

# PROGRAMA DE CONVIVENCIA NOVIOLENTA PARA CATORCE 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

Presentarse, conocerse: **EL NOMBRE Y EL TÍTULO.**

Conocerse: **¿QUIÉN SOY YO?**

Dinámica general **LOS PROBLEMAS RESUELTOS.**

**Habilidades, repaso y poner TAREA**

## 2ª sesión.

### Énfasis

**REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.**

Análisis de conflictos: **REACCIONES PERSONALES ANTE EL CONFLICTO.**

Cooperativo, contacto: **PERSONAS Y APOYOS.**

Habilidades sociales: **EXPLICAR NUESTRAS PROPIAS OPINIONES, INTERESES, MOTIVACIONES Y NECESIDADES.**

**Habilidades, repaso y poner TAREA**

## 3ª sesión.

### Énfasis

**REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.**

Expresarse: **TABÚ.**

Escucha activa: **HACERLO AL REVÉS.**

Relajación: **ABRIRSE.**

**Habilidades, repaso y poner TAREA**

## 4ª sesión.

### Énfasis

**REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.**

Autoestima: **YO SOY COMO SOY. (Audio)**

Asertividad: **ESCENIFICACIONES IMPROVISADAS.**

Contacto / masaje: **MASAJE COLECTIVO.**

**Habilidades, repaso y TAREA**

## 5ª sesión.

### Énfasis

	<hr/> <b>REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.</b> <hr/>
Empatía:	<b>VISUALIZO A LA OTRA PERSONA</b> <hr/>
Generar decisiones:	<b>PASAR POR ENCIMA DEL PALO.</b> <hr/>
Estima:	<b>SENSACIONES AGRADABLES.</b> <hr/>
	<b>REPASAMOS la sesión y todas las sesiones.</b> <hr/>
	<b>COMPROMISOS para la APLICACIÓN</b> <hr/>
	<b>EVALUACIÓN FINAL.</b> <hr/>

## PROGRAMA GENERAL DE CATORCE AÑOS.

### 1ª SESIÓN:

Presentarse, conocerse.  
Conocerse.

#### **Dinámica general.**

Repaso de la sesión y poner TAREA.

### 2ª SESIÓN:

Repaso.  
Análisis de conflictos.  
Cooperación, distensión.  
Habilidades sociales.  
Repaso de la sesión y poner TAREA

### 3ª SESIÓN:

Repaso.  
Expresarse.  
Escucha activa.  
Relajación.  
Repaso de la sesión y poner TAREA

### 4ª SESIÓN:

Repaso.  
Autoestima.  
Asertividad.  
Contacto /masaje.  
Repaso de la sesión y poner TAREA

### 5ª SESIÓN:

Empatía.  
Generar decisiones.  
Estima.  
Repasar y afianzar el trabajo hecho en todas las sesiones.  
Aplicación.  
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 SNzVpb3U3Zmg tTEk>

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.

### **Dinámica general.**

Repaso de la sesión y poner TAREA.

**Nos presentamos. Decimos nuestros nombres y a qué nos dedicamos. Les decimos las fechas en que vamos a venir y les contamos que vamos a trabajar la convivencia con actividades.**

Observamos el espacio disponible y movemos las mesas de manera que haya espacio suficiente para realizar las actividades que están programadas. Intentamos mover las mesas lo mínimo posible.

### **EL NOMBRE Y EL TÍTULO.**

[http://www.youtube.com/watch?v=iwV-8GytF\\_s](http://www.youtube.com/watch?v=iwV-8GytF_s)

Énfasis: **Presentación.**

Índice de cooperación: **7.**

Les pido que cada persona escriba el título

de un libro,  
de una película o  
de una canción

que les gusta especialmente.

Después cada una dice su nombre y lo que escribió de esta manera:

*Por arriba me llamo Yes. Por abajo  
LA CABERNA.*

Al decir "*Por arriba*" señala con una mano a lo alto.

Al decir "*Por abajo*" señala con una mano a lo bajo.

Otra persona dice:

*Por arriba me llamo Isauro. Por abajo  
LA VIDA ES BELLA.*

Y seguimos así sucesivamente.

Recogido en Bogotá 2011.

### **Reflexión:**

Comentamos la relación existente entre los títulos y nuestras propias personas.

¿Cuántas personas dijeron libros?

¿Cuántas, películas?

¿Cuántas canciones?

¿Nos gusta más leer, ver . . . ,  
escuchar?

¿Qué tipo de títulos hemos elegido?

¿Esos títulos dicen algo de nuestras  
personas?

### **¿QUIÉN SOY YO?**

Énfasis: **Conocerse.**

Completa por escrito cada una de las siguientes frases con varias palabras.

Procura que no sean frases cortas.

Yo soy. ....

Yo soy. ....

Yo soy. ....

Yo soy. ....

Yo soy. ....

Yo soy.....  
Yo soy.....  
Yo soy.....

Podemos recoger lo que han escrito. Puede ser anónimo.

O simplemente leemos algunas respuestas al azar.

### **Reflexión:**

¿Qué respuestas se repiten más?

¿Te sorprende lo que has escrito? ¿Cómo te sentías mientras realizabas el ejercicio? ¿Que has aprendido haciéndolo?

¿Crees que realmente eres de acuerdo con tu propia forma de ser? O eres como tus amigas / tus padres / tus profesoras quieren que seas.

En general ¿eres auténtica?

¿Por qué unas respuestas van antes que otras?

¿Cuántos papeles (estudiante, hijo, amiga,...) te has atribuido? ¿Tu conducta es similar en cada papel? ¿Hay conflicto entre estos papeles en algún momento?

### **LOS PROBLEMAS RESUELTOS.**

Énfasis: **Dinámica general.**

- Les pido que escriban algunos problemas que han tenido.
- Les pido que al lado del problema escriban RESUELTO o NO RESUELTO.
- Escribimos qué hemos hecho para resolver nuestros problemas y nos ha resultado bien.
- Qué hemos hecho que nos ha resultado mal.

Ponemos en común nuestros resultados y sacamos algunas conclusiones.

### **Ejemplos:**

He tenido un problema con mi madre porque nunca estamos de acuerdo en nada y acabamos siempre discutiendo. No sé qué hacer para poder llevarme mejor con ella.

**LO VOY RESOLVIENDO DÍA A DÍA.**

He tenido problemas con una amiga que siempre discutimos por culpa de otras pero siempre acabamos resolviendo.

**LO VOY RESOLVIENDO.**

Tuve el problema con una amiga que, después de muchos años de amistad y ayudándola en todo lo que pude, me dejó de hablar sin motivo ninguno. La pedí explicaciones e intenté hablar con ella pero a día de hoy sigue sin querer dirigirme la palabra y realmente no me ha explicado el motivo.

**NO RESUELTO.**

He tenido un problema con una amiga porque después de ayudar, me ha resultado que no es realmente como yo creía ya que ha tenido varias ocasiones donde me he enterado de varias cosas que "supuestamente" nunca las haría y también otra chica con la que tras ayudarla en uno de sus momentos difíciles, me dejó de hablar y se me pasó a gritos.

El primero me es indiferente y se me pasa a ratos.

El segundo no quiero resolverlo.

Tengo un problema con mi hermano menor porque nunca me hace caso y porque no me quiere ayudar a hacer cosas en casa. Pero luego cuando él me pide favores yo no soy capaz de decirle que NO.

**NO RESUELTO.**

Tengo muchos deberes y exámenes, y siento que me sobrepasan. Siento que de repente me volví tonta y no soy capaz de entender nada de lo que estudio.

NO RESUELTO.

**Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase de manera que nos sentamos a la mesa.**

## **Segunda sesión.**

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

Repaso.  
Análisis de conflictos.  
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.  
Habilidades sociales.  
Repaso de la sesión y poner TAREA

### **Hacemos una ronda de nombres.**

Movemos las mesas de manera que haya espacio suficiente para realizar las actividades que están programadas. Intentamos mover las mesas lo mínimo posible.

### **REPASAMOS:**

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS realizadas. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea. Les hacemos ver que es muy importante hacerla y conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

## **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.

## **REACCIONES PERSONALES ANTE EL CONFLICTO.**

Énfasis: **Análisis de conflictos.**

Preguntamos al grupo qué creen que es un conflicto.

Anotamos todas las opiniones e intentamos una definición por acuerdo. No todos los conflictos son violentos. La mayoría se resuelven por vía pacífica y son camino hacia una situación mejor.

¿Cuáles son las primeras reacciones que tenemos frecuentemente ante un conflicto?

¿Cómo nos sentimos cuando tenemos un conflicto?

¿Os ha dolido la cabeza alguna vez, el estómago, la espalda . . . porque teníais un problema?

¿Habéis pasado alguna vez mal la noche porque teníais un conflicto?

Las primeras reacciones para algunas personas son comer mucho, no comer nada, dormir mucho, no dormir nada, dar golpes a algún objeto, respirar despacio, hacerse el loco, devolver, relajarse, . . .

¿Esas reacciones son las que más nos ayudan?

¿Intentáis controlar esas reacciones?



## PERSONAS Y APOYOS.

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

Las explico que voy a decir dos números.

Las participantes formarán grupos con tantas personas como diga el primer número.

Se reúnen y pondrán tantos apoyos en el suelo como indique el segundo número sin dejar de tocarse con las manos o los brazos.

Según los números que se digan, tendrán que ayudarse en el interior de cada grupito para conseguir la posición que diga la tallerista.

Así *cinco - cuatro* significa que haremos grupos de cinco personas y solo podrán poner cuatro apoyos en el suelo.

Decimos otro par de números y lo realizamos.

Por ejemplo, *tres, tres. Seis - cinco.*

Podemos probar con números dispares y diferentes.

El segundo puede ser mayor o menor.

A ver qué pasa y cómo lo resuelve cada grupo. A veces aparece una petición que parece imposible pero debemos intentarlo.

## Reflexión:

- ¿Qué ha sucedido?
- ¿Cómo se expresaron las opiniones?
- ¿Cómo fue la escucha?
- ¿Cómo tomaron las decisiones?
- ¿Hubo algún problema en algún grupo?
- ¿Cómo lo resolvieron?

Recogido en Cornisa 04.

## EXPLICAR NUESTRAS PROPIAS OPINIONES, INTERESES, MOTIVACIONES Y NECESIDADES.

Énfasis: **Habilidades sociales.**

A veces decimos nuestra opinión y es una opinión con la que casi nadie está de acuerdo y nos miran raro.

¿Alguna vez os ha pasado eso?

- *Sí. Yo dije que me gusta el brócoli y me miraron raro.*

- *Bueno. ¿Vienes aquí y nos hablas sobre el tema?*

Cada persona puede tener su propia opinión y todas respetamos las opiniones diferentes.

Por ejemplo ¿a quién le parece importante el dinero?

¿Se puede vivir sin dinero?

¿Quién quiere dar su opinión en contra de la importancia del dinero?

Podemos sugerir otros temas:

La guerra,  
el matrimonio,  
la religión,

.....

Recordamos alguna situación de la vida real en que hemos explicado nuestras opiniones, intereses, motivaciones y necesidades.

### **Reflexión:**

- ¿Cómo fue?
- ¿Qué sucedió?
- ¿Qué sensaciones tuvimos?
- ¿Qué otras cosas se pueden decir?

**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.
- Expresarse.
- Escucha activa.
- Relajación.
- Repaso de la sesión y poner TAREA

Movemos las mesas de manera que haya espacio suficiente para realizar las actividades que están programadas. Intentamos mover las mesas lo mínimo posible.

### **REPASAMOS:**

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS realizadas. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea. Les hacemos ver que es muy importante hacerla y conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

### **TABÚ.**

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Se da una tarjeta a cada participante en la que figura una palabra principal en letras mayúsculas y otras cuatro palabras.

Junto a la palabra principal se le dan cuatro palabras más relacionadas.

Cada participante define su palabra sin incluir en la definición la palabra que hay que adivinar ni ninguna de las otras cuatro palabras acompañantes junto con sus posibles variaciones.

El resto del grupo intenta adivinar la palabra definida.

El grupo puede pedir más pistas a quien define la palabra.

Vamos adivinando todas y cada una de las palabras que tienen las personas del grupo en letra mayúscula.



AVIÓN	OLIMPIADAS	DOMINGO	AMOR
Transporte. Alas Volar. Motor	Deporte. Cuatro. Juegos. Años.	Semana. Día. Festivo Descansar.	Sentimiento. Emoción. Intimidad. Dar.

PALABRA	GRAPADORA	AUTOMÓVIL	LUNA
Hablar. Letras. Grupo. Escribir	Papel. Aparato. Unir. Apretar.	Vehículo. Motor. Ruedas. Trasladar.	Noche. Satélite. Cielo. Cara.

Recogido en Isla Margarita. 2011

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Hemos aprendido algo? ¿Hacemos algo parecido al hablar alguna vez?

### **HACERLO AL REVÉS.**

Énfasis: **Escuchar activamente.**

Les cuento una breve situación escenificada.

Por ejemplo:

*Estoy sentada como durmiendo.*

*Miro el reloj.*

*Estiro los brazos hacia arriba.*

*Me pongo de pie.*

*Bostezo abriendo mucho la boca.*

*Me voy a la papelería y dejo un objeto dentro.*

Ahora pido a alguien que lo repita pero al revés comenzando por la acción sexta y terminando con la primera.

### **Reflexión:**

¿Qué entendimos?

### **ABRIRSE.**

Énfasis: **Relajación.**

Índice de cooperación: **7.**

**Podemos hacer la actividad en nuestro sitio de pie o sentadas, con los ojos cerrados.**

La facilitadora nos dice:

*"Nos sentamos bien . . . .*

*La espalda tocando el respaldo . . .*

.

*Estiramos los hombros hacia arriba .*

. . .

*Respiramos lentamente . . .*

*Respiramos profundamente . . . .*

*Sentimos la corriente de aire que entra en el cuerpo . . .*

*Sentimos el recorrido del aire camino de los pulmones . . .*

*Inspiramos el aire en el que habitamos todos los seres . . . .*

Todas las personas, todos los animales respiramos el mismo aire . . . aire dentro, . . . . aire fuera, ...

Estírate a lo alto para que entre más aire en tus pulmones.

Estira todos los músculos y relájate.

Estírate . . . . . y relájate.

Gira despacio la cabeza . . . .

Gira los hombros abandonando pesos y tensiones . . . .

Sujeta una mano con la otra. Siente la piel.

Sin abrir los ojos, toca alguna cosa que tienes cerca y siente su textura: la mesa, la silla, la ropa, los objetos sobre la mesa.

¿Los sientes como suaves, arrugados, fríos, calientes, . . . . ?

Tus sentidos te indican cómo son las cosas, . . . . . te conectan con el mundo, . . . . . te dicen cómo es.

Puedes confiar en ellos.

Puedes frotar tus rodillas. Sentir los músculos de las rodillas. Los huesos que están en ellas . . . .

Sin abrir los ojos puedes tocar una rodilla de la compañera que está a tu lado . . . . "

## CUARTA sesión.

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

Repaso.

Autoestima.

Asertividad.

Contacto /masaje.

Repaso de la sesión y poner TAREA

Movemos las mesas de manera que haya espacio suficiente para realizar las actividades que están programadas.

Intentamos mover las mesas lo mínimo posible.

## Reflexión:

¿Qué os ha parecido la actividad?

¿Qué queréis comentar?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Qué sensaciones habéis tenido?

¿Para qué nos ha servido esta actividad?

¿Podemos sacar alguna conclusión?

**Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase de manera que nos sentamos a la mesa.**

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

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

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

## **YO SOY COMO SOY. (Audio)**

Énfasis: **Afirmación.**

Les pregunto si saben cómo son.

Invito a algunas personas a que nos cuenten cómo son.

Pregunto si alguien les dice cómo tienen que ser: madres, padres, amigas, .

..

¿Te gusta cómo eres?

¿Crees que vales mucho?

¿Crees que tienes pocas cualidades positivas?

Do M  
**Yo soy como soy**  
 (1) (2) (1)

Sol 7<sup>a</sup> Do M  
**y estoy muy feliz así.**  
 (3) (4) (5)

Sol M  
**Aunque sea muy alta,**  
 (6)

FA M  
**aunque sea muy baja,**  
 (7)

Do M  
**aunque esté muy gorda,**  
 (8)

Sol 7<sup>a</sup>  
**aunque esté muy flaca.**  
 (9)

Do M  
**A mí eso me da igual**  
 (10) (11)

**porque yo soy como soy**  
 (1) (2) (1)

Sol 7<sup>a</sup> DO M  
**y estoy muy feliz así.**  
 (3) (4) (5)

- (1)= Con los dos dedos índices señalo hacia mi propio cuerpo.
- (2)= Estiro las palmas de las manos al frente.
- (3)= Con las manos en las propias caderas, muevo las caderas hacia la derecha.
- (4)= Con las manos en las propias caderas, muevo las caderas hacia la izquierda.
- (5)= Con las palmas doy en mis propios muslos, una a cada lado a la vez.

- (6)= Estiro los dos brazos bien a lo alto.
- (7)= Estiro los brazos bien abajo.
- (8)= Estiro los brazos a los lados como si estuviese gorda como un tonel.
- (9)= Aproximo las manos casi hasta juntarse.
- (10)= Elevo los brazos hacia la derecha con movimiento ondulado como quitando importancia y balanceando algo las caderas.
- (11)= Elevo los brazos hacia la izquierda con movimiento ondulado como quitando importancia y balanceando algo las caderas.

**Reflexión:**

- ¿Eres como quieres ser?
- ¿Eres como te dice tu mamá?
- ¿Eres como te dicen tus amigas?
- ¿Has intentado cambiar su forma de ser a alguien?
- ¿Ha habido alguien que haya intentado cambiar tu forma de ser?
- ¿Alguien tiene complejo de altura?
- ¿Te produce algún problema?
- ¿Alguna tiene complejo de ser baja?
- ¿Te produce algún problema?
- ¿Crees que vales menos?
- ¿Estás a gusto con la forma de tu cuerpo?
- ¿No te da ningún problema?

**“YO SOY COMO SOY”**

yo soy como soy y es troy muy feliz a  
 sea muy alta aunque sea muy baja aunque  
 te muy gorda aunque este muy flaca a mi eso me da  
 igual porque yo soy como soy y es troy muy feliz a  
 si

¿Con tu altura, con tu cintura, con la forma de tu nariz, . . . ?

¿Te gustaría hacerte la cirugía estética?

¿Te pones la ropa que a ti te gusta?

¿Llevas los colores, el estilo de ropa que quieres?

¿Te dice algo por tu forma de vestir?

¿Te produce inseguridad a veces?

¿Alguien tiene algún complejo?

¿A quién no le quieren?

¿Cómo reaccionas ante los complejos?

Puede ser interesante hacer alguna de estas preguntas según vamos haciendo la actividad cada vez que cantamos un verso y vamos aprendiendo la canción.

FUENTE: Ele R. Clavo. 2006

## ESCENIFICACIONES IMPROVISADAS.

Énfasis: **Asertividad.**

Para estudiar más a fondo la ASERTIVIDAD podemos realizar escenas dramatizadas mediante improvisaciones.

Voy buscando personas que quieran escenificar cada una de las situaciones siguientes procurando diferentes estilos de soluciones.

Planteamos el escenario de algunos problemas como los siguientes:

Me cruzo en la calle con alguien a quien no quiero saludar.

Me encuentro con alguien que no me quiere saludar.

Alguien se cuele en la fila para entrar al cine (entrar a clase).

**Eres una chica nueva en el colegio. Te gustaría conocer a**

**alguien. Intentas hablar con . . .**

..

Alguien te pide que despeines a una amiga que lleva el pelo muy bien peinado . . .

Cuando estás viendo una película, tu padre te cambia el canal de televisión sin consultar.

Un compañero de clase ha hecho algo y te gustaría saber cómo lo ha hecho: Un problema de matemáticas, un experimento, cuidar gusanos de seda, . . .

Una niña quiere jugar fútbol y solamente hay chicos en el equipo.

Vas a sentarte en clase y tu silla está ocupada.

Llegas tarde cuando se está hablando de la excursión que va a hacer el grupo al día siguiente o se habla del examen del día siguiente. No quieres perder información.

Te invita a pasear una gran amiga. Pero si aceptas tendrás un gran problema con otra gran amiga con la que te ves frecuentemente.

Tengo que hacer una pregunta en voz alta ante todo el grupo.

Tengo que preguntar dónde está una calle a una persona desconocida.

Me gusta mucho estar con una persona y quisiera que lo sepa.

*Hace una semana le dejé 5 euros a mi amigo Eduardo porque él me dijo que me los devolvería en dos días y no me los ha devuelto.*

*Que el profesor de lenguaje me ha mandado leer en voz alta delante de todo el grupo.*

Con mis padres siempre estoy discutiendo por el tema de los estudios. A ellos siempre les parece poco y a mí mucho.

Hay una persona que me quiere mucho pero yo no entiendo cómo esa persona puede quererme y tengo miedo a hacerle daño.

Hace dos o tres meses la relación con mis padres se distanció aún más de lo que estaba. Yo soy una persona muy independiente y por el contrario, ellos son muy hogareños. Yo necesitaba libertad total y les comenté que me quería ir de casa. Ellos no se lo tomaron nada bien. Dejaron casi hasta de hablarme.

Yo siempre todos, todos, todos, todos, todos los días y siempre, siempre, siempre, siempre todos los días tengo que ir a por el pan y ya estoy harta de esta situación injusta.

Voy a coger una galleta para comérmela y mi padre me las quita de la mano bruscamente. . . . .

Elegimos personajes e inventamos diferentes finales con distintos estilos de reacción: pasiva, agresiva y asertiva.

Analizamos después en cuáles nos sentimos mejor y cuáles son más eficaces para avanzar hacia un final satisfactorio para las diferentes personas que intervienen.

## **MASAJE COLECTIVO.**

<https://youtu.be/NXgofRJdW7g>

Énfasis: **Masaje, contacto.**

Índice de cooperación: **9.**

La tercera parte de los componentes del grupo se tumban separadamente de forma relajada con los ojos cerrados. Si no hay mucho espacio, pueden estar sentadas de manera relajada sobre su silla.

Los demás van haciendo masajes suaves de diversos tipos cambiando de persona a voluntad.

Pasados unos minutos se cambian los papeles.

Puede haber varias personas dando masajes a una sola pero no debe haber ninguna persona tumbada sin recibir masaje.

Si no hay espacio suficiente para acostarse, quienes reciben masaje pueden estar sentadas en silla con la espalda libre.

FUENTE: Colectivo NVyE, 90.

**Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase de manera que nos sentamos a la mesa.**

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

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

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

## QUINTA sesión.

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

Empatía.  
Generar decisiones.  
Estima.  
Repasar y afianzar el trabajo hecho en todas las sesiones.  
Aplicación.  
Valorar la utilidad del trabajo que hemos hecho.

Movemos las mesas de manera que haya espacio suficiente para realizar las actividades que están programadas. Intentamos mover las mesas lo mínimo posible.

### VISUALIZO A LA OTRA PERSONA.

**Énfasis:** Empatía.

Pedimos que piensen un conflicto, una preocupación, una dificultad que tienen con otra persona.

Es aconsejable que lo escriban. De esa manera tendrán más clara la situación.

Coloco dos sillas una frente a la otra delante del grupo.

Pido una persona voluntaria que nos quiera compartir lo que pensó.

Esa persona se sienta en una de las dos sillas que hemos preparado.

Ahora mirará a la otra silla donde se imagina que está la persona con la que tiene la dificultad.

Quien pensó el problema se lo cuenta a la persona imaginaria que tiene en frente.

Al rato ella misma se cambia de silla imaginando que es la persona con la que tiene el problema.

Esta persona hablará como si fuese la persona con la que tiene el problema.

Puede cambiarse de silla varias veces hablando a veces como su propia persona y a veces como si fuera la persona con la que tiene la dificultad.

*No puedo aguantar que David vaya matando judíos.*

*No aguanto que Omar vaya de mafioso.*

Recogido en Bogotá. 2010

### Reflexión:

¿Qué os pareció?  
¿Qué hemos intentado hacer?  
¿Cómo te has sentido?  
¿En ambas sillas?

### Propuesta de continuidad:

Probablemente es interesante repetir la actividad con otras personas voluntarias.

Con otros personajes: Profe – estudiante.

Jefa – Empleada.

### **PASAR POR ENCIMA DEL PALO.**

<https://youtu.be/vZ0v6TJz0oQ>

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

Colocamos un palo horizontal a una altura de ochenta centímetros sujetado por los lados entre mesas y sillas.

Todo el grupo se coloca a un lado del palo y han de pasar por encima sin tocar el palo ni las sillas ni las mesas.

Solamente usando sus propios cuerpos.

Les damos unos minutos para que planifiquen lo que van a hacer.

Después comienzan.

Si alguien toca el palo, lo vuelve a intentar.

Habremos de tener cuidado para que no haya ningún accidente.

Habremos de tener cuidado para que la actividad no se extienda demasiado en el tiempo.

Si pasan de veinte minutos, paramos la actividad y comenzamos la reflexión.

### **Reflexión:**

¿Cómo se sintieron?

¿Cómo fue la planificación?

¿Hubo muchas propuestas?

¿Se escucharon todas las propuestas?

¿Se tuvieron en cuenta a todas las personas?

¿Hubo muchos líderes?

¿Cómo eran los liderazgos?

¿Hubo buena comunicación entre todas las personas?

¿Hubo mucha gente pasiva?

¿Cómo fue la conducta de las personas activas?

¿Hubo personas que promovían una mayor reflexión?

*(Una muchacha se puso a llorar. Yo creía que era porque era gordita y nos e atrevía. Al final de la sesión me contó que para pasar todas las compañeras habían de levantarla y cruzarla por encima. Y eso le recordaba que cuando era pequeña, su padre la levantaba y la golpeaba contra el suelo.)*

Recogido en Quito. 2010.

### **SENSACIONES AGRADABLES.**

Énfasis: **Estima.**

Índice de cooperación: **8.**

Pido al grupo que se coloque de pie en círculo.

Cada participante mira la espalda de quien está a su lado derecho.

A cada persona le doy una copia una de las frases que van a continuación.

Me resulta fácil hacer copia de tamaño ampliado.

Se la pegarán con cinta transparente en la espalda a la persona que tienen delante de manera que esa persona no vea lo que está escrito y nadie le diga lo que está escrito.

Insistimos bastante en estas normas.

Es un secreto para adivinar.

**DAME UNA CARICIA  
DAME UN ABRAZO  
DAME DOS BESOS  
MÍRAME A LOS OJOS UN  
RATITO  
DIME ALGO BONITO  
CHOCA ESOS CINCO  
FRÓTAME LA RODILLA  
HAZME COSQUILLAS  
SUAVES  
COLÓCAME BIEN EL PELO  
FRÓTAME LOS HOMBROS  
SÓPLAME EN EL CUELLO**

.....

Cada persona verá lo que llevan escrito las otras personas y reaccionará de forma acorde. Pero nadie sabrá lo que lleva en su propia espalda.

Cuando se lleva un rato haciéndolo ya cada una se imagina lo que lleva escrito en su espalda.

Entonces nos sentamos y dejamos la actividad.

### **Reflexión:**

¿Queréis comentar algo?

¿Cómo os habéis sentido en esta actividad?

¿Habéis disfrutado?

¿Habéis sentido que alguien os rechazaba?

¿Has rechazado a alguien?  
¿Os ha sorprendido algo?  
¿Te gustaría añadir algo?  
¿Que te ha agradado especialmente?  
¿Qué te ha molestado?  
¿Habéis notado algo especial a nivel de grupo?

**Propuesta de continuidad:**

Podemos proponer al grupo que sigan con su papel oculto en la espalda incluso cuando salgan al final de la sesión al pasillo, al patio o a la calle.

Les pedimos que observen reacciones y saquen conclusiones.

**Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase de manera que nos sentamos a la mesa.**

**EVALUACIÓN FINAL.**

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

Hacemos un resumen escrito.

Valoramos la utilidad de lo que hemos estudiado.

Valoramos la metodología.

Pedimos que nos indiquen qué cosas de las que hemos hecho cambiarían.

Preguntamos qué otras cosas añadirían.

¿Cómo podríamos seguir el próximo curso?



