

PROGRAMA DE CONVIVENCIA Y CONFLICTOS PARA CATORCE AÑOS. con enfoque socioafectivo.

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:	EL NOMBRE Y EL TÍTULO.
Conocerse:	¿CÓMO ESTÁ TU CORAZÓN?
Dinámica general	DIBUJO POR PAREJAS.
Cooperativo:	SIGUE AL GRUPO.
Habilidades sociales:	EXPLICAR NUESTRAS PROPIAS OPINIONES, INTERESES, MOTIVACIONES Y NECESIDADES.
Distensión:	¿QUIÉN ES LA PERSONA MAGA?
	Repaso de la sesión y poner TAREA

2ª sesión.

Énfasis

	REPASO
Cooperativo:	YO TENGO UNA BOLITA.
Expresarse:	TABÚ.
Energizante:	UN JOVEN CUERVO EN UN ÁRBOL.
Escucha activa:	NO IMPORTA CUAL ES EL ORDEN DE LAS LETRAS.
Distensión:	CHIPI, CHIPI, VAN, VAN.
	Repaso de la sesión y poner TAREA

3ª sesión.

Énfasis

	REPASO
Cooperativo:	LA LICUADORA.
Empatía:	PONERSE EN EL LUGAR DE OTRA PERSONA.
Distensión:	LA ORQUESTA.
Autoestima / asertividad:	CÓMO HACER FRASES ASERTIVAS.
Masaje / contacto:	MASAJE COLECTIVO.
	Repaso de la sesión y poner TAREA

4ª sesión.

Énfasis

Generar decisiones / análisis d conf	UNA HISTORIA CON TRES FINALES.
Confianza:	LOS SUBMARINOS Y LAS BOYAS.
Sistematización del proceso:	SEGUIMIENTO SISTEMATIZADO EN EL TRABAJO DE UN CONFLICTO.
Estima:	UN TIPITÍ, UN TOPOTÓ.
	REPASAMOS la sesión y todas las sesiones.
	Repasamos las tareas y aplicaciones
	EVALUACIÓN FINAL.

PROGRAMA GENERAL DE CATORCE AÑOS.

1ª SESIÓN:

Presentarse.

Conocerse.

Dinámica general.

Cooperación.

Habilidades sociales.

Distensión.

Repaso de la sesión y poner TAREA

2ª SESIÓN:

Repaso.

Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.

Expresarse.

Energizante.

Situaciones específicas.

Distensión

Repaso de la sesión y poner TAREA

3ª SESIÓN:

Repaso.

Escucha activa.

Cooperativo.

Empatía.

Distensión.

Autoestima / asertividad.

Masaje / Contacto.

Repaso de la sesión y poner TAREA

4ª SESIÓN:

Generar decisiones / Análisis de conflicto.

Confianza.

Sistematización del proceso.

Estima.

Repasar y afianzar el trabajo hecho en todas las sesiones.

Aplicación. Elegimos un conflicto que ellas escribieron y aplicamos los valores básicos estudiados aplicándolos a ese conflicto concreto.

Valorar la utilidad del trabajo que hemos hecho.

**Más información sobre manejo de conflictos en:
<http://www.educarueca.org/spip.php?article691>**

DESARROLLO DE LAS SESIONES.

Primera sesión.

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

Presentarse.

Conocerse.

Dinámica general.

Cooperación.

Habilidades sociales.

Distensión.

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 EL TÍTULO.

http://www.youtube.com/watch?v=iwV-8GytF_s

Énfasis: **Presentación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les pido que cada persona escriba el título de un libro, de una película o de una canción que les gusta especialmente.

Después cada una dice su nombre y lo que escribió de esta manera:

Por arriba me llamo Yes. Por abajo LA CABERNA.

Otra persona dice:

Por arriba me llamo Isauro. Por abajo LA VIDA ES BELLA.

Y seguimos así sucesivamente.

Recogido en Bogotá 2011.

Reflexión:

Comentamos la relación existente entre los títulos y nuestras propias personas.

¿Cuántas personas dijeron libros?

¿Cuántas, películas?

¿Cuántas canciones?

¿Nos gusta más leer, ver . . . , escuchar?

CÓMO ESTÁ TU CORAZÓN?

Énfasis: **Conocerse.**

Hago una fotocopia del gráfico adjunto para cada una de las personas participantes.

Les pido que escriban su nombre junto al dibujo que mejor representa el estado de su corazón en este momento. Lo pueden escribir justo debajo o encima o a un lado en letras pequeñas.

Después lo pueden pintar, colorear, decorar y lo recortan para hacer una exposición sobre un mural para contemplar cual es el estado individual y general del grupo . . .

Reflexión:

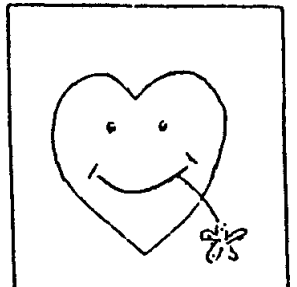
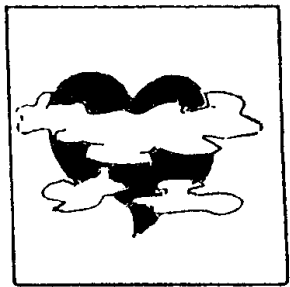
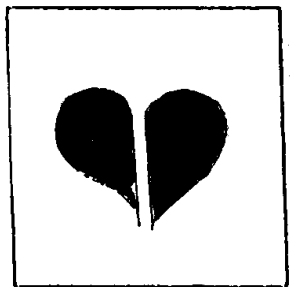
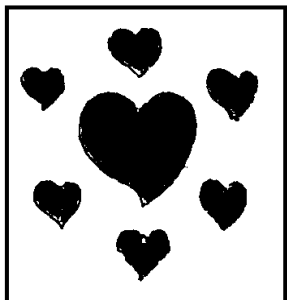
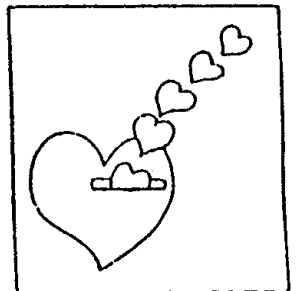
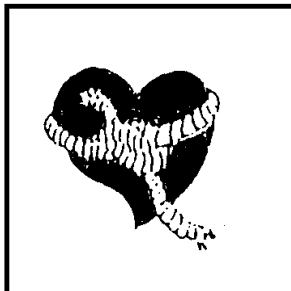
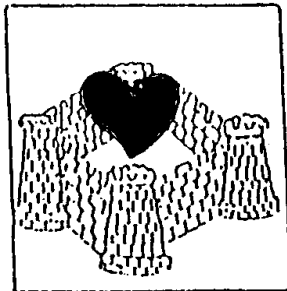
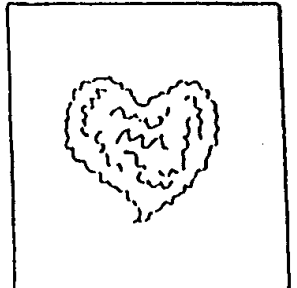
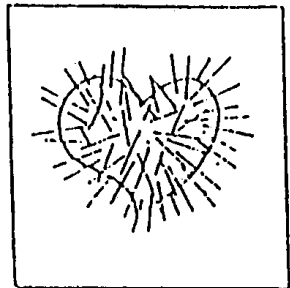
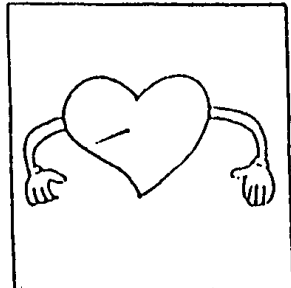
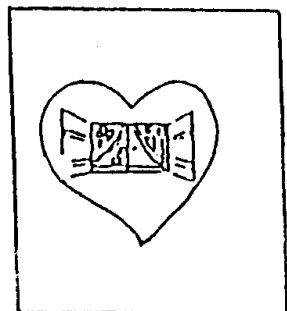
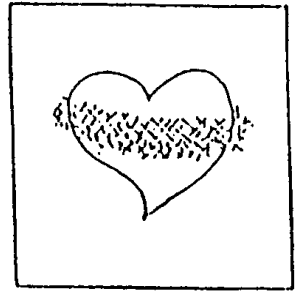
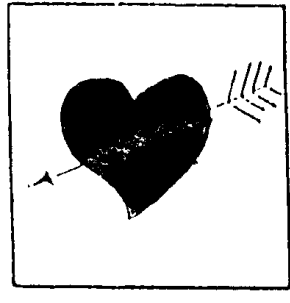
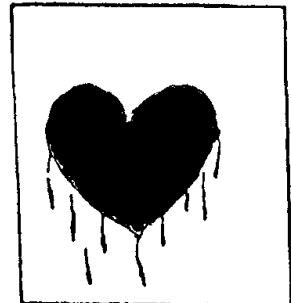
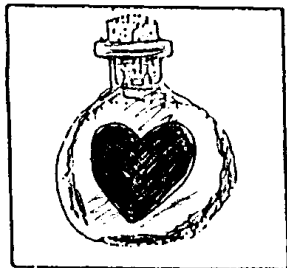
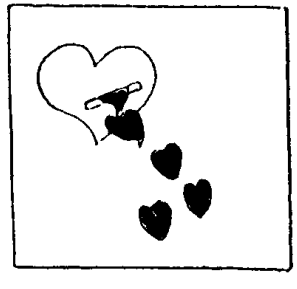
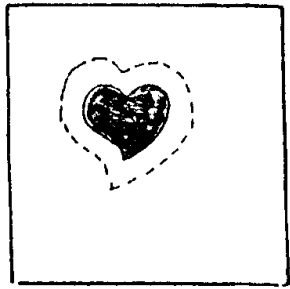
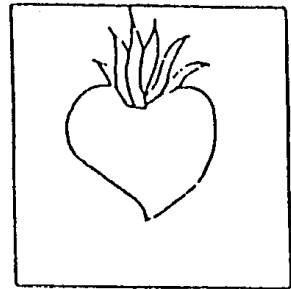
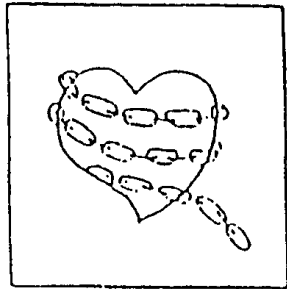
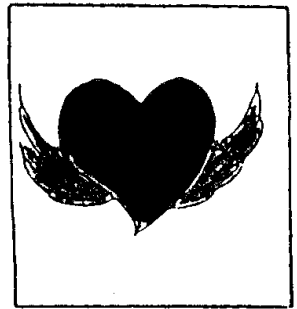
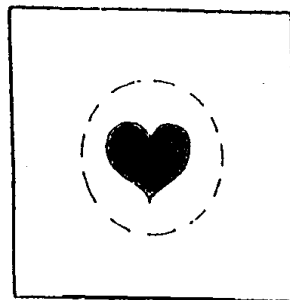
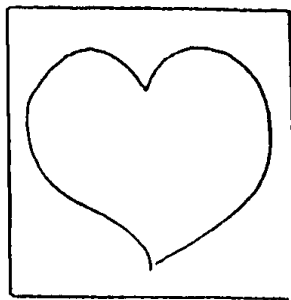
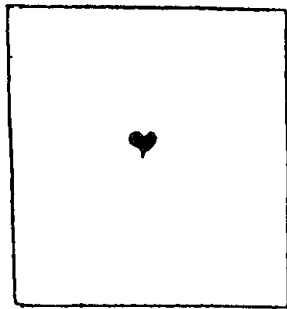
Que respondan libremente quienes quieran.

Y quienes quieran comentan la actividad. ¿Fue fácil? ¿Fue difícil? ¿Tuvieron dudas?

¿Qué representa el corazón que eligieron? ¿Cómo tienes tu corazón en este momento? ¿Te gusta mostrar tu corazón? ¿Eres transparente?

¿Te parece más conveniente dejar tus sentimientos en privado?

Podemos hablar del amor.



DIBUJO POR PAREJAS.

Énfasis: **Dinámica general.**

Nos colocamos todas las personas en parejas.

Cada pareja se sienta en torno a una mesa con una sola hoja de papel y un solo bolígrafo o lapicero.

Sujetando el bolígrafo entre las dos personas a la vez cada una con una mano, realizaremos un dibujo en el papel.

Haremos todo el ejercicio sin hablar. A ser posible sin gestos corporales tampoco.

Pasado un tiempo le ponemos un título.

Podemos hacer una exposición en un lugar visible para todo el grupo con todos los dibujos realizados.

Variación:

Podemos darles un motivo concreto para dibujar, por ejemplo: Que dibujen una casa, un árbol y una perra.

Reflexión:

Al final comentamos lo que ha sucedido, qué ha pasado, cómo nos hemos sentido, qué problemas ha habido, qué hemos hecho para superar esos problemas y si estamos satisfechas con las soluciones dadas.

¿Cómo eran los gustos las propuestas, las necesidades de cada participante?

¿Cómo se expresaban esas necesidades?

¿Cómo escuchábamos esas propuestas?

¿Cómo se tomaban las decisiones?

¿Qué reacciones tuvimos cada una de las participantes?

Posteriormente relacionamos el ejercicio con situaciones similares de la vida real.

SIGUE AL GRUPO.

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Les pido que cada persona se invente un gesto.

Nos desplazamos por una sala amplia que tenga poco mobiliario.

Cada persona repite su gesto varias veces.

Quien quiera puede imitar el movimiento de otra persona del grupo o inventar otro movimiento nuevo.

Cuando todo el grupo consigue realizar el mismo movimiento con las propias decisiones de cada persona sin hablar y sin hacer gestos ni señales, aplaudimos y volvemos a empezar otra vez.

En vez de un movimiento se puede hacer un esquema rítmico con palmas de las manos o con las pisadas de los pies.

Primero cada una hace el esquema que quiera, después todas intentan hacer el mismo esquema rítmico sin ponerse de acuerdo hablando.

No es necesario lograr la unidad total pero nos esforzamos por conseguirlo.

Reflexión:

¿Te gusta inventarte gestos?

¿Te gusta que sigan tus gestos?

¿Te gusta seguir los gestos de otra persona?

¿Te parece fácil ponerse de acuerdo sin hablar?

EXPLICAR NUESTRAS PROPIAS OPINIONES, INTERESES, MOTIVACIONES Y NECESIDADES.

Énfasis: **Habilidades sociales.**

A veces decimos nuestra opinión y es una opinión con la que casi nadie está de acuerdo y nos miran raro.

¿Alguna vez os ha pasado es?

- Sí. Yo dije que me gusta el brócoli y me miraron raro.

Bueno. ¿Vienes aquí y nos hablas sobre el tema?

Cada persona puede tener su propia opinión y todas respetamos las opiniones diferentes.

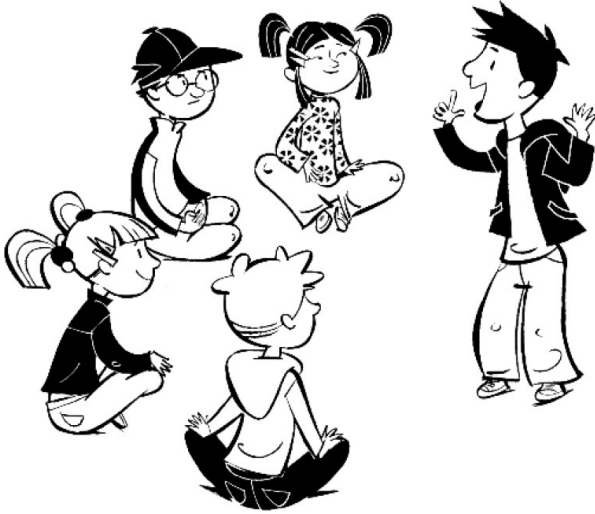
Por ejemplo ¿a quién le parece importante el dinero?

¿Quién quiere dar su opinión en contra de la importancia del dinero?

Podemos sugerir otros temas: La guerra, el matrimonio,

Recordamos alguna situación de la vida real en que hemos explicado nuestras opiniones, intereses, motivaciones y necesidades.

¿Cómo fue? ¿Qué sucedió? ¿Qué sensaciones tuvimos? ¿Qué otras cosas se pueden decir?



Reflexión:

¿Qué os pareció?
¿Habéis tenido alguna sensación?
¿Hemos aprendido algo?

¿QUIÉN ES LA PERSONA MAGA?

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Nos sentamos en círculo y se reparte un naipe a cada jugadora **con las figuras boca abajo** para que solamente la vea la persona que la recibe.

El *As de Oros* produce magia.

Si la portadora de esta carta te guiña el ojo (*o hace un movimiento de nariz*), debes contar en silencio hasta tres y a continuación pones las dos manos juntas junto a una mejilla y te quedas congelada como una estatua que duerme.

No puedes decir nada.

Las personas pueden intentar averiguar quién es la persona maga.

Si alguien descubre a la persona maga comenzamos la actividad de nuevo.

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.

Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.

Expresarse.

Energizante.

Escucha activa.

Distensión

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.

YO TENGO UNA BOLITA. (Audio)

Énfasis: **Cooperación**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos en círculo mirando a la derecha.

Les canto la canción tarareando.

Avanzamos con los pies derecha, izquierda, de . . iz. . .

Novemos los hombros, las caderas.

Canto las dos primeras estrofas de la canción tarareando.

Cada vez que decimos *¡ay!* , doblamos algo las rodillas como para ponernos en cuclillas.

Versión del grupo Garibaldi:

Yo tengo una bolita que me sube y me baja
¡ay!

Que me sube y me baja.

Yo tengo una bolita que me sube y me baja
¡ay!

Que me sube y me baja.

Yo tengo una bolita que me sube y me baja
¡ay!

Que me sube y me baja.

Sube, sube, sube, que sube.

¡ay, ay, ay!

Sube la bolita, sube la bolita.

¡ay, ay, ay!

Sube, sube, sube, que sube.

¡ay, ay, ay!

Sube la bolita, sube la bolita.

¡ay, ay, ay!

Yo tengo una bolita que me sube y me baja
¡ay!

Que me sube y me baja.

Yo tengo una bolita que me sube y me baja
¡ay!

Que me sube y me baja.

Yo tengo una bolita que me sube y me baja
¡ay!

Que me sube y me baja.

Sube, sube, sube, que sube.

¡ay, ay, ay!

Sube la bolita, sube la bolita.

¡ay, ay, ay!

Sube, sube, sube, que sube.

¡ay, ay, ay!

Sube la bolita, sube la bolita.

¡ay, ay, ay!

Música orquestal. Saxofón.

Yo tengo una bolita que me sube y me baja
¡ay!

Que me sube y me baja.

Yo tengo una bolita que me sube y me baja
¡ay!

Que me sube y me baja.

Yo tengo una bolita que me sube y me baja
¡ay!

Que me sube y me baja.

Lo repetimos de nuevo como bailando la conga con las manos en los hombros de quien está delante.

Lo podemos bailar también con las manos en la cintura de quien está delante.

Recogido en Medellín. 01

TABÚ.

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Se da una tarjeta a cada participante en la que figura una palabra principal en letras mayúsculas y otras cuatro palabras.

Junto a la palabra principal se le dan cuatro palabras más relacionadas.

Cada participante define su palabra sin incluir en la definición la palabra que hay que adivinar ni ninguna de las otras cuatro palabras acompañantes junto con sus posibles variaciones.

El resto del grupo intenta adivinar la palabra definida.

El grupo puede pedir más pistas a quien define la palabra.

Vamos adivinando todas y cada una de las palabras que tienen las personas del grupo en letra mayúscula.

AVIÓN	OLIMPIADAS	DOMINGO	AMOR
Transporte. Alas Volar. Motor	Deporte. Cuatro. Juegos. Años.	Semana. Día. Festivo Descansar.	Sentimiento. Emoción. Intimidad. Dar.

PALABRA	GRAPADORA	AUTOMÓVIL	LUNA
Hablar. Letras. Grupo. Escribir	Papel. Aparato. Unir. Apretar.	Vehículo. Motor. Ruedas. Trasladar.	Noche. Satélite. Cielo. Cara.

Recogido en Isla Margarita. 2011

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Hemos aprendido algo? ¿hacemos algo parecido al hablar alguna vez?

UN JOVEN CUERVO EN UN ÁRBOL. (Audio)

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos de pie en un espacio amplio.

Les explico que vamos a hacer cuatro movimientos repitiéndolos de forma continuada.

- 1 = Elevamos los brazos formando una cruz a la altura de los hombros.
- 2 = Elevamos los brazos lo más alto posible estirándolos hacia arriba de forma paralela quedando la cabeza en medio.
- 3 = Ponemos los brazos estirados hacia delante a la altura de los hombros.
- 4 = Doblamos las rodillas a la posición de cuclillas manteniendo los brazos estirados hacia adelante.

Un jo ven cuer vo en un ár bol.

Güilymacgüilimacjau. Un joven cuervo en

un árbol. Güilimacgüilimacjau. Un jo ven

cuer vo en un ár bol. Güi li mac

güi li mac jau.

Lo repetimos varias veces hasta que lo hagamos sin equivocarnos.

Aprendemos a cantar la canción.

Un joven cuervo en un árbol.

1 2 3 4

Güili mac güili mac jau.

1 2 3 . . 4

Un joven cuervo en un árbol.

1 2 3 4

Güili mac güili mac jau.

1 2 3 . . 4

Un joven cuervo en un árbol.

1 2 3 4

Güili mac güili mac jau.

1 2 3 . . 4

Recogido en 01

NO IMPORTA CUAL ES EL ORDEN DE LAS LETRAS.

Énfasis: **Escucha activa.**

Hago una copia ampliada del siguiente texto y pido a alguien que lo lea con rapidez.

SEGÚN LSA IVNESTGICIANOES NO IPOMRTA CAUL ES EL ODREN DE LAS LERTAS DE UNA PALABRA, MINETRAS QUE LA PRIERMA Y LA UTLIMA ETESN EN EL LUAGR CORRECTO, ESTO SE DBEE A QUE LA METNE HUNAMA NO LEE CDAA LERTA POR SI MSIMA SI NO LA PALBARA CMOO UN TDOO

Buneo, eso es vreadad.

Recogido en el Aeropuerto de Caracas. 2010

Reflexión:

¿Qué os parece?

¿Pasa esto alguna vez?

¿Y nos entendemos?

¿Puede pasar algo parecido al hablar?

¿Decimos las palabras ordenadas?

¿Entendemos bien a las personas?

Quando vemos, escuchamos o leemos algo lo vamos adaptando a nuestros esquemas mentales e ideas previas.

CHIPI, CHIPI, VAN, VAN. (Audio)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos en círculo de pie y cantamos este ostinato repetidamente hasta que nos equivoquemos y entonces comenzamos de nuevo:

Chi pi, chi pi, van, van.

Pedimos personas que quieran comenzar un esquema rítmico con cuatro gestos que marquen los pulsos de negra.

Después de haber ensayado varios ejemplos de esquemas rítmicos lo vamos haciendo de manera ordenada y cantando la retahíla.

Cada esquema rítmico lo hacemos dos veces repetidas.

Empieza la primera persona a realizar un esquema rítmico a la vez que cantamos.

Quando acaba, la siguiente persona lo repite mientras observa cómo la primera

persona hace diferentes esquemas rítmicos que los habrá de repetir a continuación.

De esta manera cada persona está atenta al ritmo que hace su compañera de la derecha para repetirlo después mientras sigue observando.

La primera persona se va inventando los ritmos diferentes cada dos obstinatos.

Conviene hacer ritmos muy sencillos: Golpes en las rodillas, palmadas, golpes en los hombros, en la cabeza, pisadas simples, . . .

Tercera sesión.

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

Repaso.

Cooperativo.

Empatía.

Distensión.

Autoestima / asertividad.

Masaje / Contacto.

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.

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 LICUADORA.

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Se agarran fuertemente de la mano cuatro personas de pie con los pies cerca del centro geométrico de la figura formada. Echan los hombros hacia atrás y estiran los brazos.

La punta de los pies de cada persona estarán muy cerca de la punta de los pies de la persona que está en frente.

Comienzan a girar hacia un lado cada vez con más velocidad en torno a un punto central imaginario que siempre está en el mismo lugar.

Cuando una de las personas cuente hasta tres dejan sus pies quietos en el centro y seguirán rotando como grupo debido a la inercia (*si están bien sujetos y coordinadas*).

Conviene que el suelo esté suave.

Luego lo repite otro grupo.

Podemos intentar hacerlo con cinco personas.

Recogido en RED JUVENIL. Medellín. 99

PONERSE EN EL LUGAR DE OTRA PERSONA.

Énfasis: **Empatía.**

Todas las personas caminan por una sala amplia con un bolígrafo 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 esfero 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 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 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?

LA ORQUESTA. (Audio)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos dividimos en cuatro grupos.

Un grupo aprende lo que hace la percusión: **Un chin pum** (*pronunciado como si no tuvieran vocales*).

Otro aprende lo que hace el clarinete:

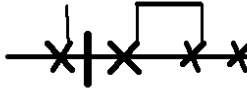
Un cua cua.


Otro aprende lo que hace la flauta: **Un pi ru li.**

Y el cuarto aprende lo que hace el violín: **La la ra.**

PERCUSIÓN 
Un chin pum.

CLARINETE 
Un cua cua.

FLAUTA 
Un pi ru li.

VIOLÍN 
La la ra.

Luego lo hacemos todas a la vez consiguiendo que coincidan los primeros tiempos de cada compás.

Podemos intentar inventar una entonación.

CÓMO HACER FRASES ASERTIVAS.

Énfasis: **Asertividad.**

Leo al grupo una de las siguientes situaciones y le pido que escriban cómo responderían ante esa situación.

Después leo algunas de las otras situaciones para que expongan por escrito sus posibles reacciones.

- UNA AMIGA TE PIDE QUE TE QUEDES CON SU MAMÁ MIENTRAS VA A SALIR CON EL NOVIO.
- LA VECINA TE PIDE QUE LE COMPRES PAN, LECHE Y HUEVOS A LA VEZ QUE TÚ HACES LA COMPRA.
- ALGUIEN TE PIDE QUE LA ACOMPAÑES A CASA.
- ALGUIEN DE TU FAMILIA TE PIDE DINERO PRESTADO
- LA PROFESORA TE PONE DEMASIADA TAREA PARA CASA

Pedimos voluntarias que nos quieran leer sus reacciones y respuestas ante cada situación.

Comentamos a ver cuales son más adecuadas para defender tus propios derechos y necesidades sin dañar a la otra parte.

Podemos intentar escenificar alguna situación como por ejemplo:

- QUEDAS CON LOS AMIGOS Y LLEVAS UNA CAMISETA QUE TE GUSTA MUCHO. ALGUIEN TE DICE QUE ESTÁS MUY RIDÍCULA.

- UN COLEGA TE PIDE QUE COMUNIQUES A TU GRUPO DE AMISTADES UNA NOTICIA DESAGRADABLE.

- TUS PADRES INTENTAN CONVENCERTE DE QUE NO SALGAS DE CASA EL VIERNES.

- ALGUIEN TE PIDE QUE DIGAS UNA GROSERÍA A OTRA POR TELÉFONO.

- ¿QUIERES FUMAR UN CIGARRILLO?
- NO ME GUSTA FUMAR.
- SI NO TE GUSTA ES PORQUE ERES ABURRIDA.

- ESTÁS JUGANDO A LAS CARTAS Y ALGUIEN TE DICE: *Pero si no pegas una.*

Reflexión:

- ¿Qué os pareció?
- ¿Qué dificultades hubo?
- ¿Qué respuestas o reacciones os parecen más adecuadas?
- ¿Podemos defender nuestras necesidades sin agredir a nadie?

MASAJE COLECTIVO.

Énfasis: **Masaje, contacto.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

La tercera parte de los componentes del grupo se tumban separadamente de forma relajada con los ojos cerrados. Si no hay mucho

espacio, pueden estar sentadas de manera relajada sobre su silla.

Los demás van haciendo masajes suaves de diversos tipos cambiando de persona a voluntad.

Pasados unos minutos se cambian los papeles.

Puede haber varias personas dando masajes a una sola pero no debe haber ninguna persona tumbada sin recibir masaje.

Si no hay espacio suficiente para acostarse, quienes reciben masaje pueden estar sentadas en silla con la espalda libre.

FUENTE: Colectivo, 90.

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:

Generar decisiones / Análisis de conflicto.

Confianza.

Sistematización del proceso.

Estima.

Repasar y afianzar el trabajo hecho en todas las sesiones.

Aplicación. Elegimos un conflicto que ellas escribieron y aplicamos los valores básicos estudiados aplicándolos a ese conflicto concreto.

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.

UNA HISTORIA CON TRES FINALES.

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

Hay una historia que empieza así:

Ludin: *¡Hola, Napo!*

Napo: *¡Hola, Ludin!*

Ludin: *¿Me podrías devolver los colores que te presté ayer?*

Napo: (No los ha traído)

¿Cuál sería la forma más apropiada de terminarla? Intenta algún final o elige el que más te guste de los siguientes.

Primer final:

Napo: *¡Ay, no! Imagínate que los dejé en mi casa. Hoy no te los puedo devolver.*

Ludin: *¿De verdad? Mm m m m . Yo los necesitaba.*

Napo: *Mañana los traigo.*

Luisa: *Este . . .bueno, sí porque es urgente.*

Napo: *Sí, claro, chao.*

Segundo final:

Napo: *¡Claro que no! Usted no me dijo que se los tenía que devolver.*

Ludin: *Y entonces ¿qué creía, mema? ¿Qué se los iba a regalar?*

Napo: *Cuidadito. Se le pidió algo prestado pero, claro, como usted es una envidiosa.*

Ludin: *Usted no me diga nada. Seguro que se los iba a quedar. Me los tiene que devolver mañana.*

Napo: *¡Ja! Ya veremos.*

Tercer final:

Napo: *Ludin ¡Qué pena! No te los puedo devolver hoy.*

Ludin: *Pero ¿por qué?*

Napo: *Es que se me quedaron en la casa. Salí de afán porque me quedé dormido y no tuve tiempo de pensar en lo que tenía que traer.*

Ludin: *¿Tú crees que es posible que mañana me los traigas? O tal vez si yo pasara por tu casa esta tarde a recogerlos.*

Napo: *No, no te preocupes. Mañana en la primera hora de clase te los devuelvo. Te prometo que no vuelve a pasar.*

Ludin: *Bueno, está bien. Pero en serio te pido que cuando te preste los colores me los entregues lo más pronto posible porque yo siempre los estoy utilizando.*

Napo: *Gracias, Ludin. Mañana nos vemos en clase. Chao.*

Ludin: *Chao, no se te olvide.*

Análisis:

En cada uno de los posibles finales o en el final elegido podemos realizar las siguientes preguntas.

¿La solución hizo que alguien se molestara? ¿Quién? ¿Los protagonistas se escucharon mutuamente y entendieron lo que estaban sintiendo? ¿Alguna se sintió herida? ¿Quién? ¿Terminó todo el mundo feliz al final de la historia? ¿Quién sí, quién no? ¿Podría usted decir qué forma de enfrentar conflictos ha sido utilizada en esta historia?

LOS SUBMARINOS Y LAS BOYAS.

Énfasis: **Confianza.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Se necesita una sala muy amplia, un gimnasio, un pasillo, el patio.

La mitad del grupo se convierte en submarinos que con los ojos cerrados intentan llegar al puerto de forma individual y silenciosa.

Se colocan en uno de los extremos estrechos de la sala.

La otra mitad del grupo se distribuye con los ojos cerrados de la siguiente manera:

+ Una cuarta parte se coloca en el extremo opuesto de los submarinos y se separan entre sí. Durante toda la actividad dirán constantemente: "A . . . , a . . . " cada dos segundos. Los segundos se cuentan mentalmente.

+ Otra cuarta parte se colocará a dos metros de distancia del grupo anterior en una hilera y separados. Dirán constantemente: "E . . . , e . . . " cada tres segundos.

+ La siguiente cuarta parte se colocará a dos metros del grupo anterior y dirán continuamente: "I , i " cada cuatro segundos.

+ El grupo restante se colocará a dos metros del anterior y dirán continuamente: "O . . . , o . . . " cada cinco segundos.

Cuando el puerto está en funcionamiento, los submarinos comienzan a navegar.

Han de llegar al puerto (la pared contraria) sin tocar ninguno de los obstáculos descritos previamente.

Si un submarino toca un obstáculo vuelve a su puesto de partida para comenzar la ruta.

Los submarinos habrán de escuchar muy atentamente para no chocar con ninguna boya.

				S
A	U			U
O	Ps			B
A	U			M
O	Ps			A
A	U			R
O	Ps			I
A	U			N
O	Ps			O
				S

SEGUIMIENTO SISTEMATIZADO EN EL TRABAJO DE UN CONFLICTO.

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

Que lo piensen detenidamente.

Que lo escriban. . . . Tienen un tiempo para escribir.

Después pido personas voluntarias que quieran contarnos su problema.

Elegimos uno de los conflictos y lo estudiamos en gran grupo sobre el pizarrón.

Intentamos que todas las personas del grupo participen con hablando.

FASE	ANÁLISIS
PROVENCIÓN.	¿Cómo están los valores previos de las personas implicadas? ¿Hay espíritu de cooperación?
PAUSA.	¿Nos hemos serenado antes y durante el proceso de tratamiento?
DEFINIR EL CONFLICTO.	¿Está claro cuál es el conflicto? ¿Cuáles son sus causas? ¿Qué circunstancias de espacio, tiempo y personas hay implicadas?
ESCUCHA ACTIVA.	¿Hemos escuchado de forma activa las partes implicadas?
ASERTIVIDAD.	¿Somos capaces de hacer valer los derechos de cada una de las partes implicadas?
EMPATÍA.	¿Conocemos claramente los sentimientos, las necesidades y los temores de cada persona?
GENERACIÓN DE ALTERNATIVAS CON LA LLUVIA DE IDEAS.	¿Hemos hecho una lista creativa de posibles alternativas?
LA TOMA DE DECISIONES.	¿Hemos elegido por mutuo acuerdo la decisión más eficaz?
IMPLEMENTACIÓN.	¿Hemos sido responsables a la hora de llevar a la práctica esa decisión?
EVALUACIÓN DE LAS DECISIONES PRACTICADAS.	¿Ha sido útil la decisión tomada? ¿Qué dificultades surgieron durante su práctica?
EVALUACIÓN DEL PROCESO GENERAL.	¿El orden en que se desarrolló el proceso fue apropiado? ¿Hubo alguna fase poco desarrollada?

UN TIPITÍ, UN TOPOTÓ.

Énfasis: **Estima.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Se sientan todos 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?" al jugador "A".

Sin detener esta dinámica el jugador "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.



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?