

# PROGRAMA DE CONVIVENCIA NOVIOLENTA PARA DOCE 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 TAL Y BAILO ASÍ.</b>
Conocerse:	<b>CÓMO SOY. CÓMO ME GUSTARÍA SER.</b>
Dinámica general	<b>DAR LA VUELTA A UNA SÁBANA.</b>
	<b>Habilidades, repaso y poner TAREA</b>

## 2ª sesión.

### Énfasis

	<b>REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.</b>
Análisis de conflictos:	<b>OBSERVADORAS DE CONFLICTOS.</b>
Cooperativo:	<b>LA COJA Y LA CIEGA.</b>
Habilidades sociales:	<b>ENFRENTARSE CON EL ENFADO DE LA OTRA.</b>
	<b>Habilidades, repaso y poner TAREA</b>

## 3ª sesión.

### Énfasis

	<b>REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.</b>
Expresarse:	<b>DEL FINAL AL PRINCIPIO.</b>
Distensión:	<b>PORÓ PO PÓ.</b>
Relajación:	<b>DE UNO A CINCO.</b>
	<b>Habilidades, repaso y poner TAREA</b>

## 4ª sesión.

### Énfasis

	<b>REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.</b>
Escucha activa:	<b>DOBLAR LA HOJA SIN VER.</b>
Autoestima / asertividad:	<b>CUESTIONARIO DE AUTOACEPTACIÓN.</b>
Contacto / masaje:	<b>MASAJE AL GUSTO.</b>
	<b>Habilidades, repaso y TAREA</b>

## 5ª sesión.

### Énfasis

	<hr/>
	<b>REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.</b>
Empatía:	<hr/> <b>LA ALUMNA Y LA PROFESORA.</b> <hr/>
Generar decisiones:	<hr/> <b>LA NARANJA DE LA NEVERA.</b> <hr/>
Estima:	<hr/> <b>UNA, DOS y TRES. ¡YA! ...</b> <hr/>
	<hr/> <b>REPASAMOS la sesión y todas las sesiones.</b> <hr/>
	<hr/> <b>COMPROMISOS para la APLICACIÓN</b> <hr/>
	<hr/> <b>EVALUACIÓN FINAL.</b> <hr/>

## PROGRAMA GENERAL DE DOCE AÑO.

### 1ª SESIÓN:

Presentarse.

Conocerse.

#### **Dinámica general.**

Repaso de la sesión y poner TAREA.

### 2ª SESIÓN:

Repaso.

Análisis de conflictos.

Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.

Habilidades sociales.

Repaso de la sesión y poner TAREA

### 3ª SESIÓN:

Repaso.

Expresarse.

Energizante.

Relajación.

Repaso de la sesión y poner TAREA

### 4ª SESIÓN:

Repaso.

Escucha activa.

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=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.

### **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.

## **ME LLAMO TAL Y BAILO ASÍ.**

<https://youtu.be/71Gciai9YkA>

Énfasis: **Nombres propios.**

Índice de cooperación: **7.**

Les pregunto si les gusta bailar.

¿Cuándo bailan?

¿Qué estilo de baile les gusta?

*Un baile típico de su región: Jota, sevillanas, tango, ballenato, muñeira, salsa, cumbia, un paso del baile habitual, pasodoble, bachata, merengue, vals, . . .*

Nos ponemos todas de pie.

Nos estiramos hacia arriba.

Movemos las articulaciones una por una.

Les digo:

*-Me llamo Emilio y bailo así.*

Hago los gestos como cuando bailo.

Pido voluntarias que digan su nombre e imiten el baile que les gusta.

Cada cual dice su nombre y baila un paso.

Por ejemplo:

*-Me llamo Ernesto y bailo así.*

Procuramos que todas las participantes hagan la actividad.

### **Reflexión:**

¿Qué hemos hecho?

¿Cómo nos hemos sentido?

## **CÓMO SOY. CÓMO ME GUSTARÍA SER.**

Énfasis: **Conocerse.**

Escribimos la siguiente lista en la pizarra.

Ellas la copian en papel y colocan una **S** a la izquierda de las cualidades que tienen y una **N** a la derecha de las que quisiera tener.

**Amistosa.**

**Obediente.**

**Honesta.**

**Reflexiva.**

**Valiente.**

**Perezoso.**

**Sincero.**

**Útil.**

**Feliz.**

O podemos poner otra lista como esta:

**Respetuosa.**

**Colaboradora.**

**Justo.**

**Inteligente.**  
**Educada.**  
**Limpia.**  
**Amable.**  
**Egoísta.**

O esta otra:

**Cuidadoso.**  
**Cooperativo.**  
**Animado.**  
**Celoso.**  
**Estudiosa.**  
**Leal.**  
**Buena persona.**  
**Tímido.**

Pedimos la opinión de algunas personas que nos la quieran decir y hacemos comentarios libres.

Podemos hacerlo también en forma de encuesta pidiendo que levanten la mano a cada una de las cuestiones y anotando el resultado en la pizarra.

O podemos analizar los resultados por parejas. Leemos lo que hemos escrito, lo comentamos y sacamos algunas conclusiones.

¿Estamos bien como somos?  
¿Sentimos que tenemos que cambiar mucho?

## **DAR LA VUELTA A UNA SÁBANA.**

<http://youtu.be/pFX30ImPxGA>

Énfasis: **Dinámica general.**

Colocamos una sábana en el suelo (2X1 m. aproximadamente) y se ponen de pie encima cuatro personas.

Ahora se les pide que den la vuelta a la sábana.

Habrán de ponerla boca abajo sin pisar fuera de ella.

Recogido en Bogotá, 2002

## **Reflexión:**

Analizamos las diferentes propuestas, las diferentes posturas tomadas por cada persona, las diferentes soluciones aportadas.

¿Cómo fue la comunicación?

La expresión.

La escucha.

¿Cómo fue la participación de cada persona?

¿Cómo se tomaron las decisiones?

## **Propuesta de continuidad:**

Sugerimos la posibilidad de repetir la actividad con seis personas encima cuidando más la proposición de soluciones, la escucha activa, la forma de tomar decisiones por acuerdo mutuo.

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 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.

## 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.

### OBSERVADORAS DE CONFLICTOS.

Énfasis: **Análisis de conflictos.**

Nos dedicamos a observar en nuestro ámbito vital los conflictos que se producen, sus causas, consecuencias y las soluciones que se emplean generalmente.

Observadora  
Qué sucede,  
quienes participan,  
cuándo,  
dónde,  
cómo,

cuál es el conflicto,  
causas,  
consecuencias,  
posibles soluciones,  
...

Se puede observar a la hora del patio, en el aula de clase, . . . .

Es conveniente tomar nota escrita de lo observado.

Es interesante hacer la observación mediante cámara de video y visionar lo sucedido.

Es interesante asignar a varias niñas diferentes momentos y lugares de observación para que tomen nota y después hablar sobre las conclusiones.

Se entabla una discusión en el grupo sobre lo observado.

### LA COJA Y LA CIEGA.

[http://youtu.be/0ufSwDYLi\\_A](http://youtu.be/0ufSwDYLi_A)  
<https://youtu.be/6vDykACSkkk>

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

Pedimos dos personas voluntarias.  
Una hace de ciega y otra de coja.

A la persona que hace de ciega la tapamos los ojos con un pañuelo o la pedimos que se comprometa a realizar la actividad con los ojos bien cerrados.

A la que hace de coja la pedimos que encoja una pierna y no pise en el suelo con ella.

La intención es que la coja guíe a la ciega y la ciega ayude a la coja para caminar.

A partir de esta postura, pedimos a la ciega que lleve un diccionario pesado al otro extremo de la sala con ayuda de la coja.

Reflexionamos y practicamos la experiencia de nuevo con otra pareja.

Les pedimos que traigan el diccionario a su sitio.

Lo repetimos con más parejas. Pueden transportar cajas, papeleras, sillas, . . . una mesa . . .

Intentamos que realicen la actividad el mayor número posible de parejas intentado que participen todas las personas del grupo.

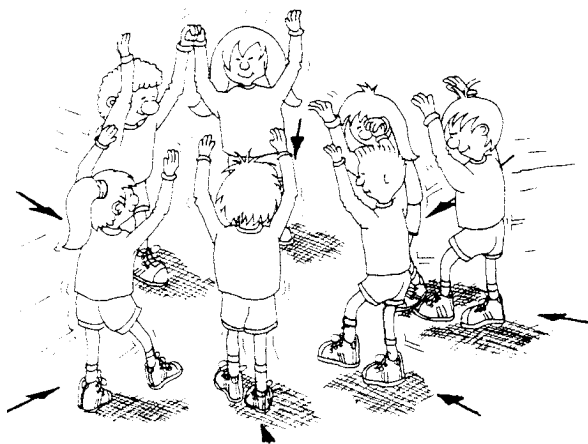
### Reflexión:

¿Qué os pareció?  
¿Qué sucedió?  
¿Cómo se han superado las dificultades?  
¿Se podían haber superado de otra manera?  
¿Habéis hablado en la pareja?  
¿Os habéis comunicado bien?  
¿Qué os hubiera gustado haber dicho?  
¿Os habéis ayudado en la pareja?  
¿Os gusta ayudar?  
¿Os gusta que os ayuden?  
¿Os ha dejado sola vuestra pareja?  
¿Nos contáis algún ejemplo de un momento en que habéis ayudado a alguien?

### Propuesta de continuidad:

Ahora les pedimos que repitan la actividad cambiando los papeles.

Quien antes fue ciega ahora hace de coja y a la inversa.



## **ENFRENTARSE CON EL ENFADO DE LA OTRA.**

Énfasis: **Habilidades sociales.**

*¿Alguien se ha enfadado contigo alguna vez?*

*¿Qué pasó?*

*¿Cómo sucedió?*

*¿Se puede escenificar esa situación?*

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.

No hablar dos a la vez para que podamos entender lo que dicen.

Dos chicas o chicos se ponen al frente del grupo.

**Una** hace como que le empuja a la otra sin querer.

La **otra** se molesta y se enfada:

*-Pero ¿estás ciega? A ver si miras donde pisas. Cegata.*

¿Cómo reaccionará la primera?

¿Qué dirá?

Recordamos alguna situación de la vida real en que alguien se ha enfadado.

¿Cómo fue?

¿Qué sucedió?

¿Qué dijeron?

¿Qué sensaciones tuvimos?

¿Qué otras cosas se pueden decir?

Preguntamos si alguna persona está enfadada con otra e intentamos que hagan un teatro similar.

- Alguien mira a otro con una mirada rara.
- Alguien toca con el lapicero a otra en el brazo insistentemente.
- Alguien hace ruido con el lápiz. Le molesta a quien está a su lado.
- Alguien pasa el codo dentro de la mesa de la compañera.

### Reflexión:

¿Qué te ha parecido?

¿Ha sido útil?

¿Se puede resolver el enfado de otra manera?

**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.
- Energizante.
- 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.

### **DEL FINAL AL PRINCIPIO.**

Énfasis: **Expresión.**

Nos colocamos unas ocho personas de pie en fila unas detrás de otras de manera perpendicular al grupo grande.

A la última le indico que exprese algo con un gesto de mímica sin hablar (sentimientos, acciones, . . .). La puedo indicar al oído el sentimiento o acción a expresar, o lo puede elegir ella libremente en su interior sin comunicarlo verbalmente a nadie.

Realiza el gesto mirando al grupo grande y lo mantiene como una estatua hasta el final de la actividad.

La penúltima se vuelve hacia atrás para verlo y lo imita manteniendo el gesto mirando al grupo grande.

La última se gira para el lado contrario al que estaba inicialmente.

Cada persona imita el gesto que hizo la persona que está detrás. Entonces quien está detrás se vuelve en sentido contrario al inicial.

Y así sucesivamente.

Habremos de ayudarles algo en este mecanismo.

Lo haremos un poco rápido para que no se aburran las primeras ni se cansen las últimas.

Cuando la primera imita el gesto de la segunda persona, se retiran todas las personas de la fila menos la primera y la última.

Preguntamos al grupo grande si adivinan qué es lo que expresaron.

Preguntamos a la primera persona, qué piensa que está representando.



Pedimos a la última persona que nos indique que estaba representando.

Vemos el resultado y analizamos lo que sucedió.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido?

¿Qué ha pasado?

¿Qué hemos observado?

¿Esta actividad os recuerda algo?

¿Entendemos bien los gestos corporales?

¿Nos ayudan a expresar lo que queremos decir?

¿Interpretamos bien los gestos de las personas?

### **PORÓ PO PÓ.**

<https://youtu.be/41DsUjL59eU>

Énfasis: **Distensión.**

Índice de cooperación: **7.**

Es interesante estar de pie y en círculo pero no es necesario.

La dinamizadora comienza a marcar el pulso rítmico de la canción con una parte del cuerpo y canta.

El resto del grupo hace lo mismo.

Poró po pó.

Poró po pó.

Poró po pero peropo,

poró po pero peropo,

Poró po pero peropo,

poró po pó.ó.

Se repite la actividad de nuevo.

En esta ocasión se marca el ritmo de la misma manera que la vez anterior y se marca el mismo ritmo simultáneamente con otra parte del cuerpo.

Al repetirlo varias veces, cada vez marcamos el mismo ritmo con una parte más del cuerpo sin abandonar las anteriores.

### **Sugerencias.**

La primera vez se marca el ritmo con una mano.

La segunda vez con las dos manos.

La tercera vez con las dos manos y la punta de un pie a la vez.

La cuarta vez con las dos manos, la punta de un pie y la cabeza arriba y abajo.

La quinta vez con las dos manos, la punta de un pie, la cabeza arriba y abajo, . . .

..

Pero nos podemos inventar otros movimientos rítmicos que se van acumulando.

Recogido en Cúcuta 2016

### **DE UNO A CINCO.**

Énfasis: **Relajación.**

Índice de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en un lugar suficientemente amplio como para no tocar ningún otro objeto o persona al movernos sin desplazar los pies.

Nos relajamos respirando en silencio.

Cerramos los ojos para sentir nuestro cuerpo interiormente. Les pido que los vuelvan a cerrar si los abren.

Cerramos los puños, apretamos.

Los abrimos, relajamos, estiramos los dedos hacia afuera.

Lo hacemos tres veces.

Les explico que a partir de ahora nos vamos a encoger en cinco tiempos.

Deben memorizar la postura corporal que tienen en cada uno de los tiempos.

Encojemos el cuerpo un poco al decir uno. La cabeza, el cuello.

Nos paramos como estatuas.

Respiramos. Memorizamos la postura.

Dos. Nos encogemos un poquito más. Los hombros.

Nos paramos.

Respiramos. Memorizamos la postura.

Tres. Seguimos encogiéndonos. Cabeza, hombros. Pecho. Brazos.

Podemos volver a la postura dos.

A la tres.

Cuatro. Nos encogemos algo más y lo memorizamos. La cintura.

Cinco. Estamos totalmente encogidos en el suelo. Como una bola.

Volvemos a las posturas cuatro, tres, dos, uno.

Podemos decir diferentes números en orden aleatorio para que las participantes vuelvan a cada una de las posturas relacionadas con el número que les indicamos.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido?

¿Qué habéis sentido?

¿Cómo sentís el cuerpo?

¿Para qué puede servir esta actividad?

## **CUARTA sesión.**

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

Repaso.

Escucha activa.

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.

### **DOBLAR LA HOJA SIN VER.**

Énfasis: **Escuchar.**

Pido que todas cojan una hoja de papel.

Que cierren los ojos. Si alguna vez los abren, habrán de cerrarlos de nuevo lo más pronto posible.

El movimiento corporal ¿nos ayuda a sentirnos mejor cuando tenemos que resolver un conflicto, empezar a estudiar o trabajar?

**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.

No pueden preguntar nada. La tallerista no responde a sus preguntas.

Que doblen la hoja por la mitad.

Que corten la esquina de abajo a la derecha.

Vuelvan a doblar la hoja.

Corten la esquina superior izquierda.

Que vuelvan a doblar la hoja.

Que corten la esquina de abajo a la derecha. Si es difícil, lo hacen poco a poco.

No es necesario tener tijeras. Se puede recortar el papel con la mano.

Estiran la hoja y muestran el resultado.

Pido a algunas personas que se pongan ante el grupo y lo enseñen. Pongo cuidado para que salgan personas que lo han hecho de maneras diferentes.

### **Reflexión:**

¿Tenéis algún comentario?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Qué pasó?

¿Hubo dudas internamente?  
 ¿Cómo las resolviste?  
 ¿Quiénes lo hicieron bien?  
 ¿Quiénes lo hicieron mal?  
 ¿Quiénes lo hicieron de manera diferente?  
 ¿Por qué sucedió eso?  
 ¿Qué hacemos cuando escuchamos?  
 ¿Habéis descubierto algo?  
 ¿Os ha pasado algo similar en alguna otra ocasión?

Continuidad:

Les pido que escriban alguna conclusión. Por ejemplo:  
**CADA PERSONA INTERPRETA LO QUE ESCUCHA DE MANERA DIFERENTE.**

**CUESTIONARIO DE AUTOACEPTACIÓN.**

Énfasis: **Autoestima,**  
 autoafirmación.

**Responde por escrito:**

*Una de las cosas que me gusta de mí misma es .....*  
*Lo que más me gusta de mí es cuando .....*  
*Una de las cosas que mejor hago es ... ..*  
*Una de las mejores ideas y pensamientos que he tenido es .....*  
*Una de las partes de mi cuerpo que más me gusta es .....*  
*Acepto mis sentimientos cuando .....*

Recogemos las hojas que contienen las preguntas y las respuestas. Leemos algunas al azar de manera anónima. Comentamos los resultados.

La tallerista puede llevarse las hojas para estudiarlas pero siempre de manera anónima.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido la actividad?  
 ¿Cómo te has sentido?  
 ¿Qué sensaciones habéis tenido interiormente?  
 ¿Te valoras lo suficiente?  
 ¿Has encontrado algún valor tuyo que tú no habías valorado anteriormente?  
 ¿Crees que vales mucho?  
 ¿Has hecho algo mal por valorarte poco?  
 ¿Has hecho algo mal por valorarte demasiado?

**MASAJE AL GUSTO.**

<http://youtu.be/1tAINPIZhFg>

Énfasis: **Masaje, contacto.**  
 Índice de cooperación: **9.**

Esta actividad requiere al menos quince minutos para hacerla medianamente bien.

Nos colocamos de pie por parejas.

Una de las personas se pone delante y la otra detrás.

Ambas personas mirando en la misma dirección.

La que está detrás va haciendo un masaje a quien está delante.

Quien recibe el masaje levanta una mano algo más arriba del hombro.

Levanta el dedo pulgar si le gusta el masaje que está recibiendo.

Deja la mano abierta en horizontal si le gusta más o menos.

Baja el dedo pulgar si le molesta el masaje que recibe.

Puede dar alguna orientación de palabra:

*Suave, fuerte . . .*  
*Lento, rápido, supersuave, . . .*  
*Más arriba . . . ,*  
*más abajo . . . ,*  
*a la derecha . . . ,*  
*a la izquierda . . .*

La tallerista puede ir indicando algunos modos de masaje:

*frotar,  
presionar suavemente (con  
pulgares, con nudillos, con puño, . . .  
)  
golpear (manos ahuecadas, . . . )  
amasar . . .*

*Poner las palmas de las manos  
mirando hacia nosotros mismos y pasar las  
uñas con suavidad por encima del cuerpo  
de la otra persona. Espalda, brazos, . . . .*

### **Reflexión:**

- ¿Qué os pareció?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Cómo os gusta más?
- ¿Para qué ha servido esta actividad?

## **QUINTA sesión.**

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

Empatía.  
Generar decisiones. / Análisis de conflictos.  
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.

**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.

## **LA ALUMNA Y LA PROFESORA. Visualización.**

Énfasis: **Empatía.**

### **Objetivos:**

Reforzar el análisis sobre la importancia de la empatía.

Vivenciar las diferencias de poder.

Vivenciar el cambio en la escala de poder.

### **Desarrollo:**

Nos sentamos bien con la espalda en el respaldar, la columna estirada hacia arriba y las manos sobre las rodillas.

Escuchamos la lectura siguiente:

*"Cierra los ojos e imagina que tienes doce años.*

*Que sales de tu casa por la mañana muy temprano hacia el colegio . . .*

*Tienes ganas de dormir . . . .*

*Estás aburrida de tanto estudiar ayer por la tarde. . . .*

*Has estado soñando con las fracciones.*

*No te gustan nada. No sabes para qué sirve todo eso.*

*Pero la profesora os pone hoy un examen de matemáticas.*

*Tu papá dice que tienes que sacar buena nota. Que tienes que ser ingeniera.*

*Sigues caminando hacia la escuela.*

*La profesora es muy dura. Siempre está seria.*

*Se enfada. A veces grita y amenaza. . .*

*A veces castiga a quienes no hacen los ejercicios de matemáticas.*

*Realmente te duele el estómago solo de pensar que hay que hacer todo esto.*

*A ti lo que más te gusta es mirar a las lagartijas del parque, verlas correr y meterse en los pequeños huecos de la pared.*

*Observar a las hormigas cómo se organizan. . . .*

*Si pudieras decirle a la profesora lo que sientes, te gustaría decirle . . . . .*

*En este momento la profesora está entrando en clase.*

*Está allí enfrente con su mirada dura, seria, amenazante, . . . . .*

*Precisamente en ese momento tu cuerpo comienza a cambiar.*

*Poco a poco te estás transformando.*

*Te haces más grande. Creces.*

*Tus sensaciones cambian. Ya no sientes miedo.*

*Eres una persona poderosa, fuerte.*

*Eres una profesora. Igual que tu profesora Doña Gertrudis.*

*Allá enfrente tu profesora se ha ido reduciendo. Ahora es una niña.*

*Ella está triste, aburrida. Tiene miedo de no aprobar el examen de matemáticas.*

*Está temblando.*

*En ese momento te pones al frente de la clase y le dices a todo el grupo con fuerza:*

*Chicas. Guarden todos los libros que vamos a comenzar el examen de matemáticas.*

*Algunas niñas tiemblan.*

*..... “*

### **Reflexión:**

*¿Quién quiere decir algo?*

*¿Cómo os habéis sentido?*

*¿Cómo te sentías al ser niña?*

*¿Alguna vez has sentido miedo, impotencia, . . . ?*

*¿Cómo te has sentido cuando eras profesora?*

*¿Alguna vez te has sentido con poder?*

*¿Qué te gustaría hacer como profesora?*

*¿Somos capaces de entender cómo se siente otra persona?*

*De aquí se sugiere: la diferente visión según se esté en un nivel de poder u otro.*

*La violencia como productora de ganas de vengarse.*

*La importancia de conocer todos los puntos de vista.*

## LA NARANJA DE LA NEVERA.

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

Pido a dos que salgan frente al grupo para hacer una escenificación.

Representan una escena en que una de las dos se encuentra con mucha hambre en la cocina con su hermana y surge un diálogo improvisado:

- *¿Qué haces en la cocina?*
- *Nada*, responde la otra. *Venía a ver si quedaba alguna naranja.*
- *Vaya coincidencia*, dice la una, *yo también venía buscando una naranja.*

Abren la nevera y se encuentran con que solo queda una naranja. ¿Cómo se puede resolver el problema?

Hacemos una **lluvia de ideas sobre las diferentes soluciones posibles.**

Después revisamos la lista y razonamos las distintas opciones para ver cual nos parece más razonable.

FUENTE: J. C. Torrego.

### Variaciones:

Las dos van a por una granada.

La dos van a por una natilla de chocolate.

## UNA, DOS y TRES. ¡YA! ...

Énfasis: **Estima.**

Índice de cooperación: **7.**

Nos disponemos en dos ruedas concéntricas, de tal modo que cada persona está en frente de otra en pareja.

Les decimos que han de mirarse y averiguar cual es la forma que más le gusta a la otra persona para manifestar aprecio:

un apretón de manos,  
un abrazo  
o bien darse un beso en la mejilla.

Cuando la tallerista diga YA, las dos personas han de sacar al mismo tiempo un puño cerrado o un dedo estirado.

Si ambas sacaron los puños cerrados, se dan un apretón de manos como se saludan las personas mayores.

Si sacan ambas un dedo cada una, se dan un abrazo.

Y una saca un dedo y la otra ninguno, se dan un beso en la mejilla.

Lo hacemos una vez.

Cada vez que lo hacemos, rotamos el círculo de dentro una posición al lado derecho para repetir la actividad con otra persona del grupo y así vamos pasando por todas las personas.

Recogido en Cúcuta 2011

### Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Habéis sentido aprecio, estima en la otra persona?

¿Os ponéis nerviosas en alguna situación de este tipo?

¿Hay algún gesto que os hace sentir inquietas?

¿Os gustaría que alguien del grupo os diera un abrazo?

**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  
qué hemos hecho cambiarían.  
Preguntamos qué otras cosas añadirían.

