

# PROGRAMA DE CONVIVENCIA NOVIOLENTA PARA TRECE 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>BINGO DE NOMBRES.</b>
Conocerse:	<b>RESPUESTAS ANÓNIMAS.</b>
Dinámica general	<b>DAR LA VUELTA A LA ISLA.</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>EL BARCO PODEROSO Y EL FARO.</b>
Cooperativo:	<b>CONJUNTOS ESCULTÓRICOS.</b>
Habilidades sociales, necesidades:	<b>LO QUE NECESITO ES . . .</b>
	<b>Habilidades, repaso y poner TAREA</b>

## 3ª sesión.

### Énfasis

	<b>REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.</b>
Expresarse:	<b>PALABRAS PARA HACER FRASES.</b>
Energizante:	<b>GIGANTES, HADAS Y BRUJAS.</b>
Relajación:	<b>SALVAR A LA PRISIONERA EN SILENCIO.</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>REPETIR EL RITMO.</b>
Autoestima / asertividad:	<b>EL PODER QUE YO TENGO.</b>
Contacto / masaje:	<b>MASAJE EN CÍRCULOS CONCÉNTRICOS.</b>
	<b>Habilidades, repaso y TAREA</b>

## 5ª sesión.

### Énfasis

---

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

---

Empatía: **LA RATA Y LA GATA.**

---

Generar decisiones: **SOLUCIÓN IDEAL.**

---

Estima: **TĀ XŪYÀO, GĒI WŌ (CHAN – PIN).**

---

REPASAMOS la sesión y todas las sesiones.

---

COMPROMISOS para la APLICACIÓN

---

EVALUACIÓN FINAL.

---

## PROGRAMA GENERAL DE TRECE 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=0B1tHHZVWrGFSRW5yRHQ3OWFRSE0>

Los audios de Convivencia y Conflictos se encuentran en

<https://drive.google.com/open?id=0B1tHHZVWrGFsNzVpb3U3ZmgtTEk>

Otros materiales PARA PROGRAMAR se encuentran en

**Más información sobre manejo de conflictos en:**

<http://www.educarueca.org/spip.php?article691>

**Juegos cooperativos para la convivencia.**

<http://www.educarueca.org/spip.php?article574>

# DESARROLLO DE LAS SESIONES

## Primera sesión.

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

Presentarse.

Conocerse.

### **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.

## **BINGO DE NOMBRES.**

Énfasis: **Nombres propios**, estima, conocerse.

Índice de cooperación: **7**.

Esta actividad realizada al completo exige bastante tiempo.

Les pido a cada persona del grupo que cojan una hoja grande.


Que la coloquen en posición horizontal y hagan el gráfico adjunto ocupando todo el papel.

Cada persona se levanta del sitio y pide a otras que le escriban una frase o una dedicatoria en cada cuadrado junto con una firma y su nombre.

En cada cuadrado figura la escritura de una persona diferente del grupo.

Cuando vemos que varias han terminado, pedimos a las demás que rellenen los cuadros restantes con nombres de personas del grupo y sin escribir frase.

Cuando todas han terminado de rellenar los cuadrados, pasamos a la siguiente fase.

Después, fijándome en la lista de asistentes, voy diciendo nombres al azar.

Digo un nombre en voz alta, por ejemplo:

-IKER.

Todas las personas que tienen ese nombre ponen una cruz en la casilla donde está escrito a la vez que dicen con voz fuerte:

- IKER, CARIÑO.

Lo hacemos así varias veces de manera que en algún momento alguien tiene cruces en toda una línea horizontal o vertical.

Cuando alguien ha completado una de las líneas verticales dice fuerte:

-QUIERO UN ABRAZO.

Quienes están cerca la dan un abrazo suave.

Seguimos cantando nombres de la lista del grupo de manera aleatoria.

Cuando alguien ha completado una de las líneas horizontales dice en voz alta:

## -QUIERO UN BESO.

Quienes están cerca o una buena amiga del grupo la dan un beso suave.

Finalmente les decimos a todas que den un abrazo a cualquier otra persona del grupo que les apetezca.

Habremos de tener cuidado para que nadie de un abrazo a otra persona que no lo desee y que nadie que quiere recibir un abrazo se quede sin él.

Recogido en Rockford. 1978

### Reflexión:

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Qué ha pasado?
- ¿Qué problemas ha habido?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Para qué nos has servido esta actividad?
- ¿Os gusta conocer a las personas que tenéis cerca?

### Continuidad:

Leemos algunas de las frases que han escrito en los cuadraditos.

Las comentamos.

- ¿Fue fácil escribir frases?
- ¿Fue difícil?
- ¿Qué hacemos para llegar a escribir una frase?

## RESPUESTAS ANÓNIMAS.

Énfasis: **Conocerse.**

Cada persona tiene una hoja de papel en la que escribe la continuidad de las siguientes frases incompletas.

Es práctico escribirlas en la pizarra para que las completen individualmente.

Por ejemplo:

*Lo que más me gusta pensar es. . . . .*

*Lo que más me gusta ver es. . . . .*

*No me gusta hablar de . . . . .*

*Lo que más me emociona es. . . . .*

*La parte de mi cuerpo que más me inquieta es. . . . .*

*Mi mayor deseo es. . . . .*

Les explicamos lo que vamos a hacer a continuación. Todo será anónimo. Si aún así alguien no quiere que se lea su hoja, lo puede indicar por escrito en la parte superior del papel.

Cuando han contestado, recogemos las hojas sin que hayan puesto el nombre.

Luego se mezclan las hojas y se leen algunas o todas las respuestas sin que nadie haga ningún comentario.

Es como un cuestionario anónimo.

Cada persona aporta sus opiniones sobre los temas personales sin miedo a que nadie sepa quien ha dado esas respuestas.

Si hay tiempo suficiente, habrá personas que querrán comentar algo.

Seremos muy respetuosas con lo que escuchamos sin alabar ni criticar ninguna de las lecturas.

## DAR LA VUELTA A LA ISLA.

Énfasis: **Dinámica general.**

Colocamos por el suelo papeles grandes de periódico o cartones de tamaño similar. Estarán a una distancia de 40 – 60 centímetros unos de otros.

Sobre cada cartón habrá dos, tres o cuatro personas.

Esto representa un archipiélago. Cada papel es una isla y tenemos que intentar poner la parte superior del papel tocando al suelo. O sea, darle la vuelta sin dejar de pisar en alguna de las islas.

Para conseguirlo podemos pasarnos a otra isla mientras volteamos el papel de nuestra propia isla.

### Reflexión:

- ¿Qué pasó?
- ¿Qué os parece?
- ¿Cómo fue todo el proceso?
- ¿Os habéis hecho daño?
- ¿Habéis colaborado unas con otras?

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

## **Segunda sesión.**

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

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

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

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

### **REPASAMOS:**

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

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

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

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

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

## **EL BARCO PODEROSO Y EL FARO.**

Énfasis: **Análisis de conflictos.**

Les digo que encontré una historia y me gustaría que me ayuden a entenderla.

Hago cuatro copias del texto.

En cada una de las copias subrayo uno solo de los personajes:

*Americano,  
gallego,  
otro americano,  
otro gallego.*

Pido cuatro personas que quieran hacer teatro leído.

Nos aseguramos de que saben leer con fluidez pero les pido que no lean con rapidez sino con tranquilidad, claridad, buena pronunciación y dando sentido expresivo a lo que leen.

A cada participante les doy una hoja con un personaje subrayado.

A continuación escenifican con voz y gestos la historia leyendo en el papel la parte del personaje que les corresponde.

CONVERSACIÓN GRABADA DE LA FRECUENCIA DE EMERGENCIA MARITIMA CANAL 106, EN LA COSTA DE FINISTERRA ENTRE GALLEGOS Y NORTEAMERICANOS.

<https://youtu.be/dpGf2tNNthc>



### ... Ruido de fondo.

#### **Americano:**

-Recomendamos que desvíen su rumbo quince grados norte para evitar colisión.

#### **Gallego:**

-Negativo.  
Repetimos, son ustedes los que deben desviar su rumbo quince grados sur para evitar colisión.

#### **Otra voz americana:**

-Al habla el capitán de un navío de los Estados Unidos de América.  
Insisto. Desvíen ustedes su rumbo quince grados norte para evitar colisión.

#### **Otro gallego:**

-No lo consideramos factible ni conveniente. Les sugerimos que desvíen su rumbo quince grados sur para evitar colisionarnos.

#### **Americano (muy enfadado):**

-Les habla Richard James Howard, al mando del portaviones USS Lincoln, de la marina de los EE.UU, el segundo navío de guerra más grande de la flota norteamericana. Nos escoltan dos acorazados, seis destructores, cinco fragatas, cuatro submarinos y numerosas embarcaciones de apoyo. Nos dirigimos al golfo Pérsico para preparar maniobras militares ante una eventual ofensiva de Irak.

No les sugiero...

Les ordeno que desvíen su rumbo quince grados norte!!!

En caso contrario nos veremos obligados a tomar las medidas necesarias para garantizar la seguridad del buque y de la fuerza de esta coalición.

Uds pertenecen a un país miembro de la OTAN, así que obedezcan inmediatamente y ¡¡¡quítense de nuestro camino!!!

#### **Gallego:**

-Les habla Xosé Manuel Otero Rivas. Somos dos personas.

Nos escoltan nuestro perro y un canario que ahora está durmiendo. Tenemos el apoyo de la Cadena Dial de Coruña y el canal 106 de emergencia marítima.

No nos dirigimos a ningún lado ya que les hablamos desde tierra firme.

Nos hallamos en el faro A-853 de Fisterra, costa de Galicia.

No tenemos ni idea en qué puesto estamos en el ranking de los faros españoles.

Pueden tomar las medidas que consideren oportunas y les dé la gana para garantizar la seguridad de su buque destructor que se va a hacer añicos contra las rocas, por lo que volvemos a insistir y le sugerimos que lo mejor, y más sano es que *idesvíen* su rumbo quince grados sur para evitar la colisión!  
¡Cambio.!

#### **Reflexión:**

¿Qué os parece?

¿Qué pasaba?

¿Cual era el problema realmente?

#### **Continuidad:**

Repetimos el teatro leído y continuamos de nuevo con la reflexión.

#### **Reflexión de continuidad:**

¿Qué os parece?

¿Qué pasaba?  
 ¿Cual era el problema realmente?  
 ¿Se entiende fácilmente cual era el problema?  
 ¿Entendemos fácilmente los problemas que nos cuentan?  
 Cuando tenemos un problema ¿entendemos realmente lo que nos pasa?  
 ¿Qué es *dar algo por supuesto*?  
 ¿Cómo es que dieron por supuesto que era otro barco?  
 ¿Alguna vez has dado por supuesto algo?  
 ¿Alguna vez han dado por supuesto algo de tí?

(Hacer guiones para teatro leído)

**Variaciones:**

Me ve con lágrimas (o sonando los mocos) y me pregunta si estoy llorando. En realidad estaba pelando una cebolla.

La profesora se enoja y me dice que no quiero estudiar. (En realidad no he dormido esta noche y estoy deprimida porque mis padres se han estado peleando.)

Llamo varias veces por teléfono a mi padre y no lo coge. Me pongo triste. Pienso que no se acuerda de mí. (Al cabo de unos minutos me llama él.) Dice que estaba duchándose.



**CONJUNTOS ESCULTÓRICOS.**

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **8.**

Recordamos lo que es una estatua, qué estatuas hemos visto, dónde, cómo eran, . . . .

Puede ser interesante recordar alguna estatua famosa como

La estatua de la libertad.

El pensador.

La Piedad. (Madre, hijo)

Neptuno. (Dios, peces)

La Cibele. (Diosa, leones)

La osa y el madroño. (La osa, el árbol)

.....

Una persona sale al centro y hace un ejemplo.

Les digo que a veces hay conjuntos escultóricos.

Son estatuas de varios personajes que tienen alguna relación entre sí pero se han quedado paradas.

Pido a alguien que salga a hacer una nueva estatua relacionada con la anterior.

Y después otra persona más.

Comentamos el resultado, la expresividad, la posibilidad de mejora.

Pido otro ejemplo con otras tres personas.

Intentamos un nuevo conjunto con cuatro personas.

Cada miembro del grupo realiza una postura de estatua pero se junta con otras personas y su postura puede variar en relación con la de sus compañeras.

Según se va formando el conjunto podemos pedir personas voluntarias que aporten posturas complementarias o que quieran modificar la postura de una de las estatuas.

Habremos de tener cuidado para no realizar posturas que sean difíciles de mantener por un periodo de tiempo de un minuto.

Alguien hace la estatua protagonista y otras personas se añaden formando estatuas complementarias en un conjunto.

Hacemos grupos de 4 o 5 personas. Les pido que cada grupo invente un conjunto escultórico y lo presente al grupo. Después comentamos los resultados.



Cómo se organizaron, cómo fue el resultado, qué tema representaron, se entendió lo que querían representar, . . .

### Reflexión.

- ¿Qué os pareció?
- ¿Qué sensaciones tuvisteis al desarrollar el ejercicio?
- ¿Qué dificultades tuvisteis?
- ¿Cómo nos encontramos cuando realizamos actividades en grupo?
- ¿Qué importancia tiene trabajar en grupo?
- ¿Expresamos cosas con el cuerpo sin usar palabras?
- ¿Nos entienden bien?

### Compromiso.

Escribimos:

PODEMOS EXPRESARNOS CON GESTOS. PODEMOS EXPRESARNOS EN GRUPO. PODEMOS COORDINARNOS EN GRUPO PARA EXPRESAR ALGO.

Procuraremos hacer cosas en grupo y tener en cuenta a las demás personas.

### **LO QUE NECESITO ES . . .**

Énfasis: **Situaciones específicas de asertividad, necesidades.**

*¿Alguien tiene una queja de otra persona cercana?*

*¿Hay algo que te molesta de otra persona?*

*¿Algún problema con alguien que te maltrata?*

Elegimos una pareja para que escenifique un conflicto con queja. Puede ser real o imaginario:

Escenificamos una situación y la analizamos sacando conclusiones.

**Eres borde.**

**No tienes cuidado cuando corres.**

**Nunca tiendes bien la cama.**

**Eres un tacaño. No sueltas ni un céntimo.**

**Tú lo que necesitas es bañarte.**

**Nunca te lavas los dientes.**

Vaya, ya estás otra vez sentado sin hacer nada. *(Me gustaría que hablases conmigo, estoy muy aburrido)*

Baja el volumen de la tele. *(Quiero hablar contigo)*

U u f . . . Qué sucio has dejado el baño. Qué mal huele . . . A ver si tienes más cuidado. *(Yo no había entrado en el baño).*

¿Usted no está cansado? ¿No quiere descansar? ¿Por qué no se va a casa a descansar y deja el taller para otro momento?

En lugar de:

A la profesora no le va bien prestar su grupo en este momento. Lo siento.

Managua. 2009

*Estaba en mi habitación estudiando y mi hermana tenía en la habitación de al lado la música alta.*

*Esta mañana en clase de dibujo Liliana comenzó a tirarme bolitas. Me sentó mal y la devolvía sus bolitas. Estuvimos así un buen rato.*

*Mi madre no me deja subirme a la silla para hacer la cama porque tiene ruedas. Pero entonces no puedo hacer la cama.*

*Petrita me da empujones. Ella piensa que es divertido pero a mí me molesta.*

¿Cómo reaccionamos habitualmente?

¿Son útiles nuestras reacciones?

¿Cuáles son útiles y cuáles no?

Nos esforzamos en comunicar nuestras necesidades, sentimientos y temores.

Hacemos teatro improvisado. Una se queja a la otra. Pero se queja con frases que comienzan así:

*“Yo. . . . .”*

*“Me siento. . . . .”*

*“Necesito. . . . .”*

*“Lo que quiero es . . . . .”*

*“Me da miedo . . . . .”*

*“Estoy . . . . .”*

Le damos una fotocopia con estas frases o las escribimos sobre la pizarra.

### **Reflexión:**

Ante un problema, como vemos, parece útil expresar cómo nos sentimos sin atacar ni culpar a la otra parte. También es útil expresar nuestras necesidades frente a esa situación.

Frecuentemente manifestamos lo que queremos y lo que nos gusta, pero no siempre lo que queremos corresponde a una necesidad. Especialmente en una sociedad en la que están cubiertas las necesidades básicas tendemos a confundir deseos con necesidades. El hecho de distinguir entre unos y otras nos puede ayudar a avanzar frente a los problemas.

### **Compromiso:**

Intentamos decir lo que necesitamos, lo que sentimos, lo que tememos con más frecuencia y veremos qué tal nos va.

**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.

### **PALABRAS PARA HACER FRASES.**

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Escribo sobre la pizarra algunas palabras dispersas e inconexas, por ejemplo:

AMOR,  
CASA,  
CAMA,  
HERMANA,  
VIOLENCIA,  
COLEGIO,  
PATADA,

SEXO,

...

Pero se pueden poner otras diferentes al azar o a conveniencia.

Les pido que escriban una frase con cada una de esas palabras.

Si alguien tiene mucha dificultad, le ayudamos o permitimos que deje alguna palabra sin escribir.

Pedimos que lo escriban sin poner su nombre.

Lo recogemos. Leemos algunas expresiones al azar y las comentamos en grupo.

Comentamos su forma de expresión y su contenido.

### **Variación:**

Podemos repartir (o mostrar) un dibujo a cada persona (un objeto, una figura, un animal, una planta, . . .) y cada cual inventa la frase cuando le corresponde con algo relacionado con el dibujo que le tocó.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido?

¿Ha sido fácil?

¿Ha sido difícil?

¿Os habéis expresado con claridad?

¿Hemos entendido todas lo que estabais diciendo?

¿Nos expresamos con claridad generalmente?

¿Nos entiende la gente cuando decimos las cosas?

¿Alguna vez hemos tenido algún problema para explicarnos?

¿Os gusta hablar?

¿Decir cosas?

Cuando te pasa algo ¿te gusta contarlo?

O ¿prefieres callarte?

En principio utilizamos esta actividad para mejorar nuestra forma de expresarnos aunque también se puede

utilizar para analizar otros tipos de dinámicas relacionales.

## **GIGANTES, HADAS Y BRUJAS.**

[http://www.youtube.com/watch?v=eU\\_TFRwse](http://www.youtube.com/watch?v=eU_TFRwse)  
xo

Énfasis: **Energizar.**

Índice de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en una sala muy amplia (gimnasio o patio).

Nos colocamos unas enfrente a otras en dos filas, la mitad del grupo en cada lado.

Aprendemos los gestos que vamos a utilizar. Cuando hagamos de

**gigantes,**

nos estiramos hacia arriba elevando los brazos y diciendo:

*¡U u u h!*

Hacemos un ensayo.  
Cuando hacemos de

**hadas,**

decimos:

*¡Clin!*

y movemos una mano como golpeando una barita mágica.

Ensayamos.

Cuando hagamos de

**brujas**

estiramos los brazos hacia adelante agitando las manos y diciendo:

*Abra cadabra.*

Probamos.

Ahora se reúne cada grupo y decide en secreto qué personaje va a representar.

Una vez decidido, nos ponemos mirando a la otra fila.

Cuando la dinamizadora diga:

**Una, dos y tres,**

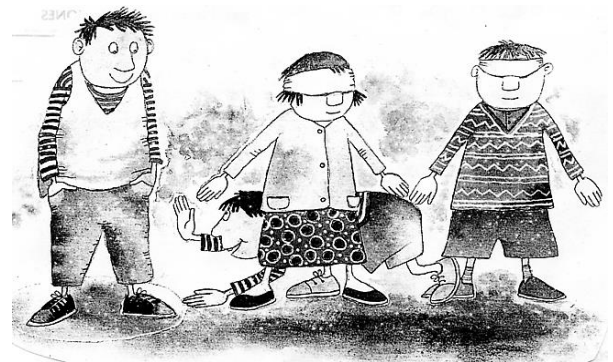
cada grupo representa su personaje de manera que si un grupo elige *gigantes* dará un abrazo a alguien del grupo que hace *hadas*.

Las *hadas* abrazan a las *brujas* y las brujas a los *gigantes*.

Si los dos grupos representan el mismo personaje, volvemos a repetir.

Repetimos la misma actividad varias veces.

Cada grupo vuelve a representar un nuevo personaje cuando la lideresa diga: Una, dos y tres.



## **SALVAR A LA PRISIONERA EN SILENCIO.**

Énfasis: **Relajación.**

Índice de cooperación: **8.**

Al frente del grupo colocamos una silla.

En ella se sienta una persona que representa a la prisionera.

Con bufandas o pañuelos grandes atamos sus piernas a las patas de la silla.

Atamos sus brazos al respaldo de la silla.

Otra persona hace de vigilanta y estará con los ojos cerrados.

Intentará que no liberen a la prisionera para lo cual deberá escuchar bien y que no ve.

El resto del grupo estará lejos y la monitora indica con el dedo en silencio a una persona para que la intente liberar.

Si esta participante es tocada por la guardiana, se convierte en guardiana.

Si no es tocada, se vuelve atrás al minuto y señalo a otra persona para que lo intente.

Quien consigue liberar a la prisionera, se convierte en prisionera.

Seremos exigentes para guardar silencio porque de lo contrario la guardiana lo tiene muy difícil.

### **Variaciones:**

- La cuidadora está fuera de un círculo dibujado a un metro de radio.
- Una participante ayuda a la vigilante.

## **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.

### **REPETIR EL RITMO.**

Énfasis: **Escuchar.**

Índice de cooperación: **8.**

Podemos hacer la actividad con cada persona sentada en su puesto. O

**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.

podemos hacer un círculo de pie para hacer el rimo con los pies avanzando en el caminar.

Me pongo delante del grupo y pienso mentalmente una palabra, por ejemplo

*Manzana.*

Marco las sílabas con una pisada por cada sílaba pisando más fuerte la sílaba acentuada (*za*).

El grupo habrá de repetir el ritmo escuchado con los pies.

Después les pido que adivinen la palabra.

Lo podemos hacer pensando otras palabras (*plátano, caracol, café, . . . .*)

O pensando una frase como por ejemplo

*Me gusta mucho venir a trabajar.*

No les decimos lo que hemos pensado. Damos una pisada por cada sílaba. Pisamos más fuerte en las que

tienen acento prosódico. Y finalmente les pedimos que adivinen lo que quise decir.

Lo hacemos varias veces.

### Reflexión:

¿Qué os apreció?

¿Escuchábamos bien?

Todas escuchamos lo mismo.

Algunas entendieron cosas diferentes.

¿Nos pasa esto alguna vez?

## **EL PODER QUE YO TENGO.**

Énfasis: **Autoestima.**

*¿Podéis decirme el nombre de alguna persona con mucho poder?*

*¿En qué consiste tener poder?*

*¿Conocéis a alguna persona cercana que tiene poder?*

*En este grupo ¿hay alguna persona que tiene poder?*

*¿Alguna de vosotras tiene poder en algún momento?*

Recordamos un momento en que hemos sido poderosas, con capacidad de dominio, sobresaliendo por encima como personas que atraen las miradas y la atención de otras personas.

Recordamos un momento en que nos hemos sentido como algo importante para las demás personas.

Recordamos el momento y lo compartimos.

Intentamos hacer presente ese momento de manera imaginaria.

Intentamos sentirlo de nuevo en nuestro cuerpo.

### Reflexión:

¿Cómo te sientes en ese momento?

¿Te sientes con poder?

¿Sientes que nunca tienes poder?

¿Quieres tener poder?

¿No te gusta tener poder?

## **MASAJE EN CÍRCULOS CONCÉNTRICOS.**

Énfasis: **Masaje, contacto.**

Índice de cooperación: **9.**

Se coloca todo el grupo en dos círculos concéntricos mirando todas al mismo punto central y colocándose por parejas, una persona detrás de otra en cada pareja.

Las personas del círculo exterior harán ejercicios de contacto y premasaje sobre la correspondiente persona que tienen delante.

Podemos frotar, puntear, agarrar, amasar, presionar, deslizar, . . . despacio, deprisa, suave, fuerte, . . . sin hacer daño.

Es un ejercicio de escucha activa con las manos.

Habremos de ir buscando los masajes que mejor le hacen sentir al cuerpo de la persona que tenemos delante.

Pasados dos minutos, **el grupo de fuera rotará un puesto a la derecha.**

En un momento dado, las personas del círculo exterior pasarán a formar parte del círculo interior, y las del interior irán al exterior repitiendo el ejercicio tal como se describe en el párrafo anterior.

**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. / 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.

### LA RATA Y LA GATA.

*Visualización.*

**Énfasis:** Empatía.

Objetivos:

Reforzar el análisis sobre la importancia de la empatía.

Vivenciar la diferencia de poder.

Vivenciar el cambio en la escala de poder.

#### Desarrollo:

Recordamos qué es una gata. Qué es una rata. Qué tipo de relación hay entre ellas.

Nos sentamos bien con la espalda en el respaldo, 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:



*"Cierra los ojos e imagina que abandonas esta sala . . .*

*Caminas por una acera muy larga. . . y llegas ante una vieja casa abandonada.*

*Subes las escaleras de la puerta de entrada. . .*

*Empujas la puerta. . . que se abre. . . chirriando. . .*

*Entras y ves una habitación oscura y vacía. . . .*

*De repente, tu cuerpo empieza a tiritar y a temblar. . .*

*Sientes que te vas haciendo cada vez más pequeña . . .*

*Ya no llegas ni a la altura del marco de la ventana.*

*Continúas disminuyendo hasta el punto que . . .*

*Te das cuenta de que has cambiado de forma.*

*Tu nariz se alarga y tu cuerpo se cubre de vello.*

*En este momento estás a cuatro patas y comprendes que te has convertido en una rata. . .*

*Miras a tu alrededor . . .*

*Ves moverse la puerta ligeramente. . .*

*Entra una gata. . .*

*Se sienta . . . .*

*Te mira . . . .*

*Se levanta y te va a comer . . .  
Levanta su zarpa . . . .*

*. . . . Justo en ese momento tu vas  
creciendo poco a poco hasta  
convertirte en gata.*

*Élla va disminuyendo hasta  
convertirse en rata.*

*Tú eres gata. Élla es rata.*

*Te acercas a ella y levantas la  
zarpa . . .*

*¿Qué pasará? . . . . .*

**Respiramos despacito sin hacer  
ruido.**

Poco a poco vamos abriendo los  
ojos.

Recogido en Sant Cugat. 1996

### **Reflexión:**

**¿Quién quiere decir algo?**

¿Cómo os habéis sentido?

¿Cómo te sentías al ser rata?

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

¿Cómo te has sentido cuando eras  
gata?

¿Alguna vez te has sentido  
amenazante como gata?

¿Qué podría haber hecho la rata?

¿Qué podría haber hecho la gata?

¿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  
ganancias de vengarse.

La importancia de conocer todos los  
puntos de vista.

### **SOLUCIÓN IDEAL.**

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

Siéntate cómodamente con la  
espalda en el respaldar de la silla. Respira

hondo. Con los ojos cerrados piensa en un  
conflicto.

Analízalo despacio.

Reflexiona sobre todos los  
elementos que se ven implicados.

Ahora lo escribimos despacio, con  
claridad y detalles. Resulta útil para  
aclarar mejor el conflicto y compartir la  
actividad con el grupo grande de manera  
que podamos tener un aprendizaje  
colectivo.

Ahora imagina la solución ideal.  
Aquella situación fantástica a la que te  
gustaría llegar.

Concreta el máximo de detalles  
posibles de esta solución imaginaria al  
conflicto.

Intenta concretar tus propuestas  
ideales y una vez desmenuzadas, estudia  
la manera de que se hagan realidad.

Imagina con tu creatividad los  
pasos ideales que habrías de dar para  
llegar a esa solución ideal. Intenta fijar  
cada uno de los componentes.

### **Reflexión:**

Piensa sobre lo sucedido.

¿Cómo te has sentido durante la  
actividad?

¿Ha sido fácil o difícil el ejercicio?

¿Crees que tiene alguna aplicación  
práctica lo que se te ha pasado por la  
cabeza?

¿Pueden servirte algunas de las  
ideas?

¿A alguien le sucede algo  
parecido?

¿Alguien puede colaborar con una  
solución ideal?

¿Es posible conseguir el ideal?

Cuando tenemos un conflicto,  
puede ser útil pensar sobre él  
detenidamente en un lugar tranquilo en el  
que podemos estar de forma cómoda y  
relajada, sin que nadie ni nada nos  
moleste.

Hay profesoras que tienen un lugar  
específico en la clase para esta función y  
en casa cada persona tiene sus lugares  
preferidos.



Hay incluso momentos y situaciones que nos facilitan más la labor.

## TĀ XŪYÀO, GĚI WŌ (CHAN – PIN).

<https://youtu.be/wRBSmlsmDxo>

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

Cuenta la historia que en la antigua China hubo unos desplazamientos de población.

A los pocos años se veía a las personas aún más tristes.

Quienes tenían más edad dijeron que se habían perdido unas palabras imprescindibles.

Las vamos a practicar para que nunca más volvamos a perder la alegría.

La mitad del grupo practicará

### TĀ XŪYÀO

que significa *Toma*.

La otra mitad del grupo practicará

### GĚI WŌ

que significa *Dame*.

Quienes van diciendo **TĀ XŪYÀO** eligen algo atractivo para regalar simbólicamente y lo llevarán en la mano.

Comenzamos a desplazarnos por una sala amplia.

Quienes dicen **TĀ XŪYÀO**, van pasando su objeto a quienes dicen **GĚI WŌ** pero al quedarse sin regalo ya no pueden decir **TĀ XŪYÀO** y comenzarán a practicar la palabra **GĚI WŌ**.

Quienes practican **GĚI WŌ** comenzarán a decir **TĀ XŪYÀO** cuando reciban un regalo.

Si no se entendió la actividad o hay alboroto, paramos un momento congeladas y recordamos la explicación.

Al cabo de un ratito las pedimos que sigan haciendo la actividad **con los ojos cerrados**.

## Reflexión:

¿Quién quiere comentar algo?

¿Qué os ha parecido?

¿Qué sensaciones habéis tenido?

¿Qué dificultades habéis encontrado?

¿Alguna persona se ha puesto nerviosa?

¿Os ha costado llevar los ojos cerrados?

¿Por qué llevábamos los ojos cerrados?

¿Os gusta regalar cosas?

¿Os gusta que os regalen cosas?

¿Habéis sentido contacto con otras personas?

¿Cómo ha sido?

¿Qué os ha parecido ese contacto?

## Propuesta de continuidad:

Trabajar el cuento EL PAÍS DE WIPPIDÚ.

<https://pazuela.wordpress.com/2013/12/10/el-pais-de-wippidu/>

**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?



