

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:	EL NOMBRE Y TOCAR LA ESPALDA.
Conocerse	LO QUE PIENSO DE LA VIDA:
Dinámica general:	APRENDIENDO A RESOLVER CONFLICTOS.
	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:	CADENA DE NUDOS.
Habilidades sociales frente a la agresividad:	PASILLO DE COLLEJAS. (Mosca)
	Habilidades, repaso y poner TAREA

3ª sesión.

Énfasis

	REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.
Expresarse:	ODIO EL COLEGIO.
Escucha activa:	¿CUÁNTAS PREGUNTAS?
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:	ENSAYAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA.
Contacto / masaje:	EL LAVACOCHE.
	Habilidades, repaso y TAREA

5ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Empatía: **LA PERSONA DIFERENTE Y YO.**

Generar decisiones: **ESTUDIO DE CASOS.**

Estima: **UN TIPITÍ, UN TOPOTÓ.**

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=0B1tHHZVWrGFSRW5yRHQ3OWFRSE0>

Los audios de Convivencia y Conflictos se encuentran en

<https://drive.google.com/open?id=0B1tHHZVWrGFSSzVpb3U3ZmgtTEk>

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>

Para dudas y más información: emilio.arranz.beltran@gmail.com

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

APRENDIENDO A RESOLVER CONFLICTOS.

Énfasis: **Dinámica general.**

Les pido que piensen un conflicto que han tenido con otra persona.

Que lo escriban.

Pido una persona voluntaria que esté dispuesta a contar su conflicto.

Se sienta delante del grupo.

A su lado se sienta otra persona que le va a ayudar.

La primera cuenta el conflicto en detalle a la otra.

Vemos cómo reacciona esta otra,
qué hace,
cómo escucha,
cómo pregunta,
cómo . . .

Reflexión:

Una vez acabada la tarea, comentamos con el grupo lo que hacen las dos personas.

¿Qué utilidad tiene esta actividad?

¿Qué hemos aprendido con ella?

¿Qué hacemos para ayudar a las personas que nos consultan sus dificultades?

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.

¿Sabemos escuchar?

¿Sabemos preguntar?

¿Os gusta dar consejos?

¿Os gusta que os den consejos?

¿Sirve para algo dar o recibir consejos?

Propuesta de continuidad:

Pedimos otras personas voluntarias que quieran realizar la actividad de nuevo con un nuevo problema y analizamos diferentes formas útiles para ayudar.

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.

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 cual 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.

CADENA DE NUDOS.

<http://www.youtube.com/watch?v=ttno3BgTqw4>

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie muy juntitas en un círculo formado preferentemente por número impar no superior a 11.

Cruzamos los brazos, el derecho mirará hacia la izquierda y el izquierdo mirará hacia la derecha.

Con la mano izquierda cogemos la mano derecha de la persona que está a mi derecha. Con la mano derecha cogemos la mano izquierda de la persona que está a mi izquierda.

A partir de entonces no podemos soltar las manos.

Intentaremos desplazarnos, movernos, pasar por encima o por debajo de los brazos de las demás personas para conseguir conformar una rueda simple entre todas. Lo más parecido a un círculo.

Las demás personas observan y pueden dar ideas. Luego lo repetimos con otro grupo.

Recogido en Quito. 02

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Qué ha sucedido?

- ¿Alguien se ha hecho daño?
- ¿Hemos tenido cuidado para que nadie se haga daño?
- ¿Nos hemos escuchado bien?
- ¿Nos hemos puesto nerviosas?

PASILLO DE COLLEJAS. (Mosca)

<https://www.youtube.com/watch?v=eGbdo-yeLiw>

<https://www.youtube.com/watch?v=FaPRHIDYszE>

Énfasis: Situaciones específicas de asertividad, agresividad.

El grupo forma dos filas de personas que se ponen de pie mirándose frente a frente una fila a la otra de manera que se forma un pasillo.

Una persona más caminará lentamente por el interior del pasillo.

Quienes están formando las paredes del pasillo están con los pies quietos y las manos juntas sobre el pecho como si fueran personas que oran.

Al pasar la otra persona por el centro del pasillo, alguien la puede tocar con cuidado volviendo sus manos a la posición inicial rápidamente pues si la del centro ve quien movió las manos, se intercambian los papeles.

Reflexión:

- ¿Qué os pareció?
- ¿Cómo os sentisteis cada una de las participantes?
- ¿Qué sucedió?
- ¿Qué reacciones hubo?
- ¿Podemos hacer algo para que todas se diviertan?

Variación:

PASILLO SIN COLLEJAS.

Énfasis: Confianza.

Repetimos la actividad una vez más.

En esta ocasión quien pasa por el centro irá con los ojos cerrados.

Se les dice en secreto a quienes forman el pasillo que no toquen a la persona que pasa.

Reflexión:

- ¿Qué os pareció?
- ¿Cómo os sentisteis cada una de las participantes?
- ¿Qué sucedió?
- ¿Qué reacciones hubo?
- ¿Podemos hacer algo para que todas se diviertan?

Variación de estima:

PASILLO DE ESTIMA.

Énfasis: Confianza.

Todas las personas participantes en el taller se sitúan en dos filas enfrentadas entre sí, dejando en el centro un pasillo por el que justo cabe una persona.

Una a una, y empezando por un lado de la fila, todas las personas atravesarán el pasillo lentamente y con los ojos cerrados hasta llegar a su final, situándose entonces en un lateral del pasillo, haciendo otra vez de pared.

Según pase cada persona por el túnel, será "lavada" por todas las demás, quienes podrán acariciarla, besarla, abrazarla por todo el cuerpo.

El juego concluye cuando todo el mundo ha sido "lavado".

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.

ODIO EL COLEGIO.

Énfasis: Expresarnos con claridad.

Les digo que tomen papel y lápiz. Que voy a leer un documento. Mientras leo, ellas pueden escribir lo que quieran. Cualquier cosa está bien.

Odio el colegio. No soporto estar encerrada en ese lugar sentada todo el tiempo estudiando cosas que no me interesan.

Saco las mejores notas de mi salón y mis profesoras me adoran. No tengo muchos

amigos cercanos pero me siento bien con ellos. Puede que sea buena alumna, pero resisto lo más que puedo sentada en mi pupitre esperando la hora de salida para poder hacer lo que yo quiera, bailar, cantar, dibujar, sentirme libre y no encerrada en un lugar que no me deja expresarme con total libertad.

No sé qué hacer, quiero decirle a mis compañeros que NO SOY PERFECTA y que dejen de verme como algo raro o extraño que destaca en casi todo. Lo he intentado pero es en vano, y lo peor es de que si hago algo bien ya ni felicitaciones recibo de ellos, pero cuando hago algo mal es el fin del mundo!

He faltado mucho a clases ya que no encuentro motivación para seguir yendo. Odio el momento en que me despierto y sé que tengo que ir al colegio a ser nuevamente la srta perfecta que va bien uniformada y hace todo bien.

Me gustaría... que me digan qué debo hacer en estos momentos. Sé que por lo menos me quedan 2 años más en la secundaria pero ¿qué hacer en ellos? Si al fin y al cabo sé que mi forma de ser no va a ayudar a relacionarme con los demás o por lo menos con los de mi misma edad.

Les dejo un tiempo más para que sigan escribiendo lo que quieran, lo que sienten, lo que piensan respecto a lo leído o sobre cualquier otro tema.

Les pido que me entreguen lo que han escrito sin que figure su nombre en el papel.

Después leo algunas hojas elegidas al azar y comentamos lo que está escrito.

Podemos pedirles después que escriban alguna cosa más.

Reflexión:

¿Tú cómo te sientes en el colegio?

¿Qué haces con tus sentimientos respecto al colegio?

¿CUÁNTAS PREGUNTAS?

Énfasis: **Escucha activa.**

Invitamos a las personas participantes a que inventen tantas preguntas como puedan acerca de una situación o de un tema dado.

Cada cual escribirá todas las posibles preguntas que se le ocurran.

Después cada persona lee las preguntas que ha elaborado.

Reflexión:

- ¿Qué te ha parecido la actividad?
- ¿Es fácil hacer preguntas?
- ¿Qué dificultades has encontrado?
- ¿Qué has aprendido con esta actividad?
- ¿Qué os parecen esas preguntas?
- ¿Qué pregunta te ha parecido más interesante?
- ¿Qué tipos de preguntas se han hecho?

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.

HABILIDADES, REPASO Y TAREA:

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

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

CUARTA sesión.

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

Repaso.
Autoestima.
Asertividad.
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.

ENSAYAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA.

Énfasis: **Asertividad.**

Divididas las personas participantes en grupos aleatorios de 7-8 integrantes se dan 15-20 minutos de tiempo para que cada persona anote en el papel el nombre del resto de los integrantes del grupo y piense en dos rasgos, hechos, comportamientos etc. de cada una de las personas del subgrupo que le provoquen algún tipo de emoción.

Ha de ser un hecho que conlleve una emoción de carácter positivo y otro que implique una emoción de carácter negativo.

Apoyándose en la ficha de trabajo sobre la comunicación asertiva y la tabla de emociones facilitada, tendrán que nombrar cada uno de esos hechos, rasgos o comportamientos, evitando la interpretación y el juicio y deberán adjudicarles la emoción o emociones correspondientes.

No es necesario que las personas se conozcan, bastando para hacer esta práctica cualquier impresión por muy superficial que sea (me agrada la ropa que lleva, es una persona que está participando mucho o poco en el taller, etc).

Por supuesto quien quiera profundizar más, puede hacerlo (y es incluso recomendable).

Una vez se ha cumplido el tiempo se expresará lo anotado de cara al resto del grupo.

Se hará en formato rueda, con una primera vuelta para las emociones negativas y una segunda para las positivas.

La comunicación se hará en segunda persona, mirándose ambas personas a la cara y siguiendo el formato establecido:

"Fulanito, cuando tú haces tal cosa, yo siento esta emoción"

Otra forma de hacerlo más directa, y muy útil porque cierra más cualquier posible huída hacia las racionalizaciones es:

"Fulanita, te amo cuando haces tal cosa porque hace que sienta tal y tal emoción",

o

"Fulanito, te odio cuando haces tal cosa porque..."

EL LAVACOHES.

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 frotan 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,?

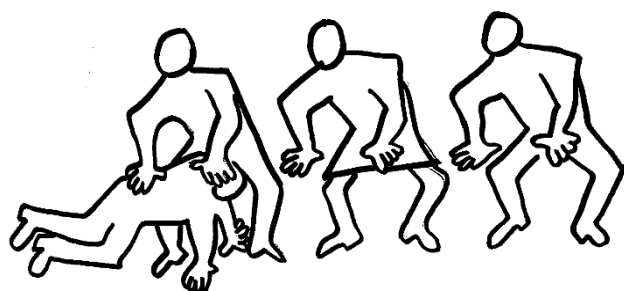
¿Podemos realizar la actividad con resultados positivos?

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.

LA PERSONA DIFERENTE Y YO.

Visualización.

Énfasis: **Empatía.**

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

Inspiramos, expiramos.

Cerramos los ojos.

De esta manera tendremos una pantalla en negro sobre la que vamos a imaginar cosas que no están presentes aquí en este momento.

Escuchamos el texto siguiente:

Ayer por la tarde estuve en el parque.

Al terminar la tarde me fui para casa bastante cansada y algo inquieta porque ya era tarde.

Cuando llegaba a la casa vi cerca del portal a una persona de mayor edad que yo.

Era grande.

Su piel era de un color distinto al mío.

Su forma de vestir era diferente a lo habitual en mi barrio.

Yo seguía andando pero . . .

Esa persona me quiso hablar . . .

En ese momento comencé a crecer. Me hice grande, fuerte, de mayor edad, con otro color de piel, con otro tipo de ropa. . . .

La otra persona se hizo más joven. Menos fuerte. Así como yo. . . .

Reflexión:

¿Quién quiere decir algo?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Cómo te sentías al ver a esa persona cerca de tu casa?

¿Cómo te sentías al ser tú?

¿Alguna vez te has sentido débil, impotente o amenazado?

¿Cómo te has sentido cuando eras fuerte?

¿Alguna vez te has sentido amenazante?

¿Qué podría haber hecho la persona fuerte?

¿Qué podría haber hecho la persona diferente?

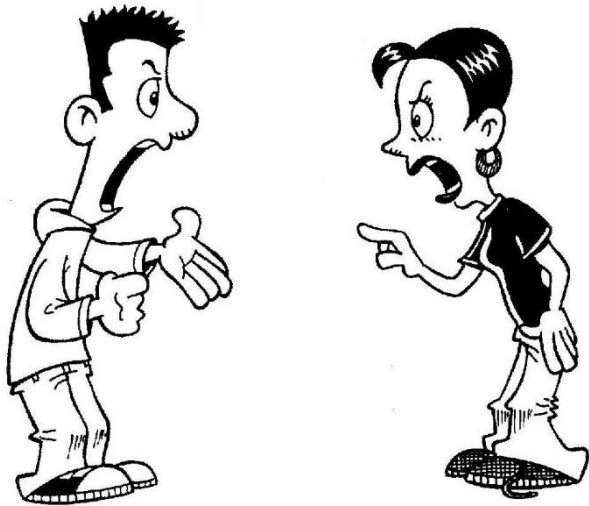
¿Somos capaces de entender cómo se siente otra persona?

¿Alguna vez os ha pasado algo parecido?

¿Nos lo puedes contar con detalles?

Variaciones:

En lugar de realizar esta visualización entre una persona DIFERENTE y YO, podemos hacer la descripción adaptándola a otras situaciones como por ejemplo entre una TRABAJADORA y su JEFA, entre un SOLDADO y su ENEMIGA, una ABUSADORA y una ABUSADA.



ESTUDIO DE CASOS.

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

¿Buscamos soluciones?

Yo me he enfadado con mi vecina porque me ha dejado de lado y el otro día quedamos para irnos al burger y se fue con su otra amiga. Lo hemos solucionado. Como no queremos hablarnos, cada una va a su bola.

Soraya.

Hoy iba para música y Samuel me ha empezado a llamar monstruito sin que yo le hubiera hecho nada. Lo he solucionado no haciéndole caso.

Pelearme con mi hermano por no dejarme escuchar música. Lo solucionamos peleándonos. Gané yo.

Empiezo a poner motes a Sandra (*Pedrusca*) y ella me insulta a mí (*Pitufo*) y luego nos empezamos a

pegar patadas y luego nos pilla la profesora y entonces nos hacemos las buenas.

La verdad es que no sé cuando empezó todo esto. Mis amigas nunca han sido unas chicas claras y dentro del grupo siempre ha habido divisiones. También hay que tener en cuenta que el comportamiento de una de ellas es neurótico y obsesivo. Mi grupo se ha disgregado completamente por diversos motivos. Una está loca. Otra se lía con el novio de la una y la una con el de la otra. Y yo no he colaborado en esto para nada. Y ahora me siento muy sola. A parte todas ahora tienen novio y yo sigo solita. Y aunque me llevo con todas genial porque yo con ellas no he tenido ningún problema, no sé con quien salir ni a quién llamar para contar mis problemas. Está siendo una etapa bastante dura.

Mi conflicto tiene como protagonistas a mis padres, unos amigos de mis padres y yo.

La cuestión es que estoy en una academia y ellos quieren que cambie de academia para ver si tengo más salidas. Eso me parece bien, pero lo que yo no quiero es dejar a mis compañeras y profesor ya que éste ha hecho mucho por mí y me ha dado todas las facilidades posibles.

El conflicto es que mi hermana coge todo lo mío sin permiso. Se lo queda, lo rompe y después no dice nada, etc. . . Lo que pasó fue que le cogí yo una cosa a ella hace unos días y lo dejé en mi escritorio en vez de devolvérselo. Al

verlo, se enfadó y discutimos. Entonces mis padres nos echaron la bronca y a ella la castigaron.

Hace dos años me escapé estando castigado y vino mi hermana y me pulió a guantazos.

El año pasado yo y una amiga que se llama Atalia, en el comedor siempre las dos pegábamos a una que se llama Sabrin. Porque siempre nos insultaba.

Un día Carlos Roldán me quitó la mochila y le pegué.
Felipe Cántaro Prada

La vecina pone la música muy alta.

La ropa que se está secando, se pone a llover y nadie recoge la ropa.

Nadie quiere limpiar el piso y no tenemos quien lo limpie.

Alguien te quita el cuaderno y el lapicero en el colegio.

Un grupo de chavalos te persigue y no deja de molestarte.

Estás sola en casa y tu hermanita pequeña se cae al suelo. Le sangra algo la cabeza.
Tus dos hermanas mayores se pelean a golpes.

Al llegar a tu casa no hay nadie pero en la puerta hay una persona grande con la cara muy arrugada.

Cuando llegas a casa te encuentras una persona atractiva que te quiere regalar algo.

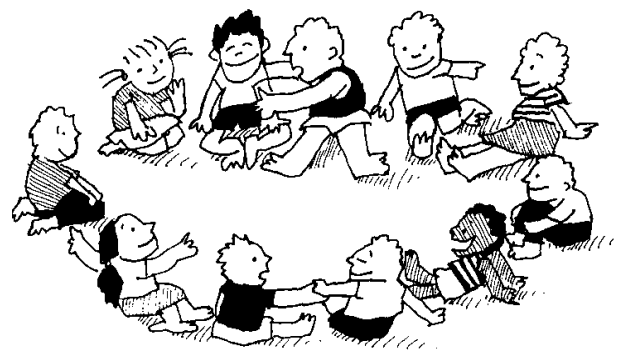
Te pierdes en una parte desconocida de la ciudad.

Una persona de confianza te invita a ver fotografías y te dice que cierres la puerta de la habitación.

Tus amigas te dicen que si no pones una chincheta en el asiento de la profesora, no te dejan seguir en el grupo de amistad.

Estás sola en casa y una persona extraña te pide que le abras la puerta para enseñarte algo.

Las amigas te dicen que en lugar de ir al colegio os vais a jugar a un parque toda la mañana.



UN TIPITÍ, UN TOPOTÓ.

Énfasis: **Estima.**

Índice de cooperación: **8.**

Vamos a intentar realizar un trabalenguas bastante complicado.

Nos sentamos todas en círculo.

"A" dice a "B" que está a su derecha:

"Esto es un tipití",

y le da un abrazo.

"B" contesta:

"¿Un qué?"

"A" repite:

"Un tipití",

y le da un abrazo de nuevo.

"B" dice a "C":

"Esto es un tipití".

"C" pregunta a "B":

"¿Un qué?"

"B" repite a "A":

"¿Un qué?"

"A" responde a "B":

"Un tipití",

a la vez que pasa un abrazo.

"B" dice a "C":

"Un tipití"

y sigue así avanzando el tipití y rebotando continuamente la pregunta

"¿Un qué?"

a la jugadora "A".

Sin detener esta dinámica la jugadora "A" comenzará a mandar un topotó, un beso, por su lado izquierdo con la misma dinámica.

Todo se complicará cuando comiencen a cruzarse los mensajes que van por la derecha con los que van por la izquierda.

Si el grupo tiene más de 15 personas se puede comenzar la actividad desde dos puntos opuestos.

Reflexión:

¿Queréis comentar algo?

¿Cómo os habéis sentido en esta actividad?

¿Habéis disfrutado?

¿Alguien os ha molestado?

¿Os gustan los *tipitís*?

¿Os gustan los *topotós*?

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?

