

**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: **YO TENGO UNA PULGUITA.**
Conocerse: **PALABRA, LUGAR, PERSONA.**
Cooperativo: **MOVERSE CON ALGO EN LA FRENTE.**
Dinámica general: **TOCAR LA PELOTA LO MÁS RÁPIDO POSIBLE.**
Habilidades, repaso y TAREA

2ª sesión.

Énfasis

Cooperativo: **REPASO**
TOMA, TOMATE. (Audio)
Habilidades sociales: **PEDIR PERMISO PARA PARTICIPAR.**
Cuento: **UN POCO DE MAL HUMOR.**
Relajación: **EL VOLUMEN DE LAS VOCALES.**
Habilidades, repaso y TAREA

3ª sesión.

Énfasis

Expresarse: **REPASO**
LIBERTAD DE EXPRESIÓN ORAL.
Energizante: **LOS COLORES. ¿Qué hay, qué hay?**
Estima: **LA RONDA DE LA ENSALADA.**
Cooperativo: **COMPLETAR LA CERDA.**
Habilidades, repaso y TAREA

4ª sesión.

Énfasis

Escucha activa: **REPASO**
DIBUJO DE ESPALDA EN ESPALDA.
Distensión: **MONTAÑA RUSA EN EL SUELO.**
Confianza: **ENCONTRAR LA NARIZ.**
Contacto / masaje: **ENREDOS.**
Habilidades, repaso y TAREA

5ª sesión.

Énfasis

REPASO

Autoestima / asertividad: **NADIE ES IGUAL A MÍ. (Audio)**

Generar decisiones: **LLUVIA DE IDEAS.**

Estima: **UN PASO AQUÍ. (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=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.

YO TENGO UNA PULGUITA.

<https://youtu.be/QDGk8XAXevY>

<http://youtu.be/aCK5zJ0Jji8>

Énfasis: **Nombres propios.**

Índice de cooperación: **7.**

*¿Sabéis qué es una pulga?
¿Quiénes suelen tener pulgas? ¿Qué
pasa cuando tiene una pulguita en el
cuerpo? ¿Cómo nos sentimos?*

Nos ponemos de pie en un círculo amplio.

La tallerista comienza a recitar con un ritmo y gestos exagerados sobre el cuerpo:

Tallerista:
- *Yo tengo una pulguita.*
Todo el grupo: *¡Eso!*

Tallerista:

Que me pica por aquí.

(Señala una parte del cuerpo que le pica y se rasca).

Grupo:

- *¡Eso!*

Tallerista:

- *Que me pica por allá.* (Señala otra parte de su cuerpo que le pica y se rasca).

Grupo:

- *¡Eso!*

T.: *Y se la paso a Reinel.*

(Toca en una parte del cuerpo de Reinel y le rasca)

Reinel:

- *Yo tengo una pulguita.*

Todo el grupo: *¡Hey!*

R.:

- *Que me pica por aquí.* (Señala la parte del cuerpo que le pica y se rasca).

Grupo:

- *¡Eso!*

R.:

- *Que me pica por allá.* (Señala otra parte de su cuerpo y se rasca).

Grupo:

- *¡Eso!*

R.: *Y se la paso a Tatiana.*

(Toca en una parte del cuerpo de Tatiana y le rasca)

Seguimos así hasta que todas las personas han participado.

Una persona recita la retahíla y le pasa la pulguita a la que está a su lado.

Si a alguien no le pica nada, se imagina que le pica.

Se puede realizar el recitado con diferentes entonaciones: Alegre, triste, cansada, . . .

Todo el grupo puede marcar el pulso rítmico con palmas.

Se puede bailar a la vez que se recita.

Recogido en Medellín (Colombia), 99.

PALABRA, LUGAR, PERSONA.

Énfasis: **Conocerse.**

Cada una en particular escribe una palabra que le gusta, atractiva, interesante o importante.

A continuación pedimos que cada persona escriba un lugar que le gusta mucho, que nos parece atractivo o importante.

Finalmente pedimos que cada participante nos diga el nombre de una persona muy importante bajo su punto de vista.

A continuación leemos los resultados y los vamos comentando.

Reflexión:

¿Qué os pareció lo que hemos escuchado?

¿Os ha sorprendido alguna respuesta?

¿Os gusta decir lo que pensáis?

¿Podemos respetar la opinión de todas las personas?

MOVERSE CON ALGO EN LA FRENTE.

<https://youtu.be/FFCpPLAEabc>

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **8.**

Dos niñas cogen una pelota e intentan sujetarla entre ellas sin usar las manos (*entre sus cabezas, sus estómagos, sus espaldas, las caderas, . . .*).

Intentan moverse por una ruta prefijada de la sala sosteniéndola en diferentes posturas.

Sujetando la pelota entre sus frentes pueden intentar agacharse hacia delante para tocarse ambos en cuclillas,...

Pueden avanzar, sortear obstáculos, hacer los ejercicios entre tres personas o sujetar tres pelotas.

Se pueden hacer estos ejercicios con otros objetos: Papel higiénico, rotulador, estuche, caja, . . .



Reflexión:

¿Qué nos ha parecido la actividad?

¿Qué dificultades hemos encontrado?

¿Os habéis coordinado bien?

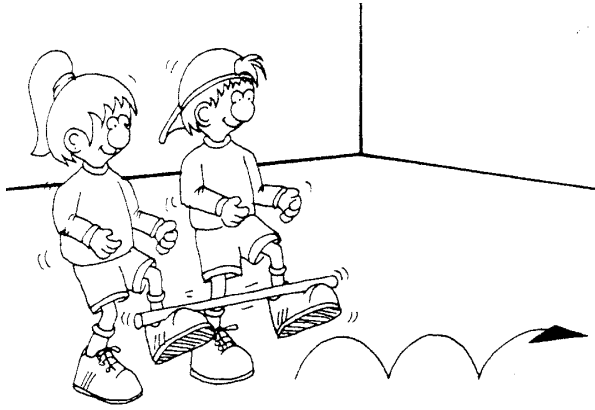
¿Os habéis comunicado las dificultades y habéis tomado decisiones para resolverlas?

¿Qué nos parece el trabajo en equipo?

¿Qué ventajas tiene?

Compromisos:

Tendremos más en cuenta a las personas con las que estamos cerca y aprovecharemos las ventajas de hacer cosas juntas colaborando unas con otras.



TOCAR LA PELOTA LO MÁS RÁPIDO POSIBLE.

<http://youtu.be/0jqjJeKY3IU>

Énfasis: Dinámica general.

Nos ponemos todas en círculo.

Les doy una pelota indicando que todas las personas han de decir su nombre y tocar la pelota.

Normalmente cada una dice su nombre y le pasa la pelota a la persona siguiente

Mido el tiempo que tardan en pasarla.

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.

Les digo que intenten hacer el ejercicio en menos tiempo.

Lo debatimos. Lo decidimos y lo realizamos. Y se lo cronometro.

Les digo que hay un grupo que lo ha conseguido en menos tiempo. Lo intentan y lo cronometro de nuevo.

Les digo que un grupo consiguió que todas las personas tocasen la pelota y dijeran su nombre en un solo segundo.

Les dejo que lo intenten y les cronometro el tiempo.

Recogido en Quito. 2008

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.

HABILIDADES, REPASO Y TAREA:

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

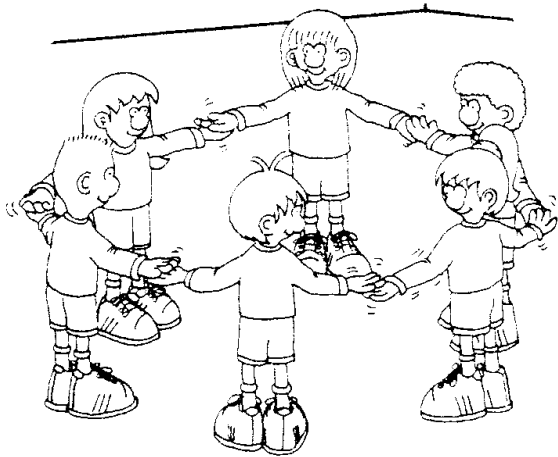
Nos planteamos algunos compromisos para trabajar los temas de esta sesión en la vida diaria.

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.



TOMA, TOMATE. (Audio)

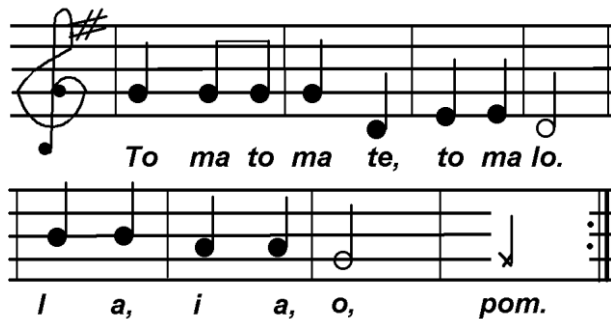
<https://youtu.be/PKXgl9xAVJs>

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos en círculo.

La mano derecha queda abierta y extendida mirando hacia arriba sobre la mano izquierda de quien está a nuestro lado derecho que también la tiene abierta, extendida y mirando hacia arriba.



"Toma tomate, tómalo, ia ia oh, plop,
Toma tomate, tómalo, ia ia oh, plop,
Toma tomate, tómalo, ia ia oh...(plop)"

Cantamos la canción y en cada sílaba que corresponde con la primera nota de cada compás, la persona correspondiente golpea con su mano derecha encima de la mano derecha de quien está a su lado izquierdo.

Cada vez golpea la siguiente chiquilla del lado izquierdo de forma consecutiva.

Y se sigue así toda la canción.

En el tercer "plop" la compañera que espera recibir la palmada, no debe permitirlo, debe esquivarla.

Si logra esquivarla, se continua con el juego y ella deberá comenzar la nueva partida

Pero en el caso que la compañera de al lado logre darle la palmada, ésta deberá dar un abrazo o un beso a su compañera de al lado.

La persona abrazada comienza la actividad de nuevo.

Variaciones:

En algunos colegios cantan:

En el / corro / de este / grupo
todas / caben / todas / juegan
en el / corro / de este / grupo
todo / marcha / super / bien.

PEDIR PERMISO PARA PARTICIPAR.

<https://youtu.be/hbGT1SIBqvk>

Énfasis: **Habilidades sociales.**

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

Pueden inventar lo que van a decir.

Han de hablar con voz alta y clara. Les pido que no hablen dos a la vez para que podamos entender lo que dicen.

Dos niñas juegan al pilla - pilla.

Otra niña se acerca y les pregunta:

- ¿Puedo participar en vuestro juego? Por favor. . . .

-

¿Cómo reaccionarán las otras?
¿Qué dirán?

Recordamos alguna situación de la vida real en que hemos querido participar en otra actividad.

¿Qué sensaciones tuvimos?

¿Cómo fue? ¿Qué sucedió?

¿Qué dijeron?

¿Qué otras cosas se pueden decir?

Pido otras voluntarias para que representen la misma historia de otra manera u otra historia diferente en que alguien tiene que preguntar si le dejan participar.

- Dos niñas colorean un dibujo. Otra llega y pide permiso para participar.
- Dos niñas juegan a pasarse una pelota con las manos. Otra llega y pide permiso para participar.
- Dos niñas van juntas al baño. Otra llega y pide permiso para ir también.
- Dos niñas están juntas haciendo una resta. Otra llega y pide permiso para participar.

Reflexión:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Lo hacéis así generalmente?

UN POCO DE MAL HUMOR.

Cuento.

<http://youtu.be/MmiTsacbLS8>

<http://youtu.be/MmiTsacbLS8>

Énfasis: **Dinámica general.**

Les cuento el cuento o lo puedo escenificar con muñecos.

O podemos organizarlo de manera que alguien haga de Pit y alguien de Pat para que lo vayan representando como teatro leído.

Hago tres copias iguales de la historia y a cada participante le entrego una copia subrayando la parte que le corresponde leer y actuar.

Narradora:

Pat y Pit vivían cerca de un lago y les gustaba salir a navegar cada una con su barca.

Cuando Pit encontró a Pat,

Pit:

- *iHola!*

Pat:

- *¿?*

Narradora:

Enseguida tuvieron ganas de hacer un trozo de camino juntas.

Pit:

- *iJe, je!*

Pat:

- *Bla bla.*

Pit:

- *Bla bla bla.*

Narradora:

Se llevaban bien . . .

Pat:

- *iJa, ja!*

Pit:

- *iJi, ji!*

Narradora:

Se hicieron inseparables.
Su barca era suficiente para las dos.

Pat:

- *iRRRON!*

Pit:

- *ZZZZ*

Narradora:

La vida era alegre . . .

Pat:

- *iYuju!*

Narradora:

Y dulce.
Nada les podía separar.

Pit:

- *iplic!*

Pat:

- *iploc!*

Pit:
-*iplic!*

Narradora:
Pero, poco a poco, el viaje se hizo monótono.

Pat:
-*Pluf!*

Narradora:
Pat y Pit ya no se llevaban bien.

Pit:
-*Cuidado!*

Pat:
- *¡Oh, perdón!*

Pit:
-*Es por allí!*

Pat:
-*Que no, es por allá!*

Narradora:
Y de esta manera apareció entre ellas un poco de mal humor . . . (*)
que empezó a crecer (*)
y a crecer. (*)
El mal humor creció tanto . . . (*)
. . . . ¡que de repente la barca se partió!

Pit:
-*¡¡¡CRAC!!!*

Narradora:
¿Qué podían hacer para volver a encontrarse?

Pat:
-*¿Pero dónde está Pit?*

Pit:
-*¿Pat?!*

Narradora:
Cada una agarró el hilo del problema por un extremo,

y se pusieron a deshacer todos los nudos, uno por uno, con delicadeza.
No fue fácil.
Les llevó tiempo.
Pero cuando Pit y Pat se volvieron a encontrar,
estaban tan contentas,

Pat:
-*Nuestro mal humor . . .*

Pit:
- . . . *isolo era esto!*

Narradora:
¡que el mal humor desapareció por completo!

Pat:
-*¡Qué tontas hemos sido!*

Pit:
-*¡Sí!*

Pat:
-*¡Je, je!*

Pit:
-*¡Yupi!*

Narradora:
Y, colorín colorado,
este cuento se ha acabado.

(*)= Representamos el crecimiento del mal humor con pequeños ovillos de lana o cuerda que se van superponiendo hasta formar una gran bola.

UN POCO DE MAL HUMOR.

Isabelle Carrier
Editorial Juventud.

En diapositivas:
<http://www.editorialjuventud.es/3945.html>

En video:
<https://youtu.be/KwddGIHIMiQ>

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?
¿Cómo os habéis sentido?
¿Me recordáis la historia?

¿Alguna vez habéis ido a un sitio y habéis hecho una amiga nueva?

¿Cómo es cuando encuentras una persona desconocida?

¿Alguna vez os habéis hecho un lío con las amigas y resulta difícil deshacerlo?

¿Alguna vez os ha pasado algo parecido?

¿Queréis representarlo?

¿Cómo resolvemos estas situaciones realmente?

O escribo vocales grandes, medianas y pequeñas.

Voy marcando las vocales con un puntero y el grupo va leyendo las vocales con diferente volumen, según sea el tamaño con que están escritas: Grandes, medianas, pequeñas,

EL VOLUMEN DE LAS VOCALES.

Énfasis: **Relajación.**

Índice de cooperación: **7.**

Escribo en la pizarra o encerado el siguiente gráfico:

A A A A A A

E E E E E E E

E

I I I I I I

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.

HABILIDADES, REPASO Y TAREA:

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

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

Tercera sesión.

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

Repaso.
Energizante.
Cuento.
Estima
Cooperativo

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.

LIBERTAD DE EXPRESIÓN ORAL.

<http://www.youtube.com/watch?v=obU3PFO38rA>
<http://youtu.be/Sifh78rZLNY>

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Cada niña o niño va diciendo **una palabra.**

Lo hacemos de forma consecutiva, sin parar, sin pensar mucho y sin necesidad de que haya relación entre las palabras.

Intentamos que no se repitan palabras.

Cuando se acaba un turno podemos hacer otro turno de palabras sueltas si hay tiempo disponible.

Al terminar, analizamos lo que ha sucedido.

Cómo nos hemos sentido, las dificultades surgidas, los resultados obtenidos, el reflejo de la personalidad del grupo. . . .

A continuación hacemos lo mismo, pero no con palabras sino **con expresiones o frases cortitas.**

Y analizamos igualmente.

Finalmente preguntamos si hay alguna niña que pueda estar **hablando mucho tiempo sin parar.**

Pedimos algunas voluntarias que sean capaces de hablar mucho ellas solas.

Podemos ayudarles a elegir un tema:

*Lo que hicieron ayer.
Las vacaciones de verano,
.*

Pedimos alguna otra voluntaria que hable sin parar.

Reflexión:

Analizamos lo sucedido y comentamos nuestra capacidad de locuacidad, las ventajas e inconvenientes que eso tiene.

La importancia de ordenar las ideas antes de expresarlas.

Propuestas de variación:

Si tenemos tiempo y queremos potenciar más el objetivo de la actividad podemos realizar las diferentes fases de esta actividad pasando un objeto de mano en mano.

O proponiendo un tema para expresar.

LOS COLORES. ¿Qué hay, qué hay?

<https://youtu.be/8vzSB5tWuv4>

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

Necesitamos un espacio bastante amplio sin muebles.

Repartimos el grupo grande en varios grupos. Cuatro o cinco grupos está bien.

Cada grupo está de pie formando un círculo y con los brazos sobre los hombros de quienes están a su lado.

Cada grupo elige un color con el que se identifica.

Cada grupo dice el color que eligió. Si alguno está repetido se cambian el color identificativo para no confundir a ningún grupo en su identificación.

Uno de los grupos comienza la actividad recitando:

Primer grupo:

- Azul, azul, azul.

Grupo azul:

- ¿Qué hay, qué hay, qué hay?

Primer grupo:

- ¿Tiene zapatos de venta?

Grupo azul:

- Si hay, si hay, si hay.

Primer grupo:

- ¿De qué colores hay?

Grupo azul:

- Rojo, rojo, rojo.

Grupo rojo:

- ¿Qué hay, qué hay, qué hay?

Grupo azul:

- ¿Tiene zapatos de venta?

Grupo rojo:

- Si hay, si hay, si hay.

Grupo azul:

- ¿De qué colores hay?

Grupo rojo:

- , ,

Y se sigue así repitiendo la actividad varias veces hasta que el grupo decida terminar.

Cada grupo permanece saltando con los dos pies juntos sin soltar los hombros de las amigas mientras le toca recitar.

Recogido en Amaguaña (Ecuador). 2015

LA RONDA DE LA ENSALADA.

<https://youtu.be/z8jN7vhemxc>

Énfasis: **Estima**, distensión.
Índice de cooperación: **9**.

Formamos un círculo de parejas. Es decir formamos dos círculos concéntricos en los que cada persona mira a otra.

Si el número de participantes es impar, puede participar la tallerista.

A partir de esta posición todas cantamos:

La ronda,
La ronda,
La ronda de la ensalada.
Lechuguita por aquí.
Limoncito por allá.
Arropé.
Arropé.
Un abrazo te daré.

En el primero, segundo y tercer versos giramos un brazo alrededor del otro con las manos cerradas.

En el cuarto verso señalamos con ambas manos al suelo por el lado derecho.

En el quinto verso señalamos al suelo con ambas manos por el lado izquierdo.

En el sexto verso doblamos las piernas a la posición de cuclillas y balanceamos ambos brazos hacia el lado derecho.

En el séptimo verso doblamos las piernas a la posición de cuclillas y

balanceamos ambos brazos hacia el lado izquierdo.

En el octavo verso nos abrazamos mutuamente con nuestra pareja y decimos:

- *Te quiero mucho.*

A partir de ese momento las personas que están en la parte interior del círculo se mueven un puesto hacia el lado izquierdo.

Las ayudamos a realizar este cambio.

Habremos de tener cuidado para que las personas que están en el exterior del círculo no se muevan de su lugar.

Repetimos la actividad varias veces.

Generalmente les gusta repetirlo tantas veces como número de **parejas** hay en el grupo total.

Recogido en Amaguaña (Ecuador). 2015

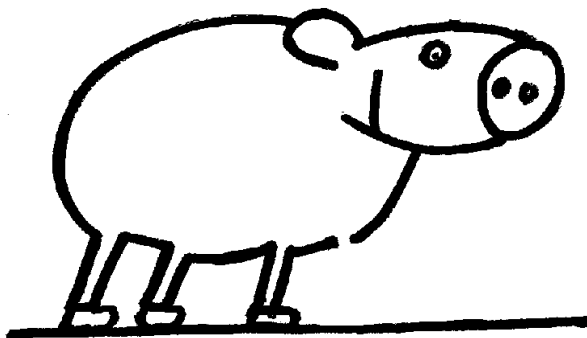
COMPLETAR LA CERDA.

<http://youtu.be/6FbAiVJdLpc>

Énfasis: **Cooperación**, distensión.

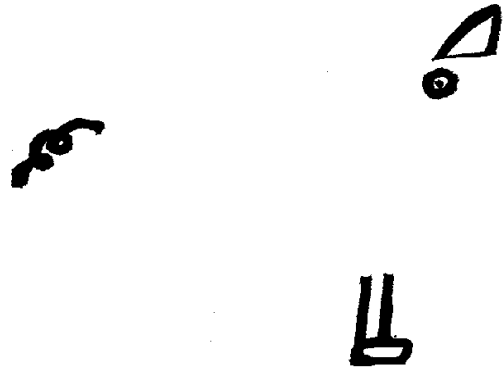
Índice de cooperación: **8**.

Hago una fotocopia de este animal a tamaño muy amplio (DIN A 3).



La coloco en un lugar visible y les pregunto si saben qué animal es.

Hago otra fotocopia del mismo tamaño del siguiente gráfico y recorto las cuatro piezas.



Pido una persona voluntaria que se coloca a cuatro metros de distancia.

Cierra los ojos (*mejor taparlos*) y le doy una pieza que lleva cinta adhesiva para que la lleve en la mano y la coloque en el lugar correspondiente de la figura para completarla.

En la pizarra escribo unas palabras que podemos utilizar:

Adelante,
atrás,
arriba,
abajo,
derecha,
izquierda,
pegar.

El grupo entero va diciendo a quien tiene los ojos cerrados alguna de estas palabras con la intención de que deje pegado el trocito correspondiente en la parte más apropiada.

Elegimos otra persona más para que coloque otra pieza.

Y así mismo con las otras dos piezas.

Reflexión:

Comentamos lo sucedido, las sensaciones experimentadas, las dificultades, las actitudes de cada una de las partes.

¿Os gusta que os ayuden?

¿Os gusta ayudar?

¿Os gusta que os manden?

HABILIDADES, REPASO Y TAREA:

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

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.

DIBUJO DE ESPALDA EN ESPALDA.

<https://youtu.be/XX87QrGdEDk>

Énfasis: **Escuchar.**

Nos ponemos de pie en formando filas de cinco personas.

Al frente de cada fila ponemos un papel grande en la pared.

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

La primera persona de cada fila tiene un rotulador (marcador) en la mano.

La última persona de cada fila hace un dibujo sencillo en la espalda de la penúltima.

Cada persona pone atención a lo que le dibujan en la espalda para reproducirlo igualmente con cuidado sobre la espalda de la persona que está delante.

Cuando la primera persona que está en la fila recibe el dibujo en la espalda, lo reproduce con el rotulador sobre el papelógrafo.

A continuación, la última persona también dibuja el primer grabado que pasó y se compara el mensaje final con el inicial.

Pasamos dibujos simples y habremos de poner mucha atención a lo que sentimos en la espalda para dibujarlo igual a la siguiente persona.

Si no entendemos bien el dibujo que nos hacen, les pedimos que lo repitan, por favor.

Reflexión:

¿Qué nos ha parecido?

¿Qué hemos notado?

¿Qué dificultades hemos encontrado?

¿Cómo superamos esas dificultades?

¿Es fácil escuchar?

Generalmente ¿escucháis bien?

¿Os escuchan bien?

¿Es fácil repetir lo que hemos entendido?

¿Nos ha pasado algo parecido en la vida real?

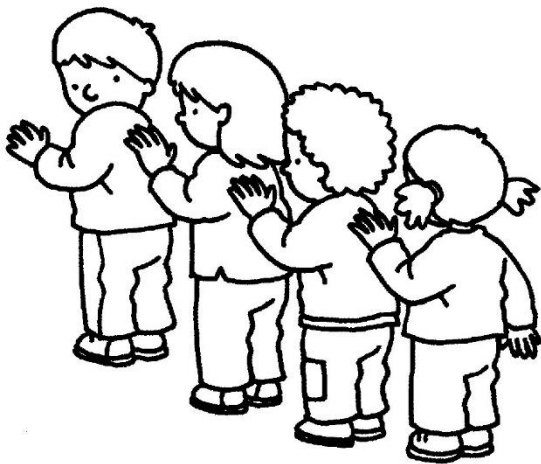
¿Os parece importante escuchar y repetir lo que nos dicen?

¿Hemos tenido alguna vez algún problema por no entender lo que nos dicen o por transmitir algo distinto a lo que nos han dicho?

Compromiso:

Estaremos atentas para ver si escuchamos y transmitimos lo que escuchamos.

Recogido en Bogotá 2009



MONTAÑA RUSA EN EL SUELO.

<https://youtu.be/JmQdSjiNJ18>

<https://youtu.be/EqselCGO8AE>

Énfasis: **Distensión.**

Índice de cooperación: 7.

Nos ponemos todas en fila unas detrás de otras. También lo podemos hacer en un círculo cerrado.

Nos sentamos en el suelo con las piernas abiertas para estar cómodas y cercanas a la persona que está delante.

Imaginamos que vamos a viajar en una montaña rusa subiendo, bajando, girando a derecha e izquierda muy rápida y bruscamente.

La dinamizadora dice con fuerza:

- *Avanzamos poco a poco.*
- *Subimos a lo alto.* (Elevamos los brazos, nos echamos hacia atrás)
- *Bajamos con rapidez.* (Elevamos los brazos, nos echamos hacia adelante)
- *Giramos a la derecha . . .*
- *Giramos a la izquierda.*
- *Subimos, atrás.*
- *Bajamos, adelante.*

Entonces todas las personas elevan los brazos a lo alto y se echan hacia un lado u otro.

La dinamizadora dice cada una de las anteriores frases en cursiva alterando el orden de manera aleatoria.

Paramos y volvemos a repetir la actividad después de haber comentado lo que pasó.

ENCONTRAR LA NARIZ.

<https://youtu.be/dxYJmruv6AY>

Énfasis: **Confianza.**

Índice de cooperación: 8.

Hacemos dos filas paralelas de manera que se miren cara a cara una fila a la otra.

Nos colocamos por parejas de pie con los ojos cerrados frente a frente a una distancia aproximada de dos metros colocando las manos detrás de la espalda.

A una señal dada nos acercaremos sin hacer ruido hasta saludarnos con la punta de la nariz como las esquimales.

Lo haremos con mucho cuidado, sin dañar a nadie, sin molestar. En realidad el objetivo es acercar ambas narices y respirar en el mismo momento el mismo aire.

Volvemos a repetirlo, esta vez después de habernos colocado a tres metros de distancia.

Lo hacemos una vez más desde tres metros de distancia. Esta vez antes de empezar a acercarnos nos daremos media vuelta, es decir, comenzamos dándonos la espalda.

Cuando nos resulte difícil encontrar la nariz de nuestra compañera, no

podemos hablar pero sí soplar algo de aire para que note nuestra presencia.

Si no hay mucha confianza en el grupo, podemos pedirles que en lugar de chocar nariz con nariz intenten apoyar frente con frente sin golpearse.

Reflexión:

Hablamos de la confianza, del miedo, de la proximidad, de la intimidad, del bien estar, del contacto físico, . . .

ENREDOS.

<http://youtu.be/lk5sOukSt7s>

Énfasis: **Contacto.**

Índice de cooperación: **9.**

Necesitamos un espacio amplio.

Todas y todos andan de paseo por la sala **sin tocarse.**

La tallerista dice:

- *Pies quietos.*

Les decimos:

-*Tocamos azul*".

Y todas tocan ropa azul de otra persona.

Volvemos a caminar **sin tocarnos.**

Y dice:

- *Pies quietos.*" *Ahora.*

... *"tocamos una rodilla de otra compañera".*

". los zapatos de otra persona".

". la nariz. . .

" tocamos un hombro".

Podemos preguntar qué parte del cuerpo de otra persona quieren tocar y la dinamizadora indica el momento.

Reflexión:

¿Alguien quiere comentar algo?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Cuál puede ser el objetivo?

¿Os ha molestado algo?

¿Os ha molestado alguien?

¿Os habéis tocado la nariz con cuidado?

¿Os gusta que os tiren de las orejas?

¿Podemos felicitar a las amigas sin tirarlas de las orejas?

¿Podemos divertirnos sin hacer daño a nadie?

¿Cómo tratáis a las personas que queréis?

¿Os parecen divertidas las peleas?

Variación:

Colocamos aros esparcidos por el suelo a 20 cms. de distancia unos de otros y cada vez que pedimos tocar algo lo hacemos sin salirnos de un aro.

Si no tenemos aros, podemos colocar una hoja grande de periódico.

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.

NADIE ES IGUAL A MÍ. (Audio)

Énfasis: **Autoestima.**

*¿Conocéis a alguien igual a mí?
¿Conocéis a alguien igual a Harold?*

Me pongo delante del grupo y canto gesticulando mímicamente lo que canto:

Con mi cara y mi figura (bis)
nadie es igual a mí (bis).

Con la forma de mi barbilla (bis)
nadie es igual a mí (bis).

Le pregunto a Harold qué tiene diferente de las demás personas y canta gesticulando ampliamente:

Con el color de mis mejillas (bis)
nadie es igual a mí (bis).

Pido a otra persona que salga delante del grupo. La ayudo a pensar una característica propia y que cante:

Con la simpatía de mi persona (bis)
nadie es igual a mí (bis).

Cada solista se inventa un nuevo verso.

Podemos referirnos a cosas exteriores o interiores, formas de ser y de actuar.

Seguimos así sucesivamente intentando que todas las personas del grupo actúen como protagonistas.

FUENTE: Esmeraldas. 2006

Reflexión:

¿Qué les pareció?

¿Les parece bien no ser igual a nadie más?

¿Les gusta mejor imitar a alguien en su forma de ser?

¿Es fácil ser una misma?

¿Hemos hecho mal alguna vez intentando ser una misma?

¿Hemos hecho mal alguna vez por imitar a otra persona?

LLUVIA DE IDEAS.

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

Cuando llueve caen muchas gotas de agua.

En la lluvia de ideas caen muchas ideas sobre el tema que queremos estudiar.

Les pedimos que nos cuenten algunos conflictos que tienen.

Por ejemplo:

- × Preparar una excursión.
- × Organizar los juegos que vamos a hacer.
- × Reducir la agresividad en los momentos de descanso.
- ×

Elegimos uno y lo analizamos.
Después buscamos soluciones.

- Elegimos el momento y lugar para la reunión.
- Definimos el tiempo que va a durar.
- Anotamos y visualizamos las alternativas que se van aportando.
- Se aportan posibles soluciones y las anotamos sin criticarlas, sin argumentar ni justificar, sin repetir, estimulando la participación y la producción.
- Cuantas más ideas mejor. Se pueden asociar, combinar y mejorar.

Una vez terminada la lluvia de ideas, las analizamos una por una.

Se las puede asignar una puntuación aproximada de eficacia y consenso.

Elegimos las más convenientes y aquellas que aportan un beneficio mutuo a las partes implicadas.

Eliminamos las que presenten reparos a alguna de las partes.

A veces no se consigue el acuerdo en una primera sesión y es positivo retomarlo en otra sesión posterior para madurar la idea.

Si no se consigue el acuerdo, puede ser conveniente repetir el proceso.

Puede ser útil dejar por escrito la solución acordada y dejarla en un lugar visible.

Si los compromisarios la firman, el acuerdo será más firme.

Elegir la decisión:

Cuando hemos hecho una lluvia de ideas o tenemos un abanico de alternativas, puede suceder que aparezca una solución claramente superior. Todo el mundo está de acuerdo.

Sin embargo a menudo hay varias soluciones de calidad.

- La votación genera ganadores y perdedores. La votación mayoritaria no siempre es la más acertada.
- Trabaje con miras al consenso.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido esta actividad?

¿Qué has aprendido?

¿Te has dado cuenta de algo?

¿Podemos sacar alguna conclusión?

¿Qué utilidad encuentras en esta actividad?

A menudo, para un conflicto hay más de una solución.

¿Cómo elegimos la decisión?

¿Qué formas has de tomar decisiones?

¿Cuáles son mejores?

UN PASO AQUÍ. (Audio)

http://www.youtube.com/watch?v=X3C4M_v1YbY

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

Para hacer esta actividad necesitamos bastante tiempo (*al menos 20 minutos*). Eso habremos de tenerlo en cuenta para no sentirnos frustradas si no lo conseguimos en poco tiempo.

Nos colocamos de pie en círculo agarradas de las manos y ensayamos sin música varias veces la primera parte de la canción.

Un paso aquí, un paso allá y un piececi-to
T. P. T. P. D. I. D.

pie-ce-cí-to, pie-ce-cí-to, pie-ce-cí-to
T. P. T. P. I. D. I.

Un paso aquí, un paso allá y un piececi-to
T. P. T. P. D. I. D.

pie-ce-cí-to, pie-ce-cí-to, por a-ca.
T. P. T. P. I. D.

Un a-bra-zo muy jun-ti-to,
B. b.

Para tí mí a mí-guí-to.
B. b.

Un a-bra-zo y un be-sí-to,
B. b.

Para tí te voy a dar.
B. b.

T. Sin levantar el pie izquierdo, golpeamos con el talón del pie derecho en el suelo.

P. Sin levantar el pie izquierdo, golpeamos con la punta del pie derecho en el suelo.

D. Movemos el pie derecho hacia la derecha.

I. Movemos el pie izquierdo hacia la derecha juntándolo con el derecho.

.T Sin levantar el pie derecho, golpeamos con el talón del pie izquierdo en el suelo.

.P Sin levantar el pie derecho, golpeamos con la punta del pie izquierdo en el suelo.

.I Movemos el pie izquierdo hacia la izquierda.

.D Movemos el pie derecho hacia la izquierda juntándolo con el izquierdo.

Ahora lo ensayamos de nuevo cantando.

*Un paso aquí, un paso allá
y un piececi-to.
Piececi-to, piececi-to, piececi-to.*

Cantamos la siguiente estrofa con los mismos movimientos anteriores.

*Un paso aquí, un paso allá
y un piececi-to.
Piececi-to, piececi-to por allá.*

Ahora formamos un círculo de parejas de manera que en cada pareja una persona mira hacia fuera y la otra mira hacia el interior del círculo. Cada pareja se mira de frente y se toman las manos.

A partir de esta postura cantamos y nos movemos la primera parte de la canción tal como la habíamos ensayado solamente que los movimientos de los pies irán primeramente en el sentido de las agujas del reloj y después al contrario y así sucesivamente.

Al llegar a la segunda parte, soltamos las manos. La cantamos y hacemos con nuestra pareja lo que dice la canción.

*Un abrazo muy juntito (B.)
para tí mi amiguito. (b.)*

*Una mano y un besito (B.)
para tí te voy a dar. (b.)*

En este momento pedimos a las personas que están en el interior del grupo que se cambien un puesto hacia su izquierda de manera que habrá una nueva pareja y repetimos toda la actividad de nuevo.

Es conveniente repetir la actividad cambiándonos de pareja un puesto a la izquierda cada vez que acaba la canción hasta que hayamos estado con todas las parejas del grupo.

Reflexión:

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Habéis tenido alguna sensación especial?
- ¿Habéis sentido cariño?
- ¿Habéis sentido algo distinto?
- ¿Qué podemos hacer para que la actividad sea mejor?

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

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?

