

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: **SUPERCALIFRAGILISTICOESPIALIDOSA**

Conocerse: **DIBUJO UNA EXPERIENCIA DE MI VIDA.**

Dinámica general **A TAPAR LA CALLE.**

Habilidades, repaso y poner TAREA

2ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Análisis de conflictos: **EL BARCO PODEROSO Y EL FARO.**

Cooperativo, confianza: **EL MURO.**

Habilidades sociales: **INICIAR UNA CONVERSACIÓN.**

Habilidades, repaso y poner TAREA

3ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Expresarse: **CUENTO COLECTIVO.**

Energizante: **UÁN AN CHÚ.**

Relajación: **ABRE LA FLOR.**

Habilidades, repaso y poner TAREA

4ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Escucha activa: **ESCUCHAMOS EL PROBLEMA Y RESPONDEMOS.**

Autoestima / asertividad: **EFICIENCIA MÁXIMA.**

Contacto / masaje: **PERSONAS Y APOYOS.**

Habilidades, repaso y TAREA

5ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Empatía: **PONERSE EN EL ESPACIO DE OTRA PERSONA.**

Generar decisiones: **LECTURA DEL TESTAMENTO.**

Estima: **Y DOY PALMADAS TRES. (Audio)**

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, cooperación.

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=0B1tHHZVWrGFSRW5yRHHQ3OWFRSE0>

Los audios de Convivencia y Conflictos se encuentran en

<https://drive.google.com/open?id=0B1tHHZVWrGFSSNzVpb3U3ZmgtTEk>

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.

SUPERCALIFRAGILISTICOESPIALID OSA

Énfasis: **Nombres propios.**

Índice de cooperación: **6.**

Les digo que vamos a decir una palabra mágica al final de la cual escucharemos el nombre de la persona protagonista.

Esta señala con el dedo (o con una especie de varita mágica) a otra persona mientras dice:

"Supercalifragilisticoespiolidosa".

La que es señalada tiene que decir el nombre de la protagonista antes de que termine de decir la frase mágica.

Luego la persona señalada sigue la actividad y así sucesivamente.

El juego tiene que ser rápido.



DIBUJO UNA EXPERIENCIA DE MI VIDA.

Énfasis: **Conocerse.**

Está bien que nos conozcamos algo más.

Les pido que cojan una hoja y un lapicero.

Les pido que dibujen un momento muy interesante de su vida. Una de las mejores cosas que les ha pasado.

Que no se preocupen de la calidad de los dibujos.

Que escriban su nombre y una frase explicativa.

Cuando lo han terminado, hacemos una puesta en común.

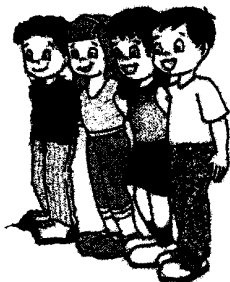
Quienes quieren, lo enseñan y lo explican.

Nos fijamos especialmente en qué sentimos hay en el momento del dibujo.

Se sintieron alegres / tristes / cariño / miedo,

Reflexión:

- ¿Qué pasó mientras lo dibujabas?
- ¿Cómo te sentías?
- ¿Qué te parecen los sentimientos?



A TAPAR LA CALLE.

<https://youtu.be/mQZzK2Ooxl8>

Énfasis: **Dinámica general.**

Objetivos:

Diversidad de reacciones frente a una misma situación conflictiva.

Desarrollo:

Según el número de participantes, señalamos un pasillo ancho aproximadamente de cincuenta centímetros por cada persona de la hilera.

Varias personas se colocan en hilera cogiéndose por las manos, por los brazos o por los hombros.

Otras varias se colocan en frente agarradas de los brazos.

Imaginamos que son dos grupos de personas que avanzan por una calle estrecha en la que no sobra espacio por los costados y llevan direcciones contrarias.

Cada grupo ha de cruzar al otro lado usando el procedimiento que les convenga sin soltarse de las manos.

Reflexión:

Cuando han pasado al otro lado, explican lo que han experimentado.

Pedimos que nos cuenten problemas similares que han tenido, cómo se desarrollaron, cómo se originaron, cómo se resolvieron,

Continuidad:

- Podemos pedir que se repita la actividad imaginando que es de noche y por tanto la realizan con los ojos cerrados.
- Sugerimos la posibilidad de repetir la actividad tomando algunas decisiones por común acuerdo.

Volvemos a analizar los resultados de forma similar a como lo hicimos la primera vez.

¿Qué influye para que unas veces actúes de una manera y otras veces de otra?

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

HABILIDADES, REPASO Y TAREA:

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

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

Segunda sesión.

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

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

Hacemos una ronda de nombres.

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

REPASAMOS:

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

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

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 desvíen su rumbo quince grados sur para evitar la colisión! ¡Cambio.!

Reflexión:

¿Qué os parece?

¿Qué pasaba?

¿Cuál era el problema realmente?

Continuidad:

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

Reflexión de continuidad:

¿Qué os parece?

¿Qué pasaba?

¿Cuál era el problema realmente?

¿Se entiende fácilmente cual era el problema?

¿Entendemos fácilmente los problemas que nos cuentan?

¿Cuándo 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)

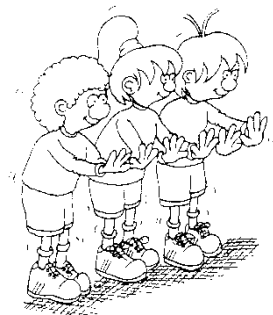
Variaciones:

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.



EL MURO.

Énfasis: **Confianza, cooperación.**

Índice de cooperación: **9.**

Necesitamos un espacio muy amplio.

Las participantes se colocan de pie en hilera a un metro de distancia de una pared dándole la espalda.

Preguntamos si confían en el grupo.

Elegimos a una persona que confía mucho en el grupo.

Esta persona se pondrá de pie a tres metros con los ojos tapados por un pañuelo grande y dispuesta a comenzar una carrera hacia la pared a una velocidad rápida y uniforme.

Las jugadoras iniciales próximas a la pared protegerán a su compañera para que no se choque contra el muro al correr.

Cuando la corredora llega al muro, quienes están cerca la dan un abrazo con cariño.

Después habrá otras personas voluntarias que quieran correr con los ojos cerrados.

Podemos aumentar la distancia entre la corredora y el muro de personas.

Reflexión:

Analizaremos los resultados, las sensaciones, las emociones, . . .

Hablamos de la desconfianza, del miedo intenso, . . .

Escribimos:

A veces desconfío de otras personas cuando . . .

- Me chantajea.
- Me mienten.
- Hablan a mis espaldas.
- Han mentado ya alguna vez anterior.
- Me traicionan.
- Han revelado algún secreto.

INICIAR UNA CONVERSACIÓN.

Énfasis: **Habilidades sociales.**

¿Has tenido alguna conversación con alguien?

¿Has conversado con alguien en el descanso?

¿Has conversado con alguien ayer, por teléfono, en casa, . . . ?

¿Puedes escenificar un ejemplo con otra persona?

Les digo que vamos a hacer algo parecido a teatro improvisado.

Pueden inventar lo que van a decir.

Han de hablar con voz alta y clara.

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

Una persona quiere hablar con otra.

¿Qué dirá?

¿De qué quieres hablar?

¿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?

Pedimos a una pareja que escenifiquen como que

-Vas por la calle y te encuentras con tu padre.

-Te encuentras con la profesora en la entrada del colegio y comienza a hablar un rato.

-Nos encontramos en la parada del autobús una persona que tiene ganas de hablar.

Y conversan.

Reflexión:

¿Cómo nos sentimos en estas situaciones?

¿Es fácil hablar?

¿Cómo nos sentimos?

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:

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.

CUENTO COLECTIVO.

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Vamos a inventar un cuento entre todas las personas de grupo.

Podemos pedir que cada una diga solamente una frase.

Podemos hacer cuentos de seis frases y luego iniciar uno nuevo atendiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Quién o **quienes** participaban en la historia?
2. ¿**Qué** pasó?
3. ¿**Dónde** sucedió?
4. ¿**Cuándo**?
5. ¿**Cómo** pasó?
6. ¿**Cuál** fue el final?

Cada participante inventa uno de los elementos.

Después podemos pedir a cada grupo que escriba el cuento global.

Pueden hacer un dibujo.

Cada una dibuja una viñeta.

Variación:

Podemos sugerir un comienzo:

- Cuando me acercaba, me dí cuenta . . .
- El bolígrafo escribía sin parar.
- El jardín olía a rosas. . .
- Miró hacia arriba sorprendida por . . .
- El ruido se paró de repente . . .

UÁN AN CHÚ.

<https://youtu.be/yMILgTSMQDg>

https://youtu.be/rU_DNnDV7og

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

En un sitio amplio nos ponemos de pie para aprender este recitado rítmico.

Es una danza acumulativa, donde vamos añadiendo los distintos elementos musicales y de movimiento.

Cada elemento numerado tiene un movimiento.

La animadora lo hace cantando y las demás personas tienen que ir repitiendo la letra y los movimientos después de ella.

- (1) Uán dan (2) chú.
- (3) Tiren piloten boten.
- (4) Ba lasquelite.
- (1) Uán an (2) chú.

- (5) Isque (6) nisque (5) isque (6) nisque.
- (1) Uán dan (2) chú.
- (3) Tiren peloten boten.
- (4) Ba lasquelite.
- (1) Uán an (2) chú.

- (7) Oque (8) noque, (7) oque (8) noque.
- (5) Isque (6) nisque (5) isque (6) nisque.
- (1) Uán dan (2) chú.
- (3) Tiren piloten boten.
- (4) Ba lasquelite.
- (1) Uán an (2) chú.

- (9) Aqua (10) naqua, (9) aqua (10) naqua.
- (7) Oque (8) noque, (7) oque (8) noque.
- (5) Isque (6) nisque (5) isque (6) nisque.
- (1) Uán dan (2) chú.
- (3) Tiren piloten boten.
- (4) Ba lasquelite.
- (1) Uán an (2)chú.

- (1) Manos en los hombros propios.
- (2) Manos y brazos al frente con el dedo pulgar estirado hacia arriba.
- (3) Dos pasos rítmicos adelante y un saltito con los pies juntos a la vez que una mano gira en torno a la otra frente al pecho moviéndose hacia adelante.
- (4) Tres pasos rítmicos atrás girando una mano en torno a otra frente al pecho moviéndolas hacia atrás.
- (5) Mano derecha hacia la derecha arriba.
- (6) Mano izquierda hacia la izquierda arriba.
- (7) Con los brazos en jarras, movemos la cadera hacia el lado derecho.
- (8) Con los brazos en jarras, movemos la cadera hacia el lado izquierdo.
- (9) Con los brazos en jarras, movemos la cadera hacia adelante.

(10) Con los brazos en jarras, movemos la cadera hacia atrás.

Se hace la danza tres veces. La primera a velocidad normal, la segunda despacio y cursi y la tercera muy rápido.

Reflexión:

Libre expresión.

Sensaciones.

¿Podemos pasarlo bien haciendo cosas en las que todas las participantes se sienten bien?

¿Conocéis alguna actividad en la que todas han ganado?

¿Os gusta hacer juegos de palabras?

Que no canda el púnico.

ABRE LA FLOR.

Énfasis: **Relajación.**

Índice de cooperación: **8.**

Para hacer bien esta actividad necesitamos un espacio amplio sin muebles que nos molesten al movernos.

Nos colocamos por parejas.

Imaginamos que estamos en el campo y el Sol nos ilumina.

Una de las dos personas se sienta o tumba en el suelo de forma relajada y en posición muy cerrada. Se imagina que es una flor que nace. Está cerrada y se irá abriendo poco a poco lentamente.

La otra persona es una jardinera que va separando poco a poco cada parte del cuerpo.

Podemos hacer el ejercicio con música suave de fondo.

Después cambian los papeles y repiten el ejercicio.

Variación:

Si no hay mucho espacio lo podemos hacer a partir de la posición de sentadas de una manera muy encogida.

Reflexión:

¿Cómo te has sentido siendo flor?

¿Cómo te has sentido siendo jardinera?

¿Te gusta que te cuiden?

¿A quién cuidas tú?

¿Te gusta que te cuiden?

¿Quién te cuida a ti?

¿Qué te gusta más, cuidar o que te cuiden?

¿Alguien tiene alguna queja?

¿Podríamos hacer mejor la actividad?

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.
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.

ESCUCHAMOS EL PROBLEMA Y RESPONDEMOS.

Énfasis: **Escuchar.**

Vamos a realizar una actividad para aprender a escuchar algo más a alguien que nos consulta una dificultad.

Le doy a una persona el siguiente texto para que se lo lea a otra:

"Quería hablarte sobre uno de mi grupo.

Nos tiene mosqueados.

Es un tío raro y bastante borde.

Está siempre en contra de nosotros, o sea, que basta que digamos una cosa para que él se oponga.

Por ejemplo, ayer nos mandaron en la clase de lengua hacer unas encuestas por grupos, ¿no?, bueno, pues como siempre tuvimos follón, porque se lo tomó a cachondeo y salió con respuestas que eran un desmadre y claro, luego era un cirio sacar el resumen del grupo.

Si se lo decimos, se cabrea aún más y es peor.

A mí me parece que no sirve para el grupo.

Si no estuviera sería dabuti, pero en realidad no sabemos si es del todo culpa suya, no sabemos por dónde tirar, vaya."

Quien escucha tiene una respuesta escrita que yo le doy copiada para que la lea:

No es que me parezca bien lo que él hace, pero tampoco veo muy correcto lo que vosotros hacéis, teniendo en cuenta que lleváis muy poco tiempo juntos, y que, como tú mismo dices, el que os pongáis todos contra él, aunque haya obrado mal, empeora las cosas.

¿No creéis que deberíais cambiar de táctica?

Reflexión:

Comentamos la respuesta de quien escuchaba.

¿Crees que escuchó bien a la primera persona?

¿Os parece conveniente escuchar algo más a la primera persona?

Propuesta de continuidad:

Repetimos la actividad con otras dos personas.

En esta ocasión la respuesta de quien escucha es:

Bien, dame algunos datos necesarios para tener una mejor visión.

¿Cuántos sois en el grupo?

¿Sois amigos fuera del colegio?

¿Desde cuándo os conocéis?

Reflexión:

Comentamos la respuesta de quien escuchaba.

¿Crees que escuchó bien a la primera persona?

¿Os parece conveniente escuchar algo más a la primera persona?

¿Qué haríamos para escuchar algo más?

¿Qué dificultades encontramos para escuchar más?

Propuesta de continuidad:

Repetimos la actividad tres veces más con otras dos personas en cada ocasión.

Preparamos tres respuestas diferentes para cada ocasión y para reflexionar sobre su conveniencia:

A.

*Bueno, tampoco es para tanto. . .
Por lo que me cuentas no veo que haya sucedido nada grave.
¿Tendrías que ver los problemas con los que vienen a veces a este despacho . . . !*

B.

*Parece que te encuentras muy incómodo y desorientado con la conducta de ese compañero, de manera que piensas que te aliviaría que no estuviera en vuestro grupo.
¿Es eso?*

C.

*Por lo que tu cuentas parece que hay una cierta inadaptación de vuestro compañero al grupo.
Esto es algo que se manifiesta en los grupos.
Puede depender de muchos factores: familiares, psicológicos, sociales, etc. .*

Reflexión:

Comentamos la utilidad de cada una de las respuestas.

¿Cual es la mejor forma de escuchar a otra persona?

Compromiso:

vamos a intentar escuchar más y mejor a las personas que nos hablan.

EFICIENCIA MÁXIMA.

Énfasis: **Autoestima.**

Colocamos una mesa frente al grupo.

Sobre la mesa en un lado colocamos un montón abundante de clips, clavitos, garbanzos o palillos.

Sobre la mesa en el lateral opuesto colocamos un vaso de vacío o un recipiente de tamaño similar.

Pedimos una persona voluntaria para hacer una experiencia que no es arriesgada.

Se sienta frente al material que hemos preparado.

La indicamos que tiene que pasar palillos del montón hasta el recipiente vacío con la mano y de uno en uno.

Nos dirá cuántos palillos cree que podrá pasar en 30 segundos.

A continuación realizará la actividad controlando muy bien el tiempo con un reloj que marque claramente los segundos.

Reflexión:

Analizamos lo que sucedió.

Cómo se sintió.

Cómo marcó sus expectativas.

Cómo se siente con los resultados logrados.

Comparamos las reacciones con otras situaciones similares de la vida real.

Propuesta de continuidad:

- Se repite toda la actividad y la reflexión una o dos veces más con otras personas voluntarias.
- Se puede repetir con la misma personas.
- Podemos escribir alguna conclusión:

**CUANDO PONEMOS ATENCIÓN,
CONSEGUIMOS LOS OBJETIVOS QUE
NOS PROPONEMOS E INCLUSO LOS
SUPERAMOS.**



PERSONAS Y APOYOS.

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

Las explico que voy a decir dos números.

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

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

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

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

Decimos otro par de números y lo realizamos.

Por ejemplo, *tres, tres. Seis - cinco.* Podemos probar con números dispares y diferentes.

El segundo puede ser mayor o menor.

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

Reflexión:

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

Recogido en Cornisa 04.

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.

PONERSE EN EL ESPACIO DE OTRA PERSONA.

Énfasis: Empatía.

Todas las personas caminan por una sala amplia con un bolígrafo u otro objeto personal en la mano.

En un momento dado la tallerista dice:

- ¡Alto!

En ese momento todas las personas dejan de caminar.

Las pedimos que pongan su atención fija en un objeto o una parte de la sala.

Que lo miren con atención, con detenimiento.

Que intenten percibir cómo se sienten en esa parte de la sala.

Ahora les pedimos que dejen su objeto ahí mismo y sigan caminando.

En un momento dado la tallerista dice de nuevo:

- ¡Alto!

En ese momento todas las personas dejan de caminar y se colocan donde otra persona anterior dejó su objeto personal.

Después ponen su atención fija en otro objeto o parte de la sala. Que intenten percibir cómo se sienten en esa parte de la sala.

Ahora todas las personas van a su puesto con el objeto que encontraron en la mano y se sientan.

Recogido en Medellín. 01

Reflexión:

¿Qué os parece?

¿Qué ha pasado?

¿Qué habéis notado?

¿Qué lugar os gusta más?

¿En qué sitio os habéis encontrado más a gusto?

¿Os gusta ver las cosas desde diferentes puntos de vista?

¿Habéis visto alguna vez una persona desde diferentes puntos de vista?

¿Por qué tenéis diferentes opiniones?

¿Por qué cada persona tiene distintas sensaciones en cada lugar?

¿Puede ser que esto produzca algún problema?

¿Habéis tenido alguna vez algún conflicto porque cada persona percibía las cosas de forma diferente?

¿Qué pasó?

Pido a una persona que nos relate sus sensaciones en el lugar donde estaba el objeto que tiene en la mano.

Después pregunto a quién pertenece ese objeto.

La persona que responde nos cuenta sus sensaciones cuando estaba en ese lugar.

¿Qué diferencias hay entre unas sensaciones y otras?

Escribimos:

LAS COSAS NO SON COMO LAS VEMOS. CADA PERSONA LAS PERCIBE DE UNA MANERA DIFERENTE.



LECTURA DEL TESTAMENTO.

Énfasis: Generar decisiones de forma creativa y constructiva.

Se trata de una dinámica de rol.

Para ello, antes de comenzar habrá que mentalizar a las personas participantes sobre la forma de introducirse en el rol, de forma activa pero sin sobreactuaciones.

Se coloca en la ropa de cada participante de forma visible (por ejemplo con un imperdible o una pegatina) una tarjeta con su nombre, edad y parentesco para que se le pueda identificar en el juego, y se les sienta en torno a una mesa, en un corro o como mejor se pueda.

Quienes no participan, observan y analizan lo que ven.

Se leen las instrucciones de partida y la relación de personas participantes en la reunión, se reparten dichas instrucciones de partida y relación de participantes, y las tarjetas con los roles a cada participante, y se deja un minuto o dos para que cada persona lea su tarjeta, se asegure de haberla entendido bien, reconozca a su pareja, sus hijos etc y se agrupe con ellos en torno a la mesa, y se meta en el papel.

A una señal de la persona moderadora comienza la dinámica.

Ésta durará un tiempo flexible no superior a la media hora.

Al término de la misma se procederá a una evaluación en la que participarán tanto quienes tomaron parte en la dinámica, como quienes observaron de forma externa. Se incidirá en evaluar los aspectos relacionados con la comunicación, especialmente los emocionales.

-Instrucciones de partida:

El abuelo ha fallecido en Lugo a la edad de 97 años.

Deja en herencia un gran piso en el centro de la ciudad, con ascensor y reformado; otro, viejo y sin ascensor, en el extrarradio; una plaza de garaje; una casa en el pueblo que está cayéndose por falta de mantenimiento y que no vale un duro, y unos 50.000 euros en el banco.

Hay reunión familiar para ver qué se hace con la herencia.

-Quienes están en esa reunión:

- **ÁNGEL:** 73 años. Hijo mayor del difunto. Vive en Murcia y está jubilado hace años. Tiene una buena pensión y su mujer tiene otra. Casado con Dori y padre de Carlos.
- **ALFREDO:** 66 años. Hijo menor del difunto. Vive en Badajoz y se acaba de jubilar con una pensión pequeña. Casado con Mari Nieves, que no tiene pensión.

- LUCAS y JAVIER: 37 y 35 años. Nietos del difunto. Viven en Madrid. Javier se ha casado hace poco y tiene una fuerte hipoteca. Su padre falleció el año pasado, y por tanto son herederos directos del abuelo. Su madre es Mónica. Lucas trabaja como profesor de instituto y vive solo en una vivienda de alquiler.
- MÓNICA: 64 años. Nuera del difunto y madre de Lucas y Javier. Es viuda y vive sola en Madrid.
- DORI: 70 años. Nuera del difunto y esposa de Ángel.
- MARI NIEVES: 66 años. Nuera del difunto y esposa de Alfredo.
- CARLOS: 45 años. Nieto del difunto e hijo de Ángel. Vive en un pueblo de Murcia.
- ANGELINES: 56 años. La mujer contratada que cuidó al abuelo durante los últimos años. Todos saben que sisaba en el dinero de la compra, que cobraba una barbaridad de dinero, y que robó cuanto de valor había en la casa, pero aún así cuidó muy bien al abuelo.

-Roles:

7. **ÁNGEL:** Como hijo mayor del difunto consideras que debes llevar la iniciativa en esta reunión familiar. Tú quieres vender todo y repartir el dinero, porque Lugo está muy lejos y no vale la pena tener propiedades allí que solo dan problemas. Pero como eres muy solvente, no tienes prisa en vender, que ahora los pisos están muy baratos. Estarías abierto a quedarte con alguna propiedad si tu hijo Carlos o tus nietos muestran interés en ir de vez en cuando a la tierra de sus abuelos. No soportas a tu hermano Alfredo que siempre te está echando cosas en cara y te acusa de no haber cuidado bien a tu padre. Tampoco soportas a su mujer Mari Nieves. Estás más que harto de sus impertinencias y ya no estás dispuesto a pasarles ni una.
8. **ALFREDO:** Te hace falta el dinero y prefieres que se venda todo cuanto antes y se reparta. Estás muy molesto porque te ha tocado a tí cuidar al abuelo desde siempre. El resto de la familia se ha escaqueado y tú eres el único que venías a visitarle en navidades y cada mes, a pesar de vivir lejos. Guardas un especial rencor a tu hermano Ángel, ya que él va presumiendo de que fue el que más cuidó a los abuelos, cuando tú sabes que es mentira. Te parece importante decir esto muy claro en esta reunión para que todo el mundo lo sepa. No soportarías que tu hermano o tus sobrinos, los cuales no quisieron saber nada de la familia (excepto Carlos), acabaran quedándose con alguna propiedad, aunque no tuviera valor alguno.
9. **LUCAS:** Te parece bien que se venda todo y se reparta un dinero que te vendría de maravilla, pero te gustaría quedarte, a medias con tu hermano, la casa del pueblo, donde pasábais los veranos, de niños, con vuestro padre fallecido, e irla arreglando poco a poco. Como no te llevas muy bien con tus tíos prefieres que tu madre Mónica, que tiene mucho carácter, sea la que se encargue de arreglarlo todo.
10. **JAVIER:** Te parece bien que se venda todo y se reparta el dinero, que te vendría de maravilla, pero te gustaría quedarte, a medias con tu hermano, la casa del pueblo, donde pasabais los veranos, de niños, con vuestro padre fallecido, e irla arreglando poco a poco. Como no te llevas muy bien con tus tíos, prefieres que tu madre Mónica, que tiene mucho carácter, sea la que se encargue de arreglarlo todo.

11. MÓNICA: No te llevabas nada bien con los abuelos porque te trataron muy mal hace años y por eso no ibas a cuidarlos. Tampoco te llevas bien con tu cuñado Alfredo ni con su pareja, a los que ves unos egoístas que seguro que van a intentar llevarse la mejor parte de la herencia. Les vas a decir las cosas muy claras para que no se pasen un pelo. Tú defiendes los intereses de tus hijos como herederos.

12. DORI: Apoyas en todo a tu pareja, Ángel. Crees que es hora de que se sepa lo injustamente que ha sido tratado por su propia familia, especialmente por su hermano Alfredo. Tanto Ángel como tú os desvivisteis a la hora de cuidar a la abuela enferma hace años cuando os acababais de jubilar y los demás hijos trabajaban y no se podían desplazar a Lugo. Ahora Alfredo se apropia injustamente de todo el mérito de haber cuidado a los abuelos.

13. MARI NIEVES: Apoyas en todo a tu pareja, Alfredo. No soportas a ninguno de tus cuñados, que son todos unos beatos y unos hipócritas. Te has chupado un montón de navidades y de viajes a Lugo acompañando a tu pareja a cuidar a su familia y quieres que eso se te reconozca, especialmente a la hora de repartir la herencia. Tú y tu pareja merecéis, sin duda, un lote mayor.

14. CARLOS: Eres el mayor de los nietos y el único que se preocupó de vez en cuando de ir a ver al abuelo y de compartir algo de las tareas de cuidarlo. Te parecen mal las movidas de la familia y lo mal que se llevan todos. Tú no te llevas mal con nadie y lo que quieres es que la familia no se rompa. Te gustaría que no se vendiese la casa del pueblo y que al menos se conservara una de las de Lugo, donde pudiera encontrarse la familia. Tú estarías dispuesto a ir de vez en

cuando con tu pareja y tus hijos hasta a arreglar la casa del pueblo.

15. ANGELINES. Consideras que conoces bien a esta familia y tienes el deber moral de aconsejarles, y de transmitirles la voluntad del abuelo, quien dejó claro que no quería que se vendiera nada y que quería que la casa de Lugo sirviera de lugar de encuentro para que la familia no se desperdigara definitivamente. También consideras que mereces una gratificación a cargo de la herencia por los muchos años de cuidado y atención al abuelo.

Y DOY PALMADAS TRES. (Audio)

<https://youtu.be/SsT0QnMFGwI>

<https://youtu.be/s64AMr4km3Y>

Énfasis: **Estima.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos por parejas que se miran de frente conformando un círculo.

Recitamos el poema rítmicamente a la vez que gesticulamos de la siguiente manera:

Y doy palmadas tres.

1

Y con los pies también.

2

Saludo por aquí.

3

Abrazo por allá.

4

Una vuelta al campanario

5

Y volvemos a empezar.

6

1. Cada persona da tres palmadas con sus propias manos.
2. Cada persona da tres pisadas sobre su propio terreno.
3. Cada persona saluda chocando los cinco a la persona que está enfrente un puesto a la derecha.

4. Cada persona abraza a la persona que está enfrente un puesto a la izquierda.
5. Agarramos una mano de la persona de enfrente y nos damos una vuelta las dos a la vez.
6. Las personas que miran al interior del círculo se cambian de pareja un espacio hacia el lado derecho y se vuelve a repetir la actividad.

Recogido en Bogotá. 00

Para aprender la actividad podemos comenzar cantando

Y doy palmadas tres.
Y con los pies también.
Saludo por la derecha.
Abrazo por la izquierda.
Nos damos una vuelta
Y volvemos a empezar.

En este momento cada persona del círculo interior se cambia de pareja pasando un puesto a la izquierda sin que las personas del grupo exterior se desplacen.

Las nuevas parejas se saludan y repetimos la actividad.

Lo hacemos así tantas veces como el grupo quiera.

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?

