteró su madre, se enfadó mucho porque vale mucho dinero comprar muebles.***

*Un día sus amigas estaban muy asustadas y se escondían.*

(Las amigas hacen como que se esconden)

*Tras los árboles del parque había aparecido una horrible dragona.*

(Aparece el personaje de la dragona con una copia del dibujo sujeta con las dos manos a la altura de la cabeza)

*Aniceta les dijo: No os preocupéis. Y pensó: **¡Maldita dragona! Ya podía desaparecer.***

(Aniceta dice esas palabras)

*Y de repente desapareció.*

(Hacemos como que desaparece la silla)

*Desde entonces todas fueron muy buenas amigas.*



*Y cuando echaban carreras iban todas juntas agarradas de la mano.*

(Todas corren juntas agarradas de la mano)

*Así que todas ganaban y llegaban en primer lugar.*

(Ponen cara de estar felices)

Cuento hecho por las niñas y niños de 2º C.  
Colegio Público Antonio Gala. Parla.  
Curso 1986 – 87.

### **Reflexión:**

- ¿Qué os parece?
- ¿Habéis entendido la historia?
- ¿Hemos aprendido algo?
- ¿Cómo es la amistad?
- ¿Os parece importante ganar?
- ¿Es posible correr todas juntas agarradas de las manos?



### **LA RANA QUIETA.**

<https://youtu.be/8X10l-oINhU>

Énfasis: **Relajación.**

Les cuento que la rana es un animalito que puede dar grandes saltos pero también puede quedarse muy

quieta, observando todo lo que pasa a su alrededor pero sin reaccionar de inmediato, respirando con mucha calma.

Su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshincha cuando sale el aire.

Vamos a sentarnos y a respirar como la rana, así, la ranita no se cansa y no se deja arrastrar por todas las ideas interesantes que se le pasan por la cabeza.

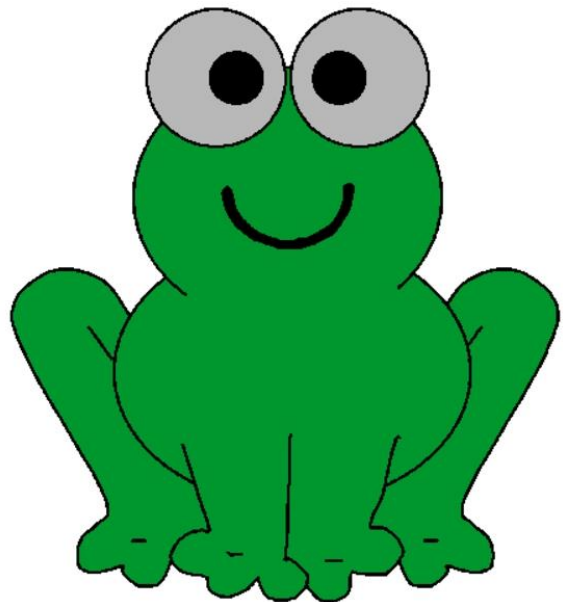
Durante un rato vamos a estar quietas como una rana, notando cómo la barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez.

Miramos las nubes.

Puede ser interesante colocar frente al grupo la imagen ampliada de una rana quieta para imitarla.

### **Reflexión:**

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Qué habéis sentido?
- ¿Cómo sentís el cuerpo?
- ¿Para qué puede servir esta actividad?



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

## **HABILIDADES, REPASO Y TAREA:**

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

## **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.

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.

## **HABLAMOS POR TELÉFONO.**

Énfasis: **Expresarse.**

Llevo dos teléfonos de juguete o teléfono verdaderos que ya están fuera de uso y hago una conversación telefónica con ayuda de otra profesora.

Si no hay otra profesora, lo intento con otra niña.

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

Después pido a otras participantes que hagan la experiencia delante del grupo y aprendemos a conversar.

Podemos construir un teléfono al estilo antiguo.

Se toman dos tarros de yogur vacíos y limpios.

Se les hace un pequeño agujerito en la base.

Se toma un hilo de lana de unos tres metros que unirá los dos tarritos entrando por los agujeros de la base y realizando un nudo en su interior una vez que el hilo ha entrado dentro.

Cada niña o niño sujetará uno de los tarritos hablando por ellos como si fuera un micrófono e imitando una conversación telefónica de verdad.

### Reflexión:

Les pregunto si hablan por teléfono con alguien, con amigas, con familiares, .

¿Se entienden bien cuando hablan al teléfono?

¿Cómo suelen ser esas conversaciones?

## **BAILA, BAILA, BAILA. (Audio)**

<https://youtu.be/NtpH2Gj2s5s>

Énfasis: **Energizar.**

Índice de cooperación: 7.

Los marineros tienen la costumbre de tocar el suelo con alguna parte de su cuerpo cuando bailan encima del barco.

Nos ponemos de pie y cantamos:

Baila, baila, baila.  
Baila la marinera.  
Con el codo, codo, codo.  
Así baila la marinera.



Quando cantamos el primer pentagrama nos desplazamos hacia la derecha.

Quando decimos

**dedo, dedo, dedo**

tocamos el suelo con el dedo.  
La segunda vez la **voz cantante** dirá

**con la mano, mano, mano,  
con el dedo, dedo, dedo**

Tocamos el suelo con la mano y luego con el dedo.

La tercera vez quien canta dirá

**con el codo, codo, codo,  
con la mano, mano, mano,  
con el dedo, dedo, dedo.**

Tocamos el suelo con el codo, con la mano y luego con el dedo.

Seguiremos así sucesivamente acumulando diferentes partes del cuerpo con las que tocaremos el suelo: dedo, mano, codo, hombro, cabeza, espalda, nariz, rodilla, . . .).

## ENCUENTRO EFUSIVO.

<http://www.youtube.com/watch?v=dUCm-pU3eaw>

Énfasis: **Estima.**

Índice de cooperación: **8.**

*¿Habéis estado en una estación de viajeras?*

*¿Cómo se saludan las personas cuando se quieren y hace mucho tiempo que no se ven?*

Vamos a hacer una representación teatral improvisada.

Elijo a dos participantes voluntarias. Cada una se pone en un extremo de la sala y se imaginan que se encuentran. Se saludan con mucho cariño y mucha emoción.

Cometamos al representación y lo repetimos con otras parejas voluntarias.

## Reflexión:

Comentamos la actividad.

Hablamos de lo sucedido, dificultades para hacerla, lo que les gustó, lo que aprendieron, cómo lo hubieran hecho de otra manera, . . .

FUENTE: C. Contreras. 04



## VAMOS A JUGAR ESTE ZAFARRANCHO. (Audio)

<http://www.youtube.com/watch?v=jnpEMWtLg7E>

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos en círculo de pie y comenzamos a recitar rítmicamente:

**Vamos a jugar este zafarrancho.**  
*(Paseo saltado lateral hacia la derecha)*  
**Para comenzar agarrense de gancho.** *(Nos agarramos de los brazos a la altura de los codos)*  
**Me pongo de pie**  
*(Nos paramos un momento),*  
**Me pongo en cuclillas.**  
*(Nos ponemos en cuclillas),*  
**Me vuelvo a estirar**  
*(Nos paramos un momento poniéndonos de pie).*  
**Un pasito adelante.**  
**Un pasito atrás.**  
**Me inclino a la derecha.**  
**Me inclino a la izquierda.**  
**Me suelto del brazo.**  
**Me doy una vuelta,**  
**Y me voy a descansar.**  
*(Nos damos una vuelta y nos vamos a nuestro sitio.)*

## **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

Podemos hacerlo primero en un grupo de ocho personas.

Después todo el grupo junto.

Se puede hacer despacio primero para aprenderlo y luego un poco más rápido.

Lo repetimos varias veces.

Recogido en Medellín, 99.

## **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.

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 RUIDO Y LA ESCUCHA.**

Énfasis: **Escuchar.**

Pido una persona voluntaria a la que le guste hablar que salga a contarnos algo largo, una anécdota, un cuento, una historia, . . . un chiste.

### **Reflexión:**

La pregunto si se sintió bien hablando al grupo.

¿Hubo algo que te molestó?

¿Qué cosas fueron?

¿Qué les pareció?

¿Cómo se sentía quien contaba?

¿Qué observó en el grupo?

¿Qué hacían quienes escuchaban?

### Continuidad:

Pido otra persona voluntaria a la que le guste hablar que salga a repetir la actividad contando algo diferente.

La indico que salga un momento de la sala para preparar bien lo que va a decir.

Mientras tanto le digo al grupo que cuando empiece el diálogo hagan algo de ruido con el lápiz, con los pies, con la garganta, . . . . .

Después entra la que va a hablar y comienza a exponer su tema.

### Reflexión de continuidad:

- ¿Qué les pareció?
- ¿Cómo se sentía quien contaba?
- ¿Qué observó en el grupo?
- ¿Qué hacían quienes escuchaban?
- ¿Os ha pasado alguna vez algo parecido?
- ¿Qué podemos hacer cuando pasa esto?
- ¿Escucháis bien a las personas?
- ¿Hay alguien que no os escucha?
- ¿Qué pasa entonces?

### Continuidad:

Pido otra persona voluntaria a la que le guste hablar que salga a repetir la actividad contando algo diferente.

La indico que salga un momento de la sala para preparar bien lo que va a decir.

Mientras tanto le digo al grupo que escuche con mucha atención sin hacer anda de ruido.

Después entra la que va a hablar y comienza a exponer su tema.

### Reflexión de continuidad:

- ¿Qué les pareció?
- ¿Cómo se sentía quien contaba?
- ¿Qué observó en el grupo?
- ¿Qué hacían quienes escuchaban?
- ¿Os ha pasado alguna vez algo parecido?
- ¿Qué podemos hacer cuando pasa esto?

- ¿Escucháis bien a las personas?
- ¿Hay alguien que no os escucha?

### **SEVILLANAS PORTUGUESAS.**

<https://youtu.be/7oFFpOoZ-1g>

[https://youtu.be/6T3kjTzgx\\_A](https://youtu.be/6T3kjTzgx_A)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Pregunto qué saben de Portugal. Y pregunto qué saben de las sevillanas.

*¿Dónde creéis que se bailan las sevillanas?*

Nos ponemos de pie en un espacio diáfano.

Solista: **Sevillanas portuguesas.**

Grupo: ¡Olé!

Lo repetimos.

Les enseño:

Solista: **Movimiento elemental.**

Grupo: *Chin, chan.* Moviendo las caderas a derecha e izquierda.

Repetimos:

Solista: *Sevillanas portuguesas.*

Grupo: ¡Olé!

Solista: *Movimiento elemental.*

Grupo: *Chin, chan.* Moviendo las caderas.

Les enseño:

Solista: **Espantando moscas.**

Grupo: ¡*Chus, chus, chus!* Tres palmadas en lo alto.

Repasamos:

Solista: *Sevillanas portuguesas.*

Grupo: ¡Olé!

Solista: *Movimiento elemental.*

Grupo: *Chin, chan.* Moviendo las caderas.

Solista: *Espantando moscas.*

Grupo: ¡*Chus, chus, chus!* Tres palmadas en lo alto.

Les enseño:

Solista: **Limpiando los zapatos.**

Grupo: ¡Tris, tras! ¡Tris, tras! Dos pisotones al lado derecho y dos al lado izquierdo.

Repasamos:

Solista: *Sevillanas portuguesas.*

Grupo: ¡Olé!

Solista: *Movimiento elemental.*

Grupo: *Chin, chan.* Moviendo las caderas.

Solista: *Espantando moscas.*

Grupo: ¡Chus, chus, chus! Tres palmadas en lo alto.

Solista: *Limpiando los zapatos.*

Grupo: ¡Tris, tras! ¡Tris, tras! Dos pisadas al lado derecho y dos al lado izquierdo.

Les enseño:

Solista: **Desenroscar el bombillo.**

Grupo: *Cli, cli, cli.* Una mano arriba girando la muñeca con gesto de desenroscar.

Repasamos:

Solista: *Sevillanas portuguesas.*

Grupo: ¡Olé!

Solista: *Movimiento elemental.*

Grupo: *Chin, chan.* Moviendo las caderas.

Solista: *Espantando moscas.*

Grupo: ¡Chus, chus, chus! Tres palmadas en lo alto.

Solista: *Limpiando los zapatos.*

Grupo: ¡Tris, tras! ¡Tris, tras! Dos pisadas al lado derecho y dos al lado izquierdo.

Solista: *Desenroscar el bombillo.*

Grupo: . *Cli, cli, cli.* Una mano arriba para desenroscar.

Se puede hacer de forma ordenada, salteada, lenta, rápida, . . .

Se termina con el principio.

Solista: ***Aquí se acaban las Sevillanas portuguesas.***

Grupo: ¡Olé!

Recogido en C. P. Carlos V. 03

### **Reflexión:**

¿Alguien quiere comentar algo?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Qué dificultades habéis tenido?

¿Cuál puede ser el objetivo?

¿Qué ocurre cuando hacemos algo todos juntos sin pelear ni competir?

¿Qué sucede cuando nos divertimos juntos?

¿Alguien sabe qué significa la palabra "distensión"?

¿Cómo podemos aplicar lo que hemos sentido a la regulación de conflictos?



### **LOS PULPOS.**

Énfasis: **Confianza.**

Índice de cooperación: **7.**

Se necesita una sala muy amplia sin obstáculos para desplazarse.

Recordamos que el pulpo es un animal de mar con cabeza grande y brazos largos que se mueven suavemente.

Ahora vamos a representar un pulpo que va silenciosamente por el fondo del mar disfrutando de su ambiente.

Me pongo de pie imaginando que soy la cabeza del pulpo.

A mí alrededor se ponen cuatro niñas o niños. Con una mano me tocan y la otra la estiran como si fuesen los tentáculos del pulpo. Ellas cierran los ojos.

Yo me desplazo con los ojos abiertos contando una historia imaginaria del fondo del mar.

Voy contando la historia de un pulpo que se desplaza por el fondo del océano.

Repetimos la actividad con otras niñas.

Una vez que entendieron la actividad, una de las niñas puede hacer de cabeza de pulpo con otras niñas haciendo de tentáculos.

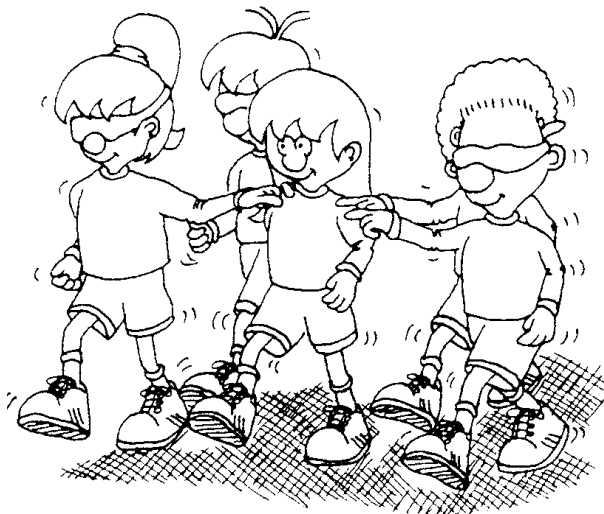
FUENTE: Jares, X.

### **Variaciones:**

Podemos representar un pulpo y se encuentra con una sardina que está en otra parte de la sala. La abraza suavemente y se despide de ella.

Podemos hacer como que dos pulpos se encuentran y se abrazan, entrecruzan los tentáculos suavemente (con los ojos cerrados) y se despiden.

Pasamos por un arrecife de coral.



### **SUELA CON SUELA.**

Énfasis: **Contacto**, cooperación.  
Índice de cooperación: **8**.

Les explico que la suela del zapato es la parte de abajo que toca con el suelo. A veces toco la suela de mi zapato con la suela del zapato de otra compañera. Hago un ejemplo.

Nos desplazamos por la sala amplia y diáfana.

La facilitadota dirá:

- *¡Pies quietos! Grupos de dos. Suela con suela .*

En ese momento todas las personas se ponen en grupos de dos y levantan una suela del zapato para tocársela mutuamente con la suela de otra persona.

Caminamos de nuevo. Nos mezclamos. La facilitadota dice:

- *¡Pies quietos! Grupos de dos. Codos con codos.*

En ese momento todas las personas se ponen en grupos de dos y tocan sus codos mutuamente con sus propios codos.

Volvemos a caminar libremente por la sala.

La facilitadota dirá:

- *¡Pies quietos! En grupos de cuatro rodilla con rodilla.*

Entonces todas las personas se ponen en grupos de cuatro personas y se tocan mutuamente las rodillas.

Caminamos de nuevo por la sala sin un orden prefijado. Más bien buscando espacios libres.

Puedo decir:

- Grupos de tres codo con espalda.*
- Grupos de cinco cabeza con hombro.*
- De a dos cadera con rodilla.*

Repetimos la actividad varias veces indicando diferentes partes del cuerpo al azar para tocar con distinta cantidad de personas.

Habremos de tener cuidado al decir los números pues si hay alguien sobrante le indicamos que haga la actividad en un grupo concreto en el que excepcionalmente habrá una persona más.

Recogido en Managua 09

### **Reflexión:**

¿Qué os pareció?

¿Qué pasó?  
¿Alguien se ha sentido incómodo?  
¿Podemos tocar a alguien sin molestar?  
¿Os molesta alguien alguna vez cuando os toca?  
¿Qué podemos hacer cuando alguien nos toca y nos molesta?

**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.***

**ESTO SE ME DA BIEN..., ESTO NO.**

Énfasis: **Autoestima.**

### **Objetivo:**

Aprender a valorar las cualidades y los recursos de cada uno, así como las limitaciones, con realismo.

### **Dinámica:**

Se les pide a cada participante que complete la siguiente frase:



- “Me llamo ... (el mismo nombre)... y no se me da bien . . . .”

Por ejemplo: leer, dibujar, cantar, montar en bicicleta, jugar en el ordenador, etc.

- “Me llamo... (el nombre)... y se me da bien...”.

- “ Me llamo . . . . . y no se me da bien . . . . .

- “ Me llamo . . . . . y se me da bien . . . . .

- “ Me llamo . . . . . y no se me da bien . . . . .

- “ Me llamo . . . . . y se me da bien . . . . .

Pedimos voluntarias que ayuden a cada persona a superar lo que no se les da bien.

Se les nombra ayudante particular para aprender a mejorar una tarea concreta.

### **Reflexión:**

Se comentará que cada persona aprende las cosas de una manera y en un momento diferente.

Todos los días se aprende algo, y deben darse cuenta de lo que ya saben y de lo que todavía pueden aprender.

Ninguna persona es perfecta.

Si alguna participante reconoce pocas cosas que se le dan bien, se le animará a buscar sus habilidades y recursos.

¿Cómo nos sentimos cuando hacemos algo bien?

Por ejemplo. . . .

¿Cómo nos sentimos cuando hacemos algo mal?

Por ejemplo.

¿Hay alguien que lo hace todo mal?

¿Hay alguien que lo hace todo bien?



### **PINCHAR EL GLOBO.**

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

Pido dos participantes voluntarias para hacer una obra de teatro.

Una de ellas tiene un estuche muy bonito que no quiere dejar a nadie porque es muy especial.

La otra lo necesita para hacer sus tareas. Sin ese estuche no podrá realizar lo que necesita.

Las dejo que desarrollen la historia libremente de manera improvisada.

Si hablan, han de hacerlo alto y claro para que entendamos lo que dicen.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido?

¿Qué ha sucedido?

¿Cómo se han organizado?

¿Qué soluciones han intentado encontrar?

¿Qué otras soluciones podrían llevarse a cabo?

Pregunto al grupo grande si se puede encontrar alguna otra forma de solucionar la situación.

### **Continuidad:**

Repetimos la misma actividad de nuevo pero en esta ocasión una de las participantes tiene un globo inflado muy bonito y la otra lleva en la mano un palillo higiénico de pinchar alimentos.

Las dejo que desarrollen la historia libremente de manera improvisada.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido?

.....  
.....

### **Continuidad:**

Ahora pido que realicen la actividad tres participantes.

Dos de ellas están jugando con el globo inflado.

La otra tiene el palillo en la mano.

La indico que vaya a pinchárselo.

Las dejo que desarrollen la historia libremente de manera improvisada.

Quienes tienen el globo buscarán todas las maneras posibles de conseguir que no se lo pinchen y explote.

En esta actividad se puede realizar la técnica de la PAUSA.

En un momento dado les digo PAUSA y han de estar quietas, pensar un poco y ver cómo quieren seguir escenificando la historia de manera que termine bien para todas.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido?

¿Qué ha sucedido?

¿Cómo se han organizado?

¿Qué soluciones han intentado encontrar?

## **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?

## **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?