

**PROGRAMA DE CONVIVENCIA  
PARA OCHO 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:	<b>ME LLAMO EDELMIRO Y SUSPIRO ASÍ.</b>
Conocerse:	<b>DETECTIVE, ABOGADA E INVESTIGADA.</b>
Cooperativo:	<b>EL BINOMIO DE NEWTON.</b>
Dinámica general	<b>PASILLOS IMAGINARIOS.</b>
	<b>Habilidades, repaso y TAREA</b>

**2ª sesión.**

**Énfasis**

	<b>REPASO</b>
Cooperativo:	<b>TE PASO EL GLOBO CON LAS MANOS AGARRADAS.</b>
Habilidades sociales:	<b>ME PRESENTO A OTRA PERSONA.</b>
Cuento:	<b>DOS FLORES ORGULLOSAS.</b>
Relajación:	<b>UNA CAJA LLENA DE GRILLOS.</b>
	<b>Habilidades, repaso y TAREA</b>

**3ª sesión.**

**Énfasis**

	<b>REPASO</b>
Expresarse:	<b>LA PULGA SE MURIÓ.</b>
Energizante:	<b>OCHO, SEIS, CUATRO, DOS.</b>
Estima:	<b>EL REGALO IMAGINARIO.</b>
Cooperativo:	<b>EL ABECEDARIO SE CANTA ASÍ.</b>
	<b>Habilidades, repaso y TAREA</b>

**4ª sesión.**

**Énfasis**

	<b>REPASO</b>
Escucha activa:	<b>ESCUCHAR LAS FOTOGRAFÍAS</b>
Distensión:	<b>MI POZO.</b>
Confianza:	<b>LA ESCULTURA DE BARRO.</b>
Contacto / masaje:	<b>A LA POSICIÓN NÚMERO . . . N</b>
	<b>Habilidades, repaso y TAREA</b>

## 5ª sesión.

### Énfasis

---

#### REPASO

---

Autoestima / asertividad: **EL ENTIERRO DEL "NO PUEDO".**

---

Generar decisiones: **VESTIR A LA GORDITA.**

---

Estima: **TE QUIERO, UNO. (Audio)**

---

**REPASAMOS**

---

**APLICACIÓN**

---

**EVALUACIÓN FINAL.**

---

## 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=0B1tHHZVWrGFSRW5yR HQ3OWFRSE0>**

**Los audios de Convivencia y Conflictos se encuentran en**

**<https://drive.google.com/open?id=0B1tHHZVWrGF SNzVpb3U3ZmgtTEk>**

**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.**

## **ME LLAMO EDELMIRO Y SUSPIRO ASÍ.**

Énfasis: **Nombres propios,**  
distensión.

Índice de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en silencio.  
Movemos los brazos, . . . . en silencio, los hombros, . . . .

Respiramos. . . . Nos estiramos . . .  
Suspiramos.

Suspiramos todas a la vez.  
Inspiramos . . . y expiramos a la vez que dejamos salir algún sonido suave.

Suspiramos todas a la vez de nuevo.

Luego digo:

**-Me llamo Edelmiro y suspiro así.**

Y hago un ejemplo de suspiro.

Van realizando el ejercicio el resto de personas de forma ordenada diciendo cada una su propio nombre. Cada una suspira a su manera.

¿Quién quiere hacer un ejemplo?

¿A ver?

¿Y otro?

Hay diferentes tipos de suspiros: de aburrimiento, de hambre, de cansancio, de amor, de tristeza, de sorpresa, . . .

¿Habéis visto suspirar a alguien?

### Variación:

Una dice:

**Me llamo Nemesia y suspiro así.**

Y suspira a su manera.

Quien esta a su lado pregunta:

- *Dime, mi amor. ¿Por quién suspiras?*

Y Nemesia nos dice por quién suspira.

Seguimos la actividad con el mismo mecanismo.

### Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Cómo os sentís ahora?

¿Qué has notado en tu suspiro?

¿Habéis notado algo especial en el suspiro de alguna compañera?

¿Os gusta suspirar?

¿Suspiráis con frecuencia?

¿Cuándo suspiráis?

El suspiro nos limpia, nos libera, suelta tensiones . . . .

FUENTE: Quito. 06

## DETECTIVE, ABOGADA E INVESTIGADA.

Énfasis: **Conocerse**, distensión.  
Índice de cooperación: **6**.

La **detective** pregunta a la **persona investigada** pero contesta su **abogada** (la persona que está a su lado derecho).

Nos ponemos en círculo y les cuento que yo haré de **detective** preguntando algo a alguien que representa una **persona investigada**.

Así que cuando yo pregunte algo a alguien, no contestará sino que contesta su **abogada** (persona que está a su lado derecho).

Por ejemplo:

- ¿Cómo te llamas?*
- ¿Cuántos años tienes?*
- ¿De qué color es tu pantalón?*
- ¿Qué deporte te gusta más? . . .*

La persona de la derecha responderá como si fuese la que está a su lado izquierdo (la **investigada**).

De vez en cuando pido a otras participantes que hagan el papel de **detectives** poniéndose en el centro del círculo.

Esta actividad será más fácil si lo hacemos en un grupo de personas que se conocen mucho.

Solamente ponemos atención a las respuestas si son manifiestamente equivocadas.

FUENTE: Medellín. 00

### Reflexión:

- ¿Qué os parece?*
- ¿Ha sido fácil?*
- ¿Ha sido difícil?*
- ¿Conocéis bien a vuestras compañeras?*
- ¿Os gusta investigar?*
- ¿Para qué queremos conocer a nuestras compañeras?*

## EL BINOMIO DE NEWTON.

Énfasis: **Cooperación**.  
Índice de cooperación: **10**.

Nos ponemos de pie todas en círculo.

Giramos hacia el lado derecho, de manera que vemos la espalda de nuestra compañera de la derecha.

A partir de esta postura vamos caminando y contando los pasos:

*Una, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez.*

### ***Caminamos hacia atrás de espaldas:***

*Una.*

Caminamos hacia delante:

*Una, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve.*

Caminamos hacia atrás:

*Una, dos.*

Caminamos hacia delante:

*Una, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho.*

Caminamos hacia atrás:

*Una, dos, tres.*

Y seguimos así sucesivamente disminuyendo los números de cada viaje cada vez que caminamos hacia adelante y aumentando cada vez que vamos hacia atrás.

A veces les gusta hacerlo en otro idioma, por ejemplo en inglés.

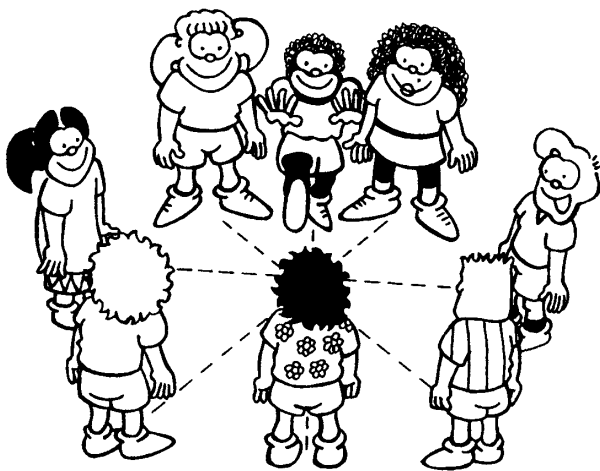
Podemos hacer la actividad con las manos sobre los hombros de quien está delante.

Lo podemos repetir con las manos en la cintura de la persona que está delante.

Podemos hacerla con los ojos cerrados para sentir la plenitud del grupo.

Recogido en Medellín. 2001

### Reflexión:



## **PASILLOS IMAGINARIOS.**

Énfasis: **Dinámica general.**

Nos colocamos de pie todas las personas en círculo amplio y equidistante separándonos aproximadamente un metro de cada una de las personas que tenemos a los lados.

Habremos de ser números pares. Si son impares puede participar la animadora o se queda una persona con tarea de observadora.

Después averiguamos qué persona tenemos en frente.

A partir de ese momento nos imaginamos un pasillo en el suelo de 30 cm. de anchura por el que cada persona va a cruzar hasta llegar al lado opuesto.

Quien se sale de ese pasillo imaginario regresa al punto de partida y comienza el recorrido de nuevo.

Alguien puede contar cuanto tiempo hemos tardado en realizar el viaje.

### Reflexión:

Analizamos los problemas habidos, sus causas, sus consecuencias, las diferentes posturas tomadas por cada persona, las diferentes soluciones aportadas.

¿Hay personas que destapan los conflictos y personas que se callan?

¿Cuál de las dos cosas se favorecen más en esta sociedad, en la familia, en los centros de enseñanza?

¿Te consideras de las personas que *destapan* el conflicto o de las que se callan?

¿Crees en principio que todos los conflictos pueden tener solución?

Pedimos que nos cuenten problemas similares que han tenido, cómo se desarrollaron, cómo se originaron, cómo se resolvieron, . . . .

Sugerimos la posibilidad de repetir la actividad tomando algunas decisiones por común acuerdo y volviendo a controlar el tiempo.

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.**

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

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

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

## Segunda sesión.

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

Repaso.  
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.  
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.

### TE PASO EL GLOBO CON LAS MANOS AGARRADAS.

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

Se coloca todo el grupo de pie en círculo y con las manos agarradas a quienes están en los lados.

Vamos pasando un globo bien inflado a la compañera de al lado de manera que el globo de una vuelta al círculo.

Lo hacemos golpeando el globo suavemente con cualquier parte del

cuerpo incluso con las manos pero sin dejar de tener las manos agarradas a las compañeras.

Hemos de intentar que el globo no toque el suelo.

Si el grupo tiene más de doce personas conviene usar dos globos que comienzan su recorrido en lugares opuestos.

Puede ser conveniente que la dinamizadora y otra participante asuma una tarea diferente colaborando desde fuera o desde el interior para que el globo no vaya lejos ni caiga al suelo.

### Reflexión:

- ¿Qué os apreció?
- ¿Queréis comentar algo?
- ¿Qué os apreció agarrarse de las manos?
- ¿Todas han tocado el globo?
- ¿Todas lo han pasado bien?
- ¿Quién ha ganado?

### ME PRESENTO A OTRA PERSONA.

<https://youtu.be/A-5GUT0TIR0>

Énfasis: **Habilidades sociales.**

Les digo que es la primera vez que nos vemos (*o nos lo imaginamos así*).

Entonces yo me presento. Es decir, les digo quien soy yo y alguna cosa más.

Les digo mi nombre, donde vivo, dónde nací, como se llaman mis hermanas, cómo son, cómo se llaman mis padres, en qué trabajan, . . .

Pregunto si alguien quiere saber algo más.

Después pido que hagan la actividad otras participantes.

A veces conocemos a una persona nueva y tengo que decir quien soy.

A veces nos presentan a un familiar o una amistad que vemos muy pocas veces y la tenemos que contar cosas de nuestra vida.

Hacemos una escenificación como si fuera teatro de manera que cuando tenga que presentarme ya sé cómo se hace.

A - Hola ¿Cómo te llamas?

B - Yo me llamo B.

A - Mira yo estudio tercero en el colegio Alonso Cano. Vivo en la calle Serafín de Asís. Me gusta saltar a la comba y me gusta cuidar a mi perra Lalaika. . . . .

Reflexión:

¿Qué os pareció?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Alguna vez os habéis tenido que presentar?

¿Cómo os sentís cuando pasa esto?

¿Queréis presentaros a alguien cuando la veáis?

## **DOS FLORES ORGULLOSAS.**

Cuento.

Énfasis: **Dinámica general de los conflictos.**

Preparación:

Realizamos en cartón los títeres de Margarita, Amapola, la Pata y la Vaca.

O más fácilmente hacemos fotocopias ampliadas de los dibujos adjuntos.

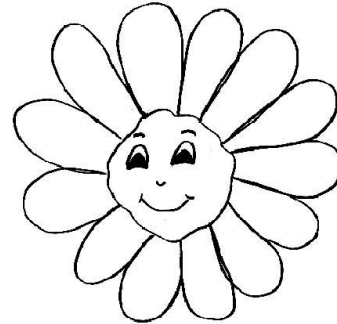
Para el teatrillo del guiñol hicimos una lámina de un campo, para la parte de atrás, como un decorado.

Elijo a cuatro participantes que se ponen de pie al frente del grupo.

A cada participante le doy un dibujo que lo sujeta con las dos manos de manera que todo el grupo lo vea..

Cada uno de ellos representa un personaje.

Yo voy leyendo el guión y ayudo a cada personaje a que repita el texto que le corresponde.



Representación.

Margarita.-

*Hola, amiguitas. Yo soy **Margarita**.*

Amapola.-

*Hola, amiguitas. Yo soy **Amapola**.*



Margarita.-

*Yo soy muy bonita.*

Amapola.-

*Yo soy muy guapa.*

Margarita.-

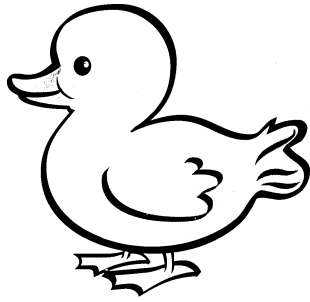
*Yo soy muy, muy bonita.*

Amapola.-

*Yo soy muy, muy . . . guapa.*

Entra la **Pata**.





Pata.-

*Hola chicas ¿qué os pasa? Parece que estáis enfadadas.*

Margarita.-

*Sí, porque Amapola se cree la más guapa.*

Amapola.-

*Lo que pasa es que Margarita se cree la más bonita.*

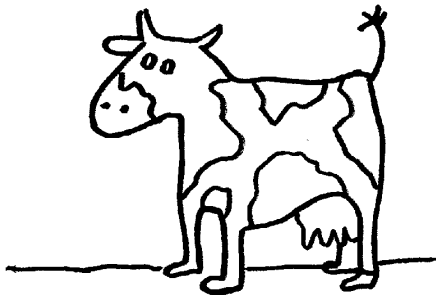
Pata.-

*¿Y no será que las dos son muy guapas y muy bonitas?*

Margarita y Amapola a la vez-

*No, yo soy la más bonita.*

Cinco segundos de música. Entra la **Vaca.**



Vaca.-

*¡Qué hambre tengo! Me voy a comer estas flores tan sabrosas. Aaa ah! . . . .*

.

Va a comerse las flores.

Margarita.-

*Uuy! ¡Qué miedo!*

Amapola.-

*Auxilio o o o . . . . Tengo ganas de llorar.*

Margarita.-

*Será mejor que no nos peleemos y seamos buenas amigas.*

Amapola.-

*Sí, es mejor que nos ayudemos.*

Margarita.-

*Agárrame del brazo y nos escondemos. (Las flores se esconden detrás de unas sillas o unas mesas.)*

Vaca.-

*Aaa ah! . . . . ¿Dónde están las flores? . . .  
¿Por aquí? . . . Bueno, tendré que comer unas simples hierbas.*

**Narradora:**

*Margarita y Amapola si hicieron amigas. Se escondieron juntas para que la vaca no las comiera. Las dos eran bonitas y nunca más discutieron a ver cual de las dos era un poquito más bonita.*

**Desarrollo:**

Primero hice aparecer a las dos flores de manera sorprendente, discutiendo y dejando claro el motivo de su discusión.

hacemos la representación completa de la historia sin interrupción ni comentarios hasta el final.

**Reflexión:**

¿Qué os ha parecido?

¿Qué ha sucedido?

¿Qué conclusiones sacamos?

Pregunté qué habían visto, y por qué discutían las dos flores.

Los datos principales del cuento: personajes, principales y secundarios, lugar de la acción, resumen de los acontecimientos principales.

Podemos preguntar a ver si les hubiera gustado otra forma de terminar la

historieta. Después de la narración se estableció un diálogo donde surgió la valoración negativa de la actitud orgullosa de las flores, y la positiva, con su actitud conciliadora, de la pata.

Con posterioridad, en la clase se creó un clima favorecedor a la conciliación. Si hay alguna discusión las demás dicen: *“Las dos flores orgullosas ya están discutiendo”*, cosa que hace recordar el cuento a las aludidas y tienden a rectificar y hacer las paces.

Podemos hablar del miedo, del orgullo, de la solidaridad, la amistad, . . . . ¿Se da esto en la vida real?

*Recogido en el CPR de Alcorcón. 1998.*

## **UNA CAJA LLENA DE GRILLOS.**

Énfasis: **Relajación.**

Índice de cooperación: **7.**

Presento una bonita caja de aproximadamente 10 centímetros de larga por cinco de ancha y por dos de profundidad.

## **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.**

Sirve una caja grande de cerillas largas.

La abro a la mitad mientras recito rítmica y misteriosamente:

*Ten gou na ca ja lle na de gri llos,  
can tan y bai lan to dos u ni dos.*

Lo repito después con voz fuerte y la caja más abierta.

Y finalmente con voz suave y la caja más cerrada.

Lo repetimos todo de nuevo.

**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.

**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.



## LA PULGA SE MURIÓ.

Énfasis: **Expresión.**

Se facilita la actividad si estamos en círculo.

*Tengo en mi caja una pulga.*

La saco con cuidado pero . . .

*H m m, se ha muerto mi amada pulguita.*

Olga, la pulga era mi mascota que yo tengo en casa.

Les digo con gran tristeza y lloro:

- *Mi pulga se ha muerto.*

Y se la paso a la compañera que está a mi lado para que diga:

- *Mi pulga se ha muerto.*

Y siguen así de manera sucesiva todas las personas del grupo.

Las invito a que expresen la tristeza con palabras o con gestos solamente.

Después las digo que piensen en un momento de su vida en que tuvieron una inmensa tristeza.

Quien quiera puede salir delante del grupo a expresarlo con palabras.

- *Se murió mi abuela.*

Quien quiera puede salir delante del grupo a expresarlo sin palabras solo con gestos.

Es más eficaz si salen varias personas a realizar esta actividad.

### Reflexión:

¿Qué os pareció?

¿Qué queréis comentar?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Qué dificultades ha habido?

¿Es fácil expresarse?

¿Hemos entendido todas lo mismo?

¿Tenemos alguna dificultad para expresar tristeza?

¿Alguna vez habéis estado muy tristes?

¿Cómo se dice cuando una está triste?

## OCHO, SEIS, CUATRO, DOS.

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

Énfasis: **Energizante.**

Índice de cooperación: **7.**

Conviene tener ropa cómoda que nos permitan realizar movimientos amplios de todas las partes del cuerpo sin presionarnos.

Nos ponemos de pie unas personas separadas de otras mirando a la tallerista que nos explicará la actividad y la repetimos.

*¿Cómo estamos de energía?*

*¿Cómo sentimos la energía en nuestro cuerpo?*

Vamos a mover con energía una mano hacia delante ocho veces a la vez que contamos con fuerza:

- Una, dos, tres, cuatro, cinco seis, siete, ocho.

Después lo repetimos lanzando adelante la otra mano.

A continuación con un pie y luego con el otro.

Repetimos todo al conteo de seis.

Lo repetimos contando hasta cuatro.

Después hasta dos y finalmente contando un solo lanzamiento con cada una de las partes señaladas.

Lo podemos repetir todo entero si lo vemos conveniente.

Cada gesto ha de servir para enviar energía con fuerza hacia el exterior.

Recogido en la Red Juvenil. Medellín. 2011

### Reflexión:

¿Qué os pareció?

¿Cómo os sentíais antes de la actividad, durante la actividad y después de la actividad?

¿Necesitáis soltar más energía?

¿Estáis con fuerza y concentración para poder trabajar?

## EL REGALO IMAGINARIO.

Énfasis: **Estima.**

Índice de cooperación: **8.**

Hablamos de la amistad. Los amigos no se pegan. Las amigas/os se hacen regalos.

Vamos a imaginar un regalo.

Yo me imagino un regalo y se lo paso a Leticia diciendo su nombre.

Leticia se imagina un regalo y se lo pasa a Pedro José.

Y así sucesivamente hasta que todas las personas del grupo tienen "un" regalo.

El regalo lo podemos dibujar con mímica en el aire para que la otra lo adivine, o lo podemos explicar verbalmente.

Cuando estamos en círculo podemos regalar algo a quien está a la izquierda para que todas tengan regalo.

Cada vez que nos hacemos un regalo imaginario nos podemos decir una palabra mágica (*cariñosa*) para que se convierta en realidad.

### **Pedro, cariño, te regalo un peine.**

También nos podemos regalar cosas de verdad:

*Un dibujo que hemos hecho,  
un objeto de la naturaleza,  
un juguete que hemos construido  
con material de desecho,  
...*

### Reflexión:

Hablamos de los regalos que nos hacen y de los que hacemos.

¿Cómo son?

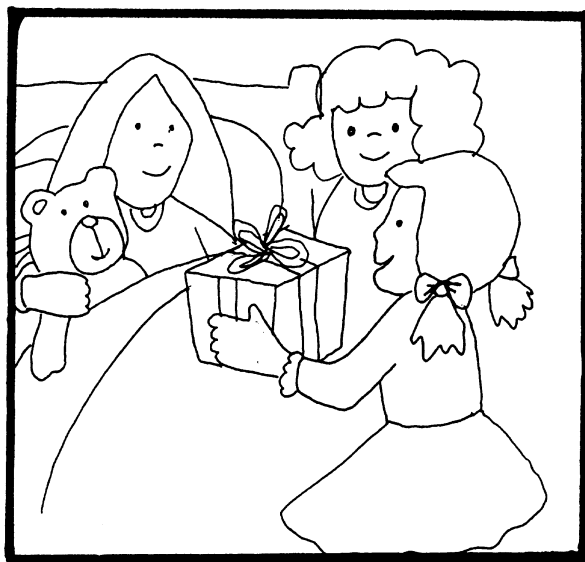
¿Cuándo hacemos regalos?

¿Qué regalos son los mejores?

¿Hay regalos baratos?

¿Son mejor los regalos caros?

Antes de regalar ¿qué hacemos?



## EL ABECEDARIO SE CANTA ASÍ.

Énfasis: **Cooperación, distensión.**

Índice de cooperación: **8.**

Recordamos de forma rítmica el abecedario. Lo recitamos una vez todas juntas.

Después me pongo frente a una niña mirándola.

Nos agarramos por las manos y canturreamos rítmicamente balanceando el cuerpo:

*El a be ce da rio se can taa sí.*

En ese momento soltamos las manos y comenzamos el siguiente esquema rítmico:

- Palmada con las propias manos.
- Palma con palma de la compañera.

En cada movimiento decimos una letra del abecedario hasta que lo terminamos.

A.

Be.

Ce.

De.

E.

.....

.....

Les pido que se pongan por parejas y lo repitan.

Probamos algo más difícil.

Se colocan de pie cuatro niñ@s formando un cuadrado mirándose a la cara de dos en dos.

Canturrean la retahíla inicial:

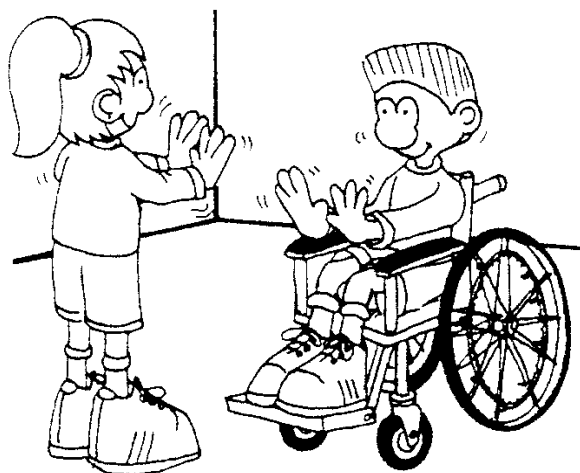
*El a be ce da rio se can taa sí.*

En ese momento se sueltan las manos y realizan la actividad con una variación.

Recitan el abecedario por parejas como anteriormente pero cuando chocan las palmas con su compañera de enfrente,

una vez lo hacen por encima de la otra pareja y la siguiente vez por debajo y así alternativamente. Claro que tendrán que decir previamente el orden a seguir en un principio.

Reogido de niñas en una calle de Ibagué. 2001



### **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:

Repaso  
Autoestima / asertividad.  
Confianza  
Escucha activa.  
Contacto / masaje.

**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.



## ESCUCHAR LAS FOTOGRAFÍAS

Énfasis: **Escucha.**

Recortamos varias fotografías de personas en primeros planos con expresiones bien diferentes unas de otras.

Si no lo conseguimos, podemos utilizar las imágenes adjuntas a esta actividad haciendo copia a tamaño de folia.

Preguntamos qué sentimientos representan los gráficos. Podemos escribir las respuestas en un lugar amplio y visible para todo el grupo.

Qué elementos corporales colaboran en la expresión de cada sentimiento.

Cuándo se producen esos sentimientos.

Cuando nos hemos sentido de esa manera.

¿Qué sucedió?

Le enseño a una niña uno de los dibujos en privado e intentará repetir la misma expresión con su propia cara. Después enseño al grupo el dibujo y comentamos los resultados.



### MI POZO.

<https://youtu.be/QIARk4PBUNM>

Énfasis: **Distensión.**

Índice de cooperación: **7.**

Nos ponemos en círculo de pie, de manera que estemos bastante próximas unas a otras.

Como es una canción larga y a veces se me olvida, escribo en la pizarra las palabras clave que van cambiando: Mi pozo, ventanas, chimenea, terraza, despensa, trastero, . . .

Yo recito lo siguiente con **acento de otra región o país** (andaluz, latino) y tras cada verso el grupo repite lo que digo y los gestos.



### Mi pozo.

*(Estiro el brazo izquierdo con la mano formando un círculo cerrado que recuerda un pozo pequeño. Estiro el dedo índice de la mano derecha que lo introduzco en el pozo)*

**El pozo de mi compañera de la derecha.**

*(Sin dejar de estirar el brazo izquierdo meto el dedo índice de mi mano derecha en el pozo de la compañera del lado derecho)*

**El pozo de la compañera de la izquierda.**

*(Sin dejar de estirar el brazo izquierdo meto el dedo índice de mi mano derecha en el pozo de la compañera del lado izquierdo)*

**Mi pozo.** *(Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)*

**¡Ele, mi pozo!** *(Pego un saltito)*

**Mis ventanas.** *(Con la mano derecha señalo mis ojos)*

**Las ventanas de mi compañera de la derecha.**

*(Con la mano derecha señalo los ojos de mi compañera de la derecha)*

**Las ventanas de mi compañera de la izquierda.** *(Con la mano derecha señalo los ojos de mi compañera de la izquierda)*

**Mis ventanas.** *(Con la mano derecha señalo mis ojos)*

**Mi pozo.** *(Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)*

**¡Ele, mi pozo!** *(Pego un saltito)*

**Mi chimenea.** *(Con la mano derecha toco mi nariz)*

**La chimenea de mi compañera de la derecha.**

*(Con la mano derecha toco la nariz de mi compañera de la derecha)*

**La chimenea de mi compañera de la izquierda.** *(Con la mano derecha toco la nariz de mi compañera de la izquierda)*

**Mi chimenea.** *(Con la mano derecha toco mi nariz)*

**Mis ventanas.** *(Con la mano derecha toco mis ojos)*

**Mi pozo.** *(Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)*

**¡Ele, mi pozo!** *(Pego un saltito)*

**Mi terraza.** *(Con la mano derecha toco la parte superior de mi cabeza)*

**La terraza de mi compañera de la derecha.**

*(Con la mano derecha toco la cabeza de mi compañera de la derecha)*

**La terraza de mi compañera de la izquierda.** *(Con la mano derecha toco la cabeza de mi compañera de la izquierda)*

**Mi terraza.** *(Con la mano derecha toco la parte superior de mi cabeza)*

**Mi chimenea.** *(Con la mano derecha toco mi nariz)*

**Mis ventanas.** *(Con la mano derecha señalo mis ojos)*

**Mi pozo.** *(Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)*

**¡Ele, mi pozo!** *(Pego un saltito)*

**La despensa.** *(Con la mano derecha señalo mi tripita)*

**La despensa de mi compañera de la derecha.**

*(Con la mano derecha señalo la tripita de mi compañera de la derecha)*

**La despensa de mi compañera de la izquierda.** *(Con la mano derecha señalo la tripita de mi compañera de la izquierda)*

**La fachada.** *(Con la mano derecha señalo mi tripita)*

**Mi terraza.** *(Con la mano derecha toco la parte superior de mi cabeza)*

**Mi chimenea.** *(Con la mano derecha toco mi nariz)*

**Mis ventanas.** *(Con la mano derecha señalo mis ojos)*

**Mi pozo.** *(Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)*

**¡Ele, mi pozo!** *(Pego un saltito)*

**El trastero.** *(Con la mano derecha señalo mi espalda)*

**El trastero de mi compañera de la derecha.**

*(Con la mano derecha señalo la espalda de mi compañera de la derecha)*

**El trastero de mi compañera de la izquierda.** *(Con la mano derecha señalo la espalda de mi compañera de la izquierda)*

**El trastero.** *(Con la mano derecha señalo mi espalda)*

**La despensa.** *(Con la mano derecha señalo mi tripita)*

**Mi terraza.** *(Con la mano derecha toco la parte superior de mi cabeza)*

**Mi chimenea.** *(Con la mano derecha toco mi nariz)*

**Mis ventanas.** *(Con la mano derecha señalo mis ojos)*



**Mi pozo.** (Meto mi dedo índice de la mano derecha en mi propio pozo)

**¡Ele, mi pozo!** (Pego un saltito)

**¡Ele! ¡Ele! ¡Ele!** (Dando tres saltitos)

### Reflexión:

- ¿Queréis comentar algo?
- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Qué ha sucedido?
- ¿Os habéis divertido?
- ¿Os ha molestado algo o alguien?
- ¿Podemos divertirnos sin molestarnos?



### **LA ESCULTURA DE BARRO.**

[https://youtu.be/lzF\\_luc8-OY](https://youtu.be/lzF_luc8-OY)

<https://youtu.be/DDanuOVMEzo>

<https://youtu.be/3d9tewdFqCE>

<https://youtu.be/mCtGSuvA0RM>

Énfasis: **Confianza**, contacto.

Índice de cooperación: **8**.

*¿Sabéis lo que es una estatua?*

*¿Habéis vista alguna vez una?*

*¿Quién quiere hacer de estatua? ¿A ver? ¿Cómo te pones? ¿Así?*

*Bueno. Ahora yo quiero hacer otra estatua igual pero necesito barro, arcilla.*

*¿Quién quiere hacer de arcilla?*

*Bueno, tú misma.*

Te pones en una silla bien relajadita como si fueras arcilla que yo voy a moldear.

Yo soy una escultora y voy a construir otra estatua igual a esa.

*Así que dejas que yo te mueva y te vaya poniendo en la misma postura que está esa otra niña.*

*Puedes dejar los ojos cerrados si quieres tener sensaciones más emocionantes.*

Poco a poco voy colocando a la niña que hace como si fuera el barro en la postura de la estatua.

Lo vamos a repetir otra vez.

*A ver, necesitamos tres personas más para que lo hagan.*

*Una hará de estatua.*

*¿A ver?*

*Otra hará de barro con los ojos cerrados.*

Otra hará de escultora para reproducir la estatua que ya tenemos.

Pero esta vez habrá una dificultad mayor porque la escultora va a hacer su trabajo **con los ojos tapados** con un pañuelo grande o una bufanda.

Así que tendrá que tocar la escultura existente para adivinar la postura y repetir las mismas posturas con la niña que hace como si fuera barro.

Cuando vemos que han entendido la actividad elegimos a otras tres para que la repitan y si hay tiempo y voluntad, podemos pedir al grupo entero que se reparta en grupos de tres y repitan la actividad.

### Reflexión:

¿Quién quiere decir algo?

¿Qué os ha parecido?

¿Qué sensaciones habéis tenido?

¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Qué cualidades hay que poner en práctica para lograr un buen resultado?

¿Qué hacemos cuando miramos a otras personas haciendo la actividad?

¿Os habéis sentido manipuladas?

¿Alguna vez os han manipulado?

¿Os molesta que os manipulen?

¿Os habéis fiado de la persona que os movía?

¿Os habéis sentido como marionetas?

## A LA POSICIÓN NÚMERO . . . N

<http://youtu.be/E-8C6tR0Jzc>

<http://youtu.be/9ByX-zKaD1s>

Énfasis: **Contacto**, confianza.

Índice de cooperación: **8**.

Nos ponemos todas de pie en un espacio amplio.

Solista:

- A la posición número cero.

(Todas las personas caminan libremente con tranquilidad sin tocar a nadie)

Solista:

- A la posición número uno.

(Todas las personas tocan la frente de alguien que está cerca con su propia frente)

Solista:

- A la posición número dos.

(Todas las personas tocan la espalda de su pareja con su propia espalda)

Solista:

- A la posición número tres.

(Todas las personas tocan la rodilla de su pareja con su propia rodilla)

Solista:

- A la posición número cuatro.

(Todas las personas tocan un costado de su pareja con su propio costado)

Solista:

- A la posición número cinco.

(Todas las personas cambian de pareja)

La dinamizadora va repitiendo todos estos pasos varias veces intercambiándolos de manera aleatoria.

Podemos sugerir que alguien del grupo haga de solista.

Se pueden sugerir otros movimientos en lugar de esos: abrazo, cachete con cachete, pechito con pechito, .

..

Recogido en Cúcuta 2012

### Reflexión:

¿Quieren comentar algo?

¿A alguien le daba pena?

¿A alguien la molestaron?

¿Tuvieron alguna dificultad?

¿Alguien se quedaba sin pareja?

¿Tienen alguna queja?

**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  
Empatía.  
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.***

## **EL ENTIERRO DEL “NO PUEDO”.**

Énfasis: **Autoestima.**

### **Objetivo:**

Tomar conciencia de los pensamientos negativos que tenemos y las frases negativas que nos generan.

### **Dinámica:**

Les reparto a cada participante un papelito.

Es suficiente con que sea tamaño octavilla. Que no sea de cartulina.

Les pregunto si alguna vez han dicho:

*“No puedo”.*

Les pido que me cuenten la situación y cómo se sintieron. Por qué sucedió eso.

Ahora escriben *NO PUEDO* quienes lo han dicho alguna vez. Yo lo escribo en la pizarra.

Hacemos lo mismo con otras expresiones

*“No sé”.*

*“No soy buena.”*

*“No me va a salir”*

*”Seguro que me sale mal”*

*“Nadie me escucha.”*

Les explico que eso son frases negativas.

Las podemos convertir en positivas.

Pensamos y escribimos cómo convertirlas en positivas.

Hacemos escenificación de algunas situaciones en que usamos esas frases y cómo lo haríamos respondiendo de manera positiva.

A partir de ahora vamos a prescindir de esas frases. Las vamos a hacer desaparecer.

En un lugar del patio se cava un hoyo y se entierran los papeles con todas las frases.

También se pueden romper los papeles en trocitos pequeños para que no quede nada de las expresiones negativas.

Con personas mayores podemos quemar los papelitos **en un recipiente metálico** siempre que nos encontremos en un LUGAR ABIERTO, en el patio.

### **Reflexión:**

Analizamos las frases para comprobar que es falso e intentamos analizar las consecuencias que nos producen psicológicamente y cómo afectan a nuestra conducta.

Los pensamientos y deseos dirigen nuestras acciones; de acuerdo con lo que pensamos, así sentimos, decimos y hacemos.

El hecho de superar las dificultades aumenta la sensación de bienestar con una misma.

### **VESTIR A LA GORDITA.**

<https://youtu.be/UdTNwKPcT-s>

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

Les propongo una actividad para ver cómo funcionamos y como resolvemos las dificultades que encontramos.

Vamos a elegir una persona a la que vamos a engordar poniendo encima diferentes prendas de vestir una sobre otra.

Una vez elegida esa persona, la vamos recubriendo de prendas de vestir de manera muy ordenada y participando todo el grupo en las decisiones que vamos tomando.

Podemos organizarnos y elegir la estrategia antes de comenzar a realizar la actividad.

Todas las personas del grupo utilizarán su propia ropa para ponerla bien colocada sobre una de las personas del grupo.

La pondrán el máximo número de capas y prendas de ropa:

Camisetas, camisas,  
abrigos, chaquetas,  
bufandas, guantes,  
colecteros, paraguas,  
botellas,  
pantalones, faldas,  
medias, calcetines,  
...

Quando consideran que ya no la pueden poner más, comienzan a quitarle la ropa prenda por prenda de manera ordenada persona por persona y vamos contando el número de piezas de ropa que le han puesto.

Quizás sea conveniente que la tallerista vaya llamando una por una a todas las niñas para que vayan poniendo una prenda a la gordita de manera ordenada.

Quando no podemos poner más prendas o vemos que la *gordita* se agobia, le vamos quitando las prendas y contamos cuántas le habíamos puesto.

Recogido en el colegio El Rodeo.  
Bogotá. 2005

### **Reflexión:**

¿Queréis comentar algo?

¿Qué ha pasado?

¿Cómo os habéis sentido en los diferentes momentos?

¿Cómo os habéis organizado?

¿Habéis expresado lo que pensabais?

¿Os habéis escuchado?

¿Os habéis ayudado?

¿Habéis hecho propuestas?

¿Cómo se decidía lo que había que hacer?

¿Pensáis que se puede hacer la actividad de otra manera?

¿Alguna vez ayudáis a vestirse a otra persona?

### **Propuesta de continuidad:**

Sugerimos la posibilidad de hacer la actividad de nuevo revistiendo a otra persona diferente intentando mejorar el proceso y el resultado.

## **TE QUIERO, UNO. (Audio)**

<https://youtu.be/KaGqYcdEbSQ>

Énfasis: **Estima.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos en un círculo formado por parejas que se miran de frente.

Una de las personas pone la espalda hacia el centro del círculo, la otra hacia el exterior.

Recitamos rítmicamente exagerando mucho los acentos:

**Te quiero uno,  
te quiero dos,  
te quiero más  
que comer arroz.**

**Te quiero yo,  
me quieres tú,  
te quiero más  
que comer chocolate.**

En el primer, tercer, quinto y séptimo subrayados cada cual da palmas con sus propias manos.

En el segundo palmeamos la mano derecha con la derecha de nuestra pareja.

En el cuarto palmeamos la mano izquierda con la izquierda de nuestra pareja.

En el sexto palmeamos las dos manos contra las manos de nuestra pareja.

En el octavo subrayado nos damos un abrazo cálido.

Después las personas que están en el interior del círculo se cambian de pareja desplazándose un puesto a la izquierda y se repite el ejercicio. Habremos de ayudarlas a hacer este cambio durante cuatro veces y después ya lo harán solas.

Lo hacemos así varias veces intentando que todo el círculo de una vuelta entera.

Recogido en Quito. 2006

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido?

¿Qué sensaciones habéis tenido?

¿Qué hemos aprendido?

¿Qué es el amor?

¿Cómo se demuestra?

**Colocamos el espacio tal como lo encontramos al llegar.**

### **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?

