

PROGRAMA DE CONVIVENCIA NOVIOLENTA PARA QUINCE 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 TOCAR LA ESPALDA.**

Dinámica general **LO QUE PIENSO DE LA VIDA:**

Cooperación: **DINÁMICAS EN TRIÁNGULO.**

Habilidades, repaso y poner TAREA

2ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Análisis de conflictos: **ANÁLISIS DELINEADO DE CONFLICTOS.**

Cooperativo, distensión: **ADÁN Y EVA.**

Habilidades sociales: **MANTENER UNA CONVERSACIÓN.**

Habilidades, repaso y poner TAREA

3ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Expresarse: **ADIVINAR ADVERBIOS.**

Escucha activa: **ESCUCHAR PARA RESOLVER CONFLICTOS.**

Relajación: **MUEVE TU CUERPO.**

Habilidades, repaso y poner TAREA

4ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Autoestima: **ESCALA DE AUTO CONCEPTO.**

Asertividad: **ASERTIVIDAD CONFRONTATIVA.**

Contacto / masaje: **EL LAVACOCHE.**

Habilidades, repaso y TAREA

5ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Empatía: **CAPERUCITA ROJA.**

Generar decisiones: **DILEMA MORAL.**

Estima: **RECETA PARA UNA FAMILIA FELIZ.**

REPASAMOS la sesión y todas las sesiones.

COMPROMISOS para la APLICACIÓN

EVALUACIÓN FINAL.

PROGRAMA GENERAL DE QUINCE AÑOS.

1ª SESIÓN:

Presentarse, conocerse.

Dinámica general.

Cooperación.

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=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.

EL NOMBRE Y TOCAR LA ESPALDA.

<http://youtu.be/Uegt2eQJ1io>

Énfasis: **Nombres propios.**

Índice de cooperación: 7.

Nos ponemos todas de pie en círculo.

Ponemos una mano en la espalda de cada una de las personas que están a nuestros costados.

- Alguien dice el nombre de una persona del grupo.
- La persona nombrada da una palmadita en la espalda de una de las dos personas que están a su lado.

- La persona que recibe la palmadita dice el nombre de otra persona del grupo.

La actividad sigue así continuamente hasta que se dice el nombre de todas las personas del grupo.

Si el grupo es pequeño o hemos terminado de decir todos los nombres podemos repetir la actividad de nuevo.

Si el grupo es grande habremos de hacer la actividad de manera rápida sin repetir nombres hasta haber nombrado a todas las personas del grupo.

Recogido en Coescucha. Madrid 2009.

LO QUE PIENSO DE LA VIDA:

Énfasis: **Conocerse**, expresarse.

Les pido que cada persona escriba algo, su propia opinión de estos temas:

Farándula,
social,
ecología,
sexo,
cultural,
economía,
política,

...

Al cabo de un rato les pido que lean lo que han escrito.

Nos fijamos en la manera como está expresado. Ponemos cuidado a ver si entendemos lo que nos leen.

Intercambiamos opiniones diferentes para profundizar en nuestra reflexión.

Recogido en La Unión (Sucre). 2011

DINÁMICAS EN TRIÁNGULO.

<https://youtu.be/BWEYBJ-me2w>

Se parece a Drácula y el ajo.

Énfasis: **Dinámica general.**

Nos colocamos de pie en una sala bastante amplia.

Caminamos y nos desplazamos sin golpearlos.

En un momento dado advierto de que debemos pensar internamente en una persona del grupo.

Caminamos todas y seguimos a la persona elegida mentalmente a una distancia de tres metros.

Pasados unos momentos les pedimos que piensen en otra persona del grupo de manera que intentaremos caminar equidistantemente entre las dos personas elegidas formando una especie de triángulo equilátero que se va desplazando.

Nos paramos para observar lo que sucede si yo muevo a otra persona. El resto del grupo cambiará su posición para buscar equidistancias.

Probamos de nuevo a cambiar de lugar a una de las participantes. ¿Qué sucede con el resto del grupo?

Nos desplazamos de nuevo e indicamos que hagamos triángulos algo más pequeños. Caminamos a una

distancia de dos metros de las personas elegidas.

Nos paramos de nuevo y analizamos lo sucedido.

Reflexión:

¿Qué problemas hubo?

¿Cómo se solucionaron?

¿Cómo nos sentimos en cada momento?

¿Os gusta / molesta que os sigan?

¿Os gusta seguir a alguien?

Cuando hacéis algo ¿influye en el comportamiento de otras personas?

Vuestra conducta ¿depende a veces de lo que hacen otras personas?

FUENTE: Bogotá. 00

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.

ANÁLISIS DELINEADO DE CONFLICTOS.

Énfasis: **Análisis de conflictos.**

La monitora decidirá cuando usar esta actividad.

Se puede usar en un momento inicial cuando queremos utilizar mucho tiempo.

O se puede usar al final de un proceso para recapitular las habilidades trabajadas.

Yo les digo que piensen en un problema, en un conflicto entre personas.

Que lo piensen detenidamente y lo escriban.

Cuando han escrito bastante, les digo poco a poco y paso a paso cada uno de los siguientes pasos para que completen su redacción.

Podemos indicar al grupo el titular de cada uno de estos párrafos. O en edades superiores vamos profundizando algo más en cada uno de los apartados.

Es útil presentar el esquema de manera visible para todo el grupo escribiéndolo en el pizarrón y les pido que vayan contestando pensando bien las respuestas.

No les presento todo el esquema de una vez sino poco a poco según van respondiendo a cada uno de los interrogantes.

O les doy una fotocopia del esquema para que respondan con el máximo de implicaciones.

- Escribir la descripción amplia, detallada y concisa de un conflicto entre personas.

(2) Escribir la historia, los orígenes y la evolución del conflicto.

¿Cuándo comenzó? ¿Dónde? ¿Por qué comenzó este conflicto?

(3) Identificar los grupos de personas involucrados.

Los cercanos y los que han sido afectados.

El liderazgo. Dejarse llevar. Agresividad.

La naturaleza de la relación conflictiva (*simétrica, asimétrica*).

Las formaciones potenciales de coaliciones.

¿Qué personas participaron? ¿Qué otras personas estaban allí? ¿Qué relación había entre ellas? ¿Familiares, amigas, compañeras, . . .?

¿Quiénes eran las líderes? ¿Quiénes eran seguidoras? ¿Quiénes eran más fuertes anímicamente? ¿Quiénes menos influyentes o impositivas?

(4) Exponer el fundamento del conflicto.

Los motivos, las necesidades y metas, los intereses y valores.

La comunicación entre las personas involucradas.

El nivel de conciencia del conflicto.

Las limitaciones naturales, del medio ambiente.

¿Cuál era realmente el conflicto?

¿Cuáles eran las necesidades de cada una de las personas implicadas?

¿Cómo era la comunicación entre las personas?

¿Qué limitaciones había?

(5) Describir el ambiente conflictivo actual.

- La estructura, las reglas y modelos de comunicación.
- La estructura de autoridad y la toma de decisiones.

¿Cómo está el conflicto en este momento? ¿Cómo es la comunicación? ¿Cómo es el nivel de autoridad en cada persona participante?

(6) Estudiar la dinámica del conflicto.

- La precipitación. ¿Qué causó el conflicto?
- La intensificación. ¿Qué actividades han aumentado el conflicto?
- La moderación y la terminación. ¿Cuáles son las influencias moderadoras?

¿Cómo fueron los principios del conflicto? ¿Cómo fue su desarrollo? ¿Cómo ha sido la última fase?

(7) Investigar los recursos de tratamiento del conflicto.

- Los factores, características limitadoras interiores.
- Los factores, características limitadoras exteriores.
- Los reguladores potenciales para el conflicto.
- Los posibles objetivos colaborativos.
- Los recursos financieros y otros recursos.
- El sistema jurídico legal.

¿Qué limitaciones había en el conflicto? ¿Qué metas comunes puede haber?

(8) Generar decisiones con estrategias adecuadas.

¿Cómo podemos tomar una decisión?
¿Qué decisiones podemos tomar?

Reflexión:

Finalmente pido a alguna persona voluntaria que nos lea lo que ha escrito y vamos comentando entre todas con la intención de analizar el conflicto lo máximo posible.

Lo ideal es que pidamos otra voluntaria y veamos algún caso más.

¿Qué os parece?

¿Qué aprendemos?

¿Es fácil darse cuenta de cuál es el problema?

¿Cuando tenemos un problema con alguien, lo pensamos?

ANÁLISIS DELINEADO DE CONFLICTOS:

Paul Wehr. Tomado de *Lederach, Educar para la paz.* Ed. Fontamara.

ADÁN Y EVA.

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

<http://www.youtube.com/watch?v=xac-iDxcqIE>

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **9.**

Primero hago yo la actividad de la primera estrofa para que me vean y lo pueda explicar.

Después todas las personas se ponen de pie en filas y en hileras de manera que si (por ejemplo) hay 20 personas hacemos cuatro filas paralelas y próximas de cinco personas.

Pueden poner las manos sobre los hombros de las personas que están delante o agarrar por el brazo a las personas que están a sus costados.

Recitamos rítmicamente.

Adán y Eva.

A pata pelá. (*A pie descalzo.*)

En el Edén.

A pata pelá.

A la manzana quisieron alcanzar.

A pata pelá.

Pelá, pelá.

Al no poder.
A pata pelá.
Al no llegar.
A pata pelá.
A la serpiente quisieron invitar.
A pata pelá.
Pelá, pelá.

En los versos uno, tres, ocho y diez las personas dan un paso adelante con el pie derecho y otro con el pie izquierdo.

En los versos cinco, y doce las personas dan un paso adelante con el pie derecho, otro con el izquierdo, otro con el derecho, con el izquierdo, con el derecho y con el izquierdo.

En los versos dos, cuatro, seis, siete, nueve, once, trece y catorce las personas mueven el pie derecho marcando hacia delante con el talón y devolviendo el pie a su sitio sin mover el pie izquierdo.

O pisando adelante y atrás con el pie derecho sin mover el izquierdo.

Otra versión:

James Watt.
A pata pelá.
Fue el inventor.
A pata pelá.
De la primera máquina de vapor.
A pata pelá.
Pelá, pelá.

Y la inventó.
A pata pelá.
Con el error.
A pata pelá.
De una tetera en un día de calor.
A pata pelá.
Pelá, pelá.

Posible:

<http://www.youtube.com/watch?v=SVi2uW3Gbn0>

Guillermo Tell.
A pata pelá. (*A pie descalzo.*)
Un gran señor.
A pata pelá.

A los esclavos les dió la libertad.
A pata pelá.
Pelá, pelá.

Y los esclavos.
A pata pelá.
Agradecidos.
A pata pelá.
Le regalaron un frasco e mermelá.
A pata pelá.
Pelá, pelá.

Recogido en Bogotá 2011

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?
¿Habéis tenido alguna sensación?
¿Os ha molestado alguien?
¿Podemos divertirnos sin molestar?
¿Cuando hacéis algo en grupo, lo hacéis bien?
¿Puede ser divertido hacer algo bien todas juntas?

MANTENER UNA CONVERSACIÓN.

Énfasis: **Habilidades sociales.**

Parece interesante ser capaces de expresar lo que pensamos y sentimos, mantener una conversación con otra persona.

*¿Qué es una conversación?
¿Habéis visto a alguien conversando?
¿Conversáis alguna vez con alguien?
¿Me hacéis un ejemplo?*

Pido a dos personas que salgan delante del grupo y hagan como que se encuentran.

Han de hablar con voz alta y clara. No hablar dos a la vez para que podamos entender lo que dicen.

Pueden inventar lo que van a decir. Una niña quiere hablar con otra.

*Hola.
¿Qué tal?
¿Cómo estás?
¿Qué haces?
¿A dónde vas?
¿Qué planes tienes?
O intercambiar opiniones sobre un
tema concreto.*

¿Qué dirá?
¿Cómo reaccionará la otra?
Recordamos alguna situación de la
vida real en que nos ha pasado esto.
¿Cómo fue?
¿Qué sucedió?
¿Qué dijeron?
¿Qué sensaciones tuvimos?
¿Qué otras cosas se pueden decir?
¿A quién le resulta difícil dar
conversación?
¿Con quién damos conversación
fácilmente?
¿A quién le resulta difícil?
¿Con quién?
¿Diseñamos una escenificación
preparada?

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:

**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.

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.

ADIVINAR ADVERBIOS.

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Hablamos de lo que son los
adverbios.

Son palabras que nos indican cómo se hacen las cosas.

Hacemos una lista de adverbios y la dejamos escrita en un lugar bien visible para el grupo.

tristemente,
alegremente,
rápidamente,
hábilmente,
lentamente,

Hablamos de posibles acciones o actividades a realizar e igualmente escribimos una lista sobre el pizarrón, por ejemplo:

atarse los zapatos,
escribir en el cuaderno,
dar una vuelta a la sala,
Caminar,
sentarse en la silla,
...

Pedimos una persona voluntaria que quiera escenificar con gestos una acción.

Le digo al oído en secreto una acción y un adverbio.

La persona voluntaria representa esa acción a la manera del adverbio.

El grupo intentará adivinar la acción y el adverbio.

Luego lo repetimos con otras voluntarias, otras acciones y otras formas de realizar la acción.

Reflexión:

- ¿Qué os pareció?
- ¿Habéis tenido alguna sensación especial?
- ¿Qué hemos aprendido?

Propuesta de continuidad:

Sugerimos la posibilidad de repetir la actividad con otras personas y otros adverbios.

ESCUCHAR PARA RESOLVER CONFLICTOS.

<https://youtu.be/vOdeSaXRnVI>

<https://youtu.be/OKupTVroeLU>

<https://youtu.be/o6Ny7ITAA7A>

Énfasis: **Escuchar.**

Pido una persona voluntaria que sea capaz de contarnos una preocupación.

Pido otra que se ofrezca para escuchar.

A la primera le pido que prepare su tema durante un minuto.

A la segunda le doy en privado un papelito para que lo lea indicando la manera como va a escuchar a la primera persona.

Aquí tengo algunas sugerencias preparadas y elijo una al azar.

- Has de INTERRUMPIR a la otra persona cuando habla. Puede bostezar, estirarte, temblar, llorar, patlear, . . .
- *MUESTRA INTERÉS con tu postura corporal, expresión de la cara, y la mirada. Realiza preguntas para ayudarle a expresarse.*
- Debes ACONSEJAR, dar soluciones ("Tu lo que necesitas hacer es . . .")
- *MUESTRA ALEGRÍA y agrado por escucharle.*
- Debes INTERPRETAR a tu manera lo que te dicen ("Lo que a ti te pasa es . . ."), analizar, intelectualizar, juzgar, criticar, dar tu opinión, etc. . . .
- *MUESTRA RESPETO. Todo lo que tenga que decir, sus palabras, lo que piensa y cómo se siente, son dignos de plena consideración.*
- Ha de RAZONAR ("¿No te das cuenta que ...?"). Darle la razón o hacerle ver que no la tiene.

- **MUESTRA CONFIANZA EN SU CAPACIDAD** de conseguir cuanto quiere: "Sé que puedes hacerlo y vas a hacerlo". "Estoy segura de tu éxito". "Tu eres la persona indicada para hacerlo".
- Tienes que **TRANQUILIZARLE, COMPADECERLE, CONSOLARLE.** Quitarle importancia ("*No te apures*", "*No te preocupes*", "*Eso no es nada*", . . .). Has de hacer que se sienta bien cómoda, satisfecha.
- **MUÉSTRALE TU APRECIO**, *valórale, recuérdale sus cualidades.*
- **CUÉNTALE** cosas parecidas que te han ocurrido a ti.
- *Asegúrale tu convencimiento de que ha HECHO SIEMPRE LO MEJOR QUE PUDO. No tiene la culpa de lo sucedido.*
- Te **SIENTES AFECTADA** por la angustia de la persona que escuchas.
- *Mantén continuamente CONTACTO visual y físico. Presta atención a su mirada. Tócale respetuosamente, ofrécele la mano.* Si no estás segura de que lo va a aceptar, puedes pedir permiso.
- **CUENTA** a otras personas lo que te cuentan a ti como confidencial.
- **ANÍMALE** a tomar la iniciativa. *Puede ocurrir en alguna ocasión que no tiene ganas. Anímale a que haga "como si tuviera ganas". . . Posiblemente enseguida aparezcan.*

Analizamos lo que sucede con cada una de las formas de escuchar y pedimos otras dos personas voluntarias que quieran realizar la experiencia ofreciendo al azar a la persona que escucha otra de las maneras de escuchar.

Es muy interesante que todas las personas del grupo hagan esta actividad.

Por eso si hay tiempo, se colocan todas las personas por parejas y le damos un papelito a las que escuchan.

Podemos pedir después a las que escuchaban que sean ellas las que hablen y le damos el papelito oculto a las otras personas.

En cada ocasión hacemos una pausa para reflexionar sobre lo que está pasando.

Reflexión:

Al final de cada turno comentamos lo sucedido, descubrimos lo que ponía el papelito y hacemos una lista con las reacciones que son útiles a la hora de ayudar en la resolución de conflictos y otra lista con las reacciones que no son útiles.

¿Cómo son los diálogos entre vosotras?

Escribimos:

CUANDO ALGUIEN ME MANDA CALLAR, ME PICO.

CUANDO ALGUIEN ME MIRA Y ME ESCUCHA, ME SIENTO BIEN PARA HABLAR.

MUEVE TU CUERPO.

Énfasis: **Relajación.**

Índice de cooperación: **7.**

Lo podemos realizar con música suave de fondo.

O sin música.

Nos sentamos en la silla con la espalda bien pegada al respaldo.

El cuerpo recto hacia arriba.

Los brazos relajados.

Cerramos los ojos.

Cerramos la boca.

"Respiramos suavemente

Sentimos que el aire entra por la nariz

Va los pulmones.

Escuchamos a nuestro cuerpo.
¿Cómo se siente interiormente? . . .
¿Qué sensaciones tiene? . . .
¿Está relajado?
¿Está en tensión?
¿Siente algún dolor?
¿Alegría?
¿Está nervioso?

Respiramos lentamente
Sentimos algunas partes del cuerpo
Sentimos la cabeza
el cuello
los hombros
los brazos
las manos
los dedos de las manos
las caderas
las piernas
las rodillas

Movemos suavemente alguna parte
del cuerpo en un sentido
en otro.

Movemos un poco la cabeza
el cuello
los hombros
los brazos
las manos
los dedos de las manos
las caderas
las piernas
las rodillas

Movemos otra parte del cuerpo

Mueve las manos,
pon atención a los dedos,
se mueven en todas direcciones.
Mueve la palma . . . ,
la muñeca . . . ,
el codo . . . ,
los hombros . . .

Emplea con cada parte el tiempo
que tú quieras . . .

Imagina que abres todas las células
de tu cuerpo para sentir la energía que está
pasando por él.

[Imagina que la **música** entra en tu
cuerpo ,]

Imagina que cada una de las partes
de tu cuerpo se ilumina por dentro

Imagina que estás lavando cada una
de las partes de tu cuerpo

Imagina que te estás bañando en
una piscina,
tu cuerpo se mueve
Escucha tu cuerpo,
cómo le gusta moverse.

Nos ponemos de pie lentamente . . .
Camina despacio entre las demás
personas.

Siente el espacio, el aire, el calor, el
frío, . . .

Tócalo
Alcánzalo con las manos, con los
codos, con la cabeza, con las rodillas...

Deslízate como miel . . .
Párate . . .
Congélate . . .
Mira alrededor y respira . . .

Acércate a la persona más cercana
y dale masajes en la mano
o en los hombros".

Reflexión:

Escribimos.
¿Qué os ha parecido?
¿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.

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.

HABILIDADES, REPASO Y TAREA:

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.

ESCALA DE AUTO CONCEPTO.

Énfasis: **Autoestima.**

Escribo en la pizarra del 1 al 21 un número debajo de otro en columna.

Leo al grupo cada una de las siguientes cuestiones de manera ordenada y les pido que levanten la mano quienes están de acuerdo con cada una de las expresiones, quienes estén en desacuerdo y quienes tienen otra opinión.

Vamos anotando en la pizarra los resultados del cuestionario de una manera como esta:

Sí No Otra.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Si vemos que se hace largo, podemos reducir el número de cuestiones.

Podemos ir comentando las respuestas que van dando.

1. Muchas veces siento que no sirvo para nada.
2. Soy bastante torpe.
3. En general mis compañeras me aprecian.
4. Soy una persona atractiva.
5. En general caigo bien a mis profesoras.
6. En general soy una buena estudiante.
7. Soy un cero a la izquierda.
8. Creo que no tengo mucho de lo que sentirme orgullosa.
9. A veces me siento como un montón de escombros.
10. Soy nerviosa e insoportable.
11. Me siento muy alejada de mi familia.
12. Estoy descontenta de mí misma.
13. Nadie me aprecia.
14. Estoy convencido de que triunfaré en la vida.
15. Creo que tengo muchos más aspectos negativos que positivos.

16. Si volviera a nacer me gustaría volver a ser como soy.
17. A la gente le gusta estar conmigo.
18. Cuando tengo problemas, casi siempre encuentro la manera de salir de ellos.
19. Considerando todos los aspectos, estoy contenta conmigo misma.
20. Soy una persona de poco valor.
21. Generalmente las profesoras la toman conmigo.

Reflexión:

Finalmente comentamos cómo nos hemos sentido durante la actividad.
 Qué nos parecen las respuestas.
 Qué hemos aprendido.

ASERTIVIDAD CONFRONTATIVA.

Énfasis: Asertividad.

Les cuento que a veces alguien nos dice que va a hacer algo que nos afecta y hace otra cosa diferente.

Por ejemplo, Valvino y yo quedamos a las 6,30 para hacer un trabajo juntos.

A las 6,45 me envió un mensaje diciendo que llegaría a las siete.

Seguí esperando después de las siete y finalmente llegó a las 7,35.

Podemos representar esta situación teatralmente con dos personas voluntarias.

Balbino y yo nos encontramos.

¿Cómo ser el diálogo?

.....

Dejamos que las dos personas desarrollen el diálogo libremente.

Reflexión:

¿Qué os pareció?
 ¿Cómo se sintieron ambas personas?
 ¿Cómo fue el diálogo?

¿Os parece correcto?
 ¿Se solucionaron los problemas de esa manera, con ese diálogo?

Continuidad:

Pido que me cuenten otras situaciones en que hay diferencia entre lo que dicen que van a hacer y lo que hacen.

Si no cuentan situaciones, las inventamos.

Por ejemplo:

Tu padre dice que va a tender la ropa y no la ha tendido. Entonces no puedo ponerme el pantalón del chandal para ir a la clase de Educación Física. Le digo a mi padre que

Reflexión:

¿Qué os pareció?
 ¿Se solucionaron los problemas de esa manera, con ese diálogo?

Continuidad:

Les indico alguna forma de realizar un diálogo confrontativo y lo escribo en la pizarra.

- ◆ Se describe lo que la otro dijo que haría y lo que realmente hizo.
- ◆ Con serenidad en la voz y en las palabras,
- ◆ Sin tono de acusación o de condena,
- ◆ Nos limitamos a averiguar, a preguntar,
- ◆ y luego expresamos directamente un deseo legítimo, proponemos un cambio, una solución o un compromiso.

Intentamos desarrollar la siguiente situación u otra que ellas propongan siguiendo los pasos del esquema anterior:

Tu hermana te dijo que te dejaría la bicicleta el sábado por la mañana para ir con tus amigas al parque Loranca. Finalmente no has podido ir porque ella la dejó en casa de la abuela. Tú le dices a tu hermana

Reflexionamos de nuevo

y hacemos un compromiso.

EL LAVACOCHE.

Énfasis: **Contacto.**

Índice de cooperación: **9.**

El grupo forma dos filas, mirándose una a otra.

Cada pareja, frente a frente, se convierte en una parte de una máquina de lavado de coches, haciendo los movimientos adecuados.

Una persona pasa por el centro del pasillo imaginando que es un coche que pasa lentamente por la cadena que le lleva a lo largo del túnel de lavado.

Las primeras parejas echan agua a chorro golpeando suavemente con las yemas de los dedos sobre la persona que pasa.

Las parejas siguientes echan jabón colocándolo con las manos sobre el cuerpo de quien pasa.

Quienes van a continuación frotran con cepillo.

Y las siguientes secan con cuidado soplando sobre diferentes partes de la persona que pasa.

Todo ello mediante contacto directo acariciando, frotando, palmeando mientras el coche pasa por el túnel de lavado.

Al llegar al final se incorporan a la máquina, a la vez que otra persona reinicia el juego como si fuera un coche.

Debemos lavar y limpiar con cuidado todas las partes del coche.

No se debe perder de vista que el objetivo de este juego es conseguir que el "coche" disfrute durante el lavado.

Si alguna persona se pone nerviosa o se incomoda cuando hace de coche, no estamos construyendo actitudes positivas.

Si hay golpes, zancadillas, cosquillas, tirones de pelo o irrespeto . . . paramos la actividad y nos sentamos a reflexionar.

Reflexión:

¿Qué ha pasado?

¿Alguien se ha sentido mal?

¿Alguien ha sentido desconfianza, cuidado, alegría, respeto, confianza, responsabilidad, . . . ?

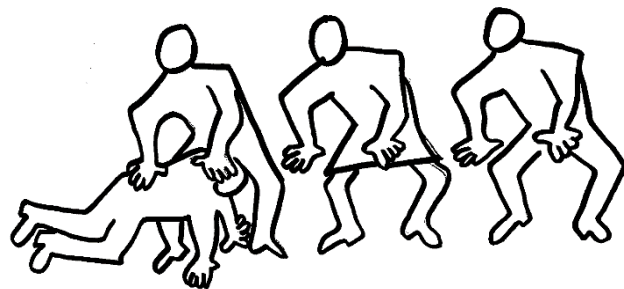
¿Podemos realizar la actividad con resultados positivos?

Continuidad:

Podemos intentar realizar la actividad de nuevo.

Si vemos alguna dificultad, paramos la actividad y reflexionamos.

Si alguien no quiere participar, lo permitimos y después reflexionamos sobre esa dificultad.



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.

CAPERUCITA ROJA.

Teatroforo.
http://youtu.be/dLWdg_m3uMY

Énfasis: Empatía.

Elegimos un cuento sencillo y muy conocido. Por ejemplo: Caperucita Roja.

Le pido a alguien que nos ayude a recordar el argumento.

Después pedimos participantes que se animen a representar los personajes de manera improvisada. En este caso serían cinco personas, la mamá, Caperucita, el lobo, la abuela, el leñador . . .

Vamos representando el cuento.

Podemos comentar algunas escenas.

La idea básica consiste en que después repetimos la escenificación del cuento pero intercambiando los personajes. Quien era lobo puede ser abuela, quien era Caperucita puede ser mamá con cualquier otra combinación. . .

Reflexión:

¿Cómo os sentís en el papel de otro personaje?

¿Ha cambiado vuestra visión del cuento?

¿Piensas con facilidad en los problemas y necesidades de otras personas?

¿Consigues pensar en lo que le pasa a la persona con la que tienes un problema?

Propuesta de continuidad:

Leemos los relatos de CAPERUCITA ROSA y EL LOBO CALUMNIADO.

Podríamos hacer la misma actividad con otro cuento. Por ejemplo LOS TRES CERDITOS.

Los toros se dan topetazos pero FERDINANDO prefiere oler las flores.

Los comentamos.

Sacamos alguna conclusión y compromiso.

DILEMA MORAL.

Énfasis: Generar decisiones de forma creativa y constructiva.

Estás conduciendo tu coche en una noche de tormenta terrible. Pasas por una parada de autobús donde se encuentran tres personas esperando:

- Una anciana que parece a punto de morir.
- Un viejo amigo que te salvó la vida una vez.
- El hombre perfecto o la mujer de tus sueños.

¿A cuál llevarías en el coche, habida cuenta que sólo tienes sitio para

un pasajero? Piensa antes de seguir leyendo.

Este es un dilema ético-moral que una vez se utilizó en una entrevista de trabajo.

Podrías llevar a la anciana, porque va a morir y por lo tanto deberías salvarla primero; o podrías llevar al amigo, ya que el te salvó la vida una vez y estas en deuda con él. Sin embargo, tal vez nunca vuelvas a encontrar al amante perfecto de tus sueños.

Sigue . . .

El aspirante que fue contratado (de entre 200 aspirantes) no dudó al dar su respuesta.

Me encanta, y espero poder utilizarlo alguna vez en alguna entrevista.

¿QUÉ DIJO?

Simplemente contestó:

"Le daría las llaves del coche a mi amigo, y le pediría que llevara a la anciana al hospital, mientras yo me quedaría esperando el autobús con la mujer de mis sueños."

Moraleja:

Debemos superar las aparentes limitaciones que nos plantean los problemas, y aprender a pensar creativamente.

FUENTE: Por internet. 2002

RECETA PARA UNA FAMILIA FELIZ.

Énfasis: **Estima.**

Para hacer una familia
Nunca deben faltar
Los siguientes ingredientes.
No te puedes olvidar.

Caricias, mimos y besos
En abundante cantidad
Bien mezclados, con dulzura,
Cariño y complicidad.

Respeto, tolerancia
Y mucha comunicación,
En algunas ocasiones
Agregar también perdón

Tamizar las diferencias
Con algo de comprensión,
Evitar que se hagan grumos
De pelea y mal humor

Luego llevar al horno,
Sin descuidar su cocción,
Desmoldar con paciencia,
Y espolvorear con unión.

Reflexión:

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?

