

PROGRAMA DE CONVIVENCIA Y CONFLICTOS PARA CUARTO DE PRIMARIA. con metodología dinámica.

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:	ATENCION. CONCENTRACION.
Conocerse:	NOMBRE Y FRASE.
Distensión:	CANASTA REVUELTA.
Dinámica general	DAR LA VUELTA AL CÍRCULO.
Cooperativo:	POR QUÉ ME SUBE LA BILIRRUBINA.
Habilidades sociales:	DISCULPARSE.
	Habilidades, repaso y TAREA

2ª sesión.

Énfasis

	REPASO
Distensión:	ELEFANTE Y PALMERA.
Cooperativo:	FORMAR PALABRAS CON EL ALFABETO.
Expresarse:	FRASES ACUMULATIVAS.
Energizante:	EL CASTILLO ENCANTADO.
Situaciones específicas:	ME MUEVO Y NO PUEDO.
Contacto:	LA TARTA DE SANTIAGO.
	Habilidades, repaso y TAREA

3ª sesión.

Énfasis

	REPASO
Estima:	AHÍ VA EL AMIGO (NOMBRE). (CD)
Cooperativo:	EL PLATO DE PASTA.
Autoestima:	NOMBRE Y APELLIDO POSITIVO.
Escucha activa:	ESCUCHAR SIN MAS.
Asertividad:	EN BUSCA DE LA LIBERTAD.
Distensión:	CONTAR HASTA CUATRO.
	Habilidades, repaso y TAREA

Intentar poner asertividad.

4ª sesión.

Énfasis

Distensión:	UN PATINHO. (CD)
Confianza:	LA CALCOMANIA.
Empatía:	CON LA CHAQUETA DE OTRA PERSONA.
Cooperativo:	LOS MESES DEL AÑO.
Generar decisiones:	CREATIVIDAD.
Estima:	ACORDEON DE ESTIMA.
	REPASAMOS
	APLICACION
	EVALUACION FINAL.

PROGRAMA GENERAL DE PRIMERO.

1ª SESIÓN:

- Presentarse.
- Conocerse.
- Distensión.
- Dinámica general.
- Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
- Habilidades sociales.

2ª SESIÓN:

- Repaso.
- Distensión.
- Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
- Expresarse.
- Energizar.
- Situaciones específicas.
- Contacto.

3ª SESIÓN:

- Repaso.
- Estima.
- Cooperación.
- Autoestima.
- Escucha activa.
- Asertividad.
- Distensión.

4ª SESIÓN:

- Distensión.
- Confianza.
- Empatía.
- Cooperación.
- Generar decisiones.
- 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.
Distensión.
Dinámica general.
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
Habilidades sociales.

Nos presentamos. Decimos nuestros nombres y a qué nos dedicamos. Les decimos cuantos días vamos a venir y que vamos a trabajar la convivencia con actividades variadas.

Preparamos el espacio necesario para movernos durante la sesión.

ATENCIÓN. CONCENTRACIÓN.

<http://www.youtube.com/watch?v=JV8q0CrgFbM>

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Marcamos todas el ritmo de negras golpeando nuestras propias rodillas con las palmas de las manos. Damos una percusión en cada sílaba subrayada.

Mientras todas seguimos el ritmo, yo recito:

Aten-ción
Concentración.
Mi nombre es
Emilio.

Seguimos marcando el ritmo intentando que nadie se equivoque y cada persona vaya recitando la retahíla de forma consecutiva una después de otra añadiendo su propio nombre.

Si alguien se equivoca, le ayudamos.

NOMBRE Y FRASE.

Énfasis: **Conocerse.**

Les pedimos papel y lápiz.

Les decimos que piensen algo y lo escriban. Cualquier cosa es válida para compartir con el grupo.

A quien le resulte difícil le ayudamos en privado.

Luego cada uno dice su nombre y lo que escribió.

Reflexión:

Comentamos al final lo que hemos escuchado, qué nos ha parecido, qué nos ha sorprendido, qué hemos aprendido, si nos ha servido para conocer más a nuestras compañeras. . . .

¿Nos cuesta decir cosas? ¿Manifestar nuestro interior? ¿Nos da vergüenza? Y cuando decimos algo personal ¿lo expresamos con propiedad para que nos entiendan?

CANASTA REVUELTA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Colocamos las sillas en corro y todo el grupo se sienta en círculo.

Hablamos de las verduras, su utilidad . . .
. Las verduras que nos gustan. Su forma de cultivo. . . cultivo biológico . . .

Elegimos el nombre de seis verduras, por ejemplo: calabacín, acelgas, repollo, espinacas, coliflor y berenjena. También se pueden repartir nombres de frutas o combinar.

A cada niña y niño le asignamos de forma consecutiva uno de los nombres. (*Lechuga, tomate, cebolla, pepino, berenjena, . . .*)

Después el docente dice una de esas palabras y quienes la tienen se ponen de pie y se cambian de silla.

Lo repetimos varias veces. Diciendo cada una de las verduras en orden diferente.

De vez en cuando el docente dirá «canasta de verduras» y, al oír esa frase, todos los niños deben cambiar de sitio.

Variaciones:

Se puede hacer con nombres de ciudades. Todos cambian de sitio cuando se nombra la región a la que pertenecen.

O con países y se cambian en grupos por continentes.

Podemos hacerlo con nombres de frutas: Mango, naranja, maracuyá, piña, guayaba, plátano, papaya, manzana, , ,

Reflexión:

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Alguien se ha puesto nervioso con este juego? ¿Alguna persona del grupo sabe cómo hacer bien este juego?

¿Qué tienen las plantas para protegerse del sol? ¿Qué se puede hacer para que unas plantas protejan a otras? ¿Qué podemos aprender de ellas para mejorar nuestra vida?

DAR LA VUELTA AL CÍRCULO.

http://www.youtube.com/watch?v=AL2Tb59x_RA
<http://www.youtube.com/watch?v=s7j54Pslacc>

Énfasis: **Dinámica general.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie en círculo amplio en un lugar muy espacioso. Nos agarramos de las manos y nos tapamos los ojos.

Tenemos que intentar dar la vuelta al círculo, conseguir ponernos mirando hacia fuera.

Hemos de conseguirlo sin ver, sin soltar las manos y preferiblemente en silencio.

Probablemente les resulte difícil. Así que les damos la oportunidad de que lo hagan de nuevo. Esta vez con los ojos abiertos.

Finalmente lo intentan de nuevo con ojos cerrados y sin hablar.

Reflexión:

¿Qué pasó? ¿Cómo funcionó el grupo? ¿Cómo fue la comunicación? ¿Cómo se hacían las sugerencias? ¿Cómo se tomaban las decisiones?

POR QUÉ ME SUBE LA BILIRRUBINA.

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Les explico que la bilirrubina es una sustancia del hígado. Si tenemos mucha, nos ponemos algo amarillentos.

Nos ponemos de pie en círculo en un lugar muy amplio mirando la espalda de la persona de la derecha.

Recito rítmicamente el primer verso mientras avanzamos marcando uno, dos con los pies meneando las caderas.

El grupo lo repite.

Por qué me sube la bilirrubina.

No sé
por qué.

A moler café,
A moler café,
A moler, a moler, a moler café.

En el verso dos nos agachamos en cuclillas y en el tres nos levantamos.

En el cuarto verso damos un salto adelante con los pies juntos.

En el quinto verso damos un salto atrás con los pies juntos.

En el verso sexto saltamos adelante, atrás, adelante y atrás con los pies juntos cada vez con un MOLER.

Podemos hacer la actividad estando sueltos. O estando con las manos sobre los hombros de quien va delante. O con las manos sobre su cintura.

FUENTE: Quito. 06

DISCULPARSE.

Énfasis: **Habilidades sociales.**

¿Alguien ha molestado a otra persona del grupo y le quiere pedir disculpas?

¿Alguien tiene alguna queja con otra persona del grupo?

¿Quiere pedir disculpas la 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.

Tenemos dos actrices.

Una hace como que se tropieza con otra sin querer. Y le dice:

- *Lo siento. Ha sido sin querer. Perdona si te he hecho daño.*

¿Cómo reaccionará la otra? ¿Qué dirá?
Recordamos alguna situación de la vida real en que nos hemos disculpado.

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

¿Somos capaces de pedir disculpas, de pedir perdón?

*Ya sé que te he hecho daño. Lo siento.
No me gusta hacerte daño.
Perdóname.*

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.

Segunda sesión.

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

Repaso.
Distensión.
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
Expresarse.
Energizar.
Situaciones específicas.
Contacto.

Preparamos el espacio necesario para movernos durante la sesión.

Hacemos una ronda de nombres.

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.



ELEFANTE Y PALMERA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Todo el grupo se coloca de pie en círculo menos una persona que se queda en el interior del círculo.

Cuando la persona del centro señala a otra del círculo diciendo: *Elefante*, la persona señalada hará la figura de la cabeza y trompa de un elefante estirando un brazo adelante mientras las dos de los lados simularán las dos orejas formando un círculo amplio con sus brazos junto a las orejas de la persona central.

Si la persona del centro señala a alguien del círculo diciendo: *Palmera*, la persona señalada estirará sus brazos hacia arriba mientras las dos de su lado pone los brazos a sus lados en lo alto simulando más hojas de

palmera. Ensayamos un poco y pasamos a jugar.

La persona del centro va contando una historia en la que entran las palabras *elefante* y *palmera*. En ese momento señala a alguien del grupo para que hagan la escenificación.

Cada poco tiempo se pone una persona diferente en el interior del círculo para contar una historia con esos personajes.

VARIACIONES:

Podemos añadir otros animales, personajes o figuras que nos gusten representándolas siempre entre tres personas. Por ejemplo: JIRAFÁ (una levanta los brazos imitando el cuello y las de al lado agarran las rodillas a la del centro formando su cuerpo), ratón, conejo, cigüeña, delfín, mono, . . .

TOSTADORA: Dos estiran ambos brazos dejando a la del medio que actúe como una tostada.

FORMAR PALABRAS CON EL ALFABETO.

<http://www.youtube.com/watch?v=f-8a1ya0JnA>

Énfasis: **Cooperación.**

Coficiente de cooperación: **8.**

Dibujamos en grande una letra del alfabeto sobre un folio. Una hoja para cada letra del alfabeto.

En dos folios ponemos la palabra: *COMODÍN* y les decimos que esa hoja equivale a cualquier otra letra que nos apetezca.

Cada persona del grupo sujeta una de las folias.

Si sobran folias, algunas personas puede agarrar dos. Si no hay folias suficientes para todas las personas, se ponen dos personas juntas con la misma hoja.

La dinamizadora dice una palabra (por ejemplo: *mesa*, o *lechuga*, . . .). Y salen personas al frente del grupo para formar la palabra lo más rápidamente posible.

O les pedimos que inventen palabras entre ellas haciendo grupitos. Cuando tienen una palabra formada, se quedan quietas y lo miramos.

FRASES ACUMULATIVAS.

Énfasis: **Expresión.**

Coficiente de cooperación: **9.**

Nos sentamos en círculo.

Alguien dice una frase.

Otra dice la frase anterior y otra nueva.

La tercera, dice las dos frases anteriores y una más.

De esta forma, cada persona dice ordenadamente las frases que dijeron las cuatro personas anteriores más la suya propia.

Comenzamos de nuevo a decir frases de manera acumulativa.

Cuando nos cansemos, paramos y comentamos lo sucedido.

FUENTE: Bogotá. 00

Reflexión:

¿Qué hemos hecho? ¿Nos gusta decir lo que pensamos? ¿Sabemos decir lo que pensamos?

EL CASTILLO ENCANTADO.

Énfasis: **Energizar.**

Coficiente de cooperación: **6.**

Les digo que voy a contar una historia y vamos a representarla con personajes.

Nos sentamos en sillas individuales en ronda y repartimos los papeles a representar: **Puerta, ventana y candelabro.** Asignaremos uno de esos personajes a cada participante repartiéndolos de manera consecutiva.

A lo largo del juego utilizaremos también las palabras **murciélago** (*todas se van una silla a la derecha realizando el sonido que emiten los murciélagos*), **fantasma** (*todas se van una silla a la izquierda diciendo U u uh!*) y **castillo** (*todas se cambian a una silla diferente*).

Yo me quedo en medio y cuento una historia de un castillo. Por ejemplo:

*Cerca de mi pueblo hay un bosque. Y al fondo del bosque hay un gran edificio. Un día, después del colegio, me fui allí con las amigas y crucé la **puerta**. Subí por las escaleras y vi las **ventanas**. Detrás había una **vela** que se apagó con el aire que entraba por las **ventanas**. Entonces vi los **fantasmas** que estaban detrás de los armarios*

Cada cual se cambiará de silla si oye la palabra correspondiente al papel que representa (puerta, ventana o candelabro). O realizaremos los movimientos indicados para el resto de las palabras.

Cuando veo que han entendido el mecanismo pido una voluntaria que repita la historia o invente otra parecida.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Habéis tenido alguna sensación? ¿Sabéis lo que son los fantasmas? ¿Habéis tenido miedo?

¿Os gustan los cuentos? ¿Qué os los cuenta, leerlos, inventarlos,?

ME MUEVO Y NO PUEDO.

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

Pedimos dos personas voluntarias que se colocan delante del grupo.

Una se sienta en el suelo. Luego se acuesta.

Se pone cómoda sobre el piso. La apetece mover el cuerpo y comienza a mover diferentes partes: un brazo, una rodilla, elevar el hombro, ...

La otra persona no la deja moverse la sujeta las partes que se mueven. La regaña por sus movimientos.

Recogido en Bogotá. 2010

Reflexión:

LA TARTA DE SANTIAGO.

Énfasis: **Masaje, contacto.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

¿Os gusta cocinar? ¿Sabéis cómo se hace una tarta?

Nos colocamos por parejas mirando en la misma dirección. Uno de vosotros se sentará en una silla colocando el respaldo a una lado junto a un brazo, y el otro se pondrá detrás y de pie. Al hacer la tarta, necesitamos silencio para disfrutar mejor de la actividad y entender las explicaciones.

Vamos a imaginar que hacemos una tarta. Si conseguimos silencio, disfrutaremos más de la actividad. Realizamos los gestos siguientes con las yemas de los dedos o la palma de la mano frotando a la persona que está delante.

Quien está detrás, primero hace como que **espolvorea la harina** que está sobre la encimera, tocando con las yemas de los dedos por el cuerpo de quien está delante.

Luego hace como que echa **los polvos de levadura** sobre el cuerpo de quien será una tarta tocando ligeramente con la punta de los dedos por diferentes partes de su cuerpo.

Después hace como que **casca un huevo** que cubre la harina. Pasamos las palmas de la mano frotando suavemente desde lo alto de la cabeza, los hombros y otras partes del cuerpo, como yema que se desliza...

También hacemos como que añadimos **aceite y gotas de leche.**

Entonces lo revolvemos todo, **amasamos**, ...

Como no tenemos horno, la calentamos con energía natural. **Frotamos las manos** y las acercamos a diferentes partes del cuerpo de quien está delante, para darle calorcito.

A continuación, hacemos como que cubrimos la tarta con una gruesa **capa de chocolate**. Toda la tarta bien cubierta de chocolate. Con la palma de la mano bien estirada, hacemos como que cogemos crema de chocolate y la vamos aplicando sobre el cuerpo de quien va a ser una tarta.

Una vez colocado el chocolate, la **decoramos con dulces de colores**, galletitas pequeñas, fresas, guindas, fruta escarchada, ... Hacemos como que los vamos sujetando en su superficie apretando con los dedos.

Y después escribimos sobre la espalda **FELICIDADES o CARIÑO.**

Finalmente, hacemos como que cortamos porciones de tarta con una espátula.

Recogido en Fuenlabrada.2000.

Reflexión:

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad? ¿Cómo la habéis resuelto?

¿Quién se ha sentido cómoda o cómodo? ¿Qué cosas te han gustado? ¿Quién se ha sentido incómoda o incómodo? ¿Qué cosas te han molestado? ¿A alguien le han hecho cosquillas? ¿Te gustan? ¿A todo el mundo le gustan las cosquillas? ¿A quién le han tocado de una manera que no le gusta? ¿Qué formas de tocar son las que no queremos?

Seguimiento importante:

Después de la reflexión debemos repetir el ejercicio de manera que quien antes hizo de TARTA ahora hace de PANADERA. Y quien antes hizo de PANADERA ahora hace de TARTA.

La intención es que ahora hagamos el ejercicio mejorando lo que hacemos.

Y al final repetimos la **reflexión.**

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

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

HABILIDADES, REPASO Y TAREA:

Tercera sesión.

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

Repaso.
Estima.
Cooperación.
Autoestima.
Escucha activa.
Asertividad.
Distensión.

Preparamos el espacio necesario para movernos durante la sesión.

Hacemos una ronda de nombres.

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.

AHÍ VA EL AMIGO (NOMBRE). (CD)

Énfasis: **Estima**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Todas las chicas y chicos se ponen en círculo y dando palmas marcando el pulso de la retahíla.

Una más se pone en el centro. Baila y gesticula mientras todas cantan la canción.

Ahí va el amigo . . . (*Nombre*) . . .

que se pasea por la asamblea.

Las chicas están contentas

Con su presente inteligencia.

Ay, mira cómo hace (plas, plas, plas)

Ay, mira cómo hace (plas, plas, plas)

Amigo, échate p' adelante.

Amigo, échate p' atrás.

Te das la media vuelta

y comienza la verdad.

Me gustas tú, y tú,

y solamente tú.

Todas lo cantamos de manera recitada con mucho ritmo y haciendo énfasis en las sílabas subrayadas.

En los versos 5 y 6 damos tres palmadas por debajo de una pierna.

En el verso 7 la que está en el medio agita los hombros hacia adelante.

En el verso 8 la que está en el medio agita los hombros hacia atrás.

En los versos 9 y 10 la que está en el medio se da media vuelta sobre sí misma.

En los versos 11 y 12 la que está en el centro cierra los ojos y señala con un dedo índice a personas diferentes del corro (una por cada sílaba). En la última sílaba abre los ojos y mira a ver a quién señaló para darla un abrazo o un saludo de mano.

Esta hará de protagonista en el centro del círculo y lo repetimos de nuevo hasta que todas las del grupo han sido protagonistas. Por tanto ninguna repetirá de protagonista. Si se señala a alguien más de una vez, se lo asignamos a la compañera de al lado.

Si tienen mucha vergüenza, la tallerista acompaña a la protagonista agarrándola de la mano y animándola a hacer los gestos hasta que aprende el funcionamiento de la actividad.

Podemos cantar y bailar toda la canción por la sala. Al final señalamos a alguien a quien abrazamos.

Ahí va el amigo nuestro
que se pasea por la asamblea.
..... y siguiente.

Esta modalidad elimina vergüenza. La podemos utilizar al principio del todo o al final para que todas participen.

Recogido en Cartagena de Indias. 2010

Reflexión:

¿Qué os pareció? ¿es difícil dar un abrazo a una amiga?

Hablamos de la amistad.

EL PLATO DE PASTA.

<http://www.youtube.com/watch?v=kFfkq7fmCXs>

Énfasis: **Cooperación.**

Coficiente de cooperación: **8.**

Para esta actividad necesitamos un espacio muy amplio.

¿Os gustan los espaguetis? ¿Cómo os gustan? Con tomate, mantequilla,

Los espaguetis en el plato se enredan con facilidad pero siempre lo hacen suavemente.

Le pedimos a todo el grupo que se agarren como vagones de tren. Ahora se sueltan y agarran de las manos a las compañeras formando una hilera larga. Parecemos un espagueti.

La dinamizadora se pone la primera de la fila y lleva el espagueti de un sitio a otro de

la sala pasando por debajo de los brazos de algunas parejas haciéndose un lío.

Cuando hay un lío no demasiado complicado, dice: ALTO. Todas nos paramos e intentamos deshacer el lío sin soltarnos de las manos.

Iniciamos un nuevo lío de nuevo y lo desliamos otra vez.

Habremos de tener cuidado para que nadie se haga daño.

Si vemos que la actividad funciona bien, dividimos al grupo en dos hileras.

Cada hilera representa un espagueti que se desplaza por el plato, se mezclan, se cruzan, pueden pasar por debajo de los brazos de las personas **de la otra hilera.**

Cada vez que prevemos una dificultad, decimos ALTO y nos paramos un momentín para que no se rompa el espagueti. De esa manera vamos dejando algunas personas paradas, que no se sigan moviendo.

Cuando se forma un nudo, paramos un momento para deshacerlo caminando hacia atrás.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Alguien se ha hecho daño? ¿Qué cosas os han gustado más? ¿Os ha molestado algo? ¿Qué podemos hacer para jugar bien a este juego?

Compromiso:

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y entre todas y todos elegimos uno.

2- Nuestra sugerencia: Vamos a intentar no retorcer el brazo a nadie y tener cuidado con los movimientos de nuestro cuerpo para no molestar.

NOMBRE Y APELLIDO POSITIVO.

<http://www.youtube.com/watch?v=fGxqjxKDv5Q>

Énfasis: **Autoestima.**

Les recuerdo mi nombre y mis apellidos. Alguien más puede recordarnos su nombre y apellidos. Pero nos vamos a cambiar los apellidos por un día.

Cerramos los ojos y pensamos alguna cualidad positiva que tenemos.

Ahora escribimos en un papel nuestro nombre y a continuación una cualidad positiva que tenemos y que nos va a servir de apellido.

A continuación lo leemos una por una todas las personas.

- A ver ¿quien quiere empezar?
- Álvaro trabajador.

Escribimos en el encerado la nueva lista del grupo con los nombres y apellidos nuevos.

Los leemos todos al final y los usamos durante el día.



ESCUCHAR SIN MÁS.

<http://www.youtube.com/watch?v=Z3gONB5cEZ4>

Énfasis: **Escuchar.**

Invitamos a una persona que se ponga frente a otra y hable todo lo que quiera. Que cuente cosas.

La otra persona no dice nada. Ni pregunta. Solamente escucha.

Puede ser conveniente que la que habla cuente cosas interesantes, preocupantes, o simplemente relatar lo que recuerda de su niñez.

La otra solamente escucha. No tiene que hacer otra cosa. Mira a la persona que habla.

Pon atención a todo lo que dice. Olvídate de ti misma. Tu cuerpo indicará que escuchas. Ponle atención. ESCUCHA. Pero tú no hablas nada. No dices nada.

Habremos de tener en cuenta que el ejercicio lo realiza quien escucha. Esto es lo que debemos observar y evaluar.

Lo puede hacer una pareja delante del grupo pero es muy importante que todas las participantes hagan esta actividad en algún momento. Puede ser en parejas simultáneas.

Reflexión:

¿Habéis escuchado sin decir nada? ¿Qué hacíais mientras escuchabais? ¿Os daban ganas de preguntar? ¿Os apetecía decir algo?

Variación de continuidad:

Podemos repetirlo de manera que la segunda persona sea la que cuenta y la primera es la que escucha sin más.

¿Cómo se ha sentido cada una de las personas? Y esto ¿ayuda o complica la resolución de conflictos? ¿Os ha sucedido algo igual alguna vez?

EN BUSCA DE LA LIBERTAD.

Énfasis: **Asertividad.**

Dos personas se colocan de pie una detrás de otra mirando en la misma dirección.

La persona de adelante estira sus brazos hacia atrás cruzándolos a la altura de las muñecas e impulsando su cuerpo hacia adelante intentando caminar en la dirección que le apetezca.

La persona de atrás sujeta a la de adelante agarrando sus manos cruzadas e impidiéndola avanzar.

La de adelante imagina que quiere ir a la calle.

La de atrás imagina que no la deja irse.

Después de realizar la actividad durante medio minuto **se cambian los papeles y se repite.**

A continuación se evalúa lo sucedido y lo repite otra pareja.

Reflexión:

¿Cómo se ha sentido cada una de las personas en cada momento? ¿Cuál era exactamente el motivo de problema? ¿Cómo se ha solucionado? ¿Qué otras posibles soluciones tenía?

¿Te ha pasado algo parecido alguna vez? ¿Alguna vez te han impedido hacer lo que querías? ¿Alguna vez has impedido a alguien que vaya donde quiera ir?

CONTAR HASTA CUATRO.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos todas de pie en círculo.

Es conveniente que el número de participantes no se amúltiple de cuatro.

Cada persona dice un número de manera consecutiva siguiendo el orden del círculo contando solo hasta cuatro: Una, dos, tres, cuatro, una dos, tres, cuatro, una,

Cuando se sigue el círculo, igualmente se sigue contando.

Después les pedimos que a la persona que le corresponda decir el número uno diga en su lugar: *Ruum*. Y mueva las manos entrelazadas y moviendo las caderas como si estuviera batiendo algo en un contenedor gigante.

De esta manera repetimos el conteo de nuevo un par de veces sustituyendo el número uno.

Hacemos la actividad de nuevo. En esta ocasión les pedimos que en lugar de decir el número dos, a la persona que le corresponda decirlo lo sustituya por *Zuum*, levantando una rodilla bien arriba y gesticulando con las dos manos cerradas como si partiera un palo sobre la rodilla.

Repetimos el conteo de nuevo un par de veces sustituyendo el número dos y el uno.

Hacemos la actividad de nuevo. Ahora les pedimos que a quien le corresponda decir el número tres, lo sustituya por el sonido: *Cúcu*, elevando el cuerpo hacia arriba y estirando los brazos como si fueran alas de ave pegadas al cuerpo.

Repetimos el conteo de nuevo un par de veces sustituyendo el número tres, dos y el uno. El cuatro se mantiene diciendo: *Cuatro*.

Si el grupo lo desea, se puede inventar un sonido y un gesto para sustituir ese número.

Recogido en Bogotá. 2011

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.

Cuarta sesión.

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

Distensión.
Confianza.
Empatía.
Cooperación.
Generar decisiones.
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.

Preparamos el espacio necesario para movernos durante la sesión.

Hacemos una ronda de nombres.

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.

UN PATINHO. (CD)

Énfasis: **Distensión**, cooperación.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos todas de pie en círculo y cantamos.

ESTRIBILLO:

Solista:

Un patinho

Grupo:

Cuá.(1)

Solista:

Outro patinho.

Grupo:

Cuá. (1)

Solista:

Muitos patinhos.

Grupo:

Patinho, patinho, pa cuá. (2)

Patinho, patinho, pa cuá. (2)

ESTROFA:

Solista:

Maos a os ombros. (3)

Repetimos el ESTRIBILLO.

Nueva ESTROFA:

Solista:

Maos a cintura. (4)

Repetimos el ESTRIBILLO.

Nueva ESTROFA:

Solista:

Maos a os pes. (5)

(1)= Todas las personas dan un saltito adelante con los pies juntos.

(2)= Todas pisan pie derecho, pie izquierdo (en las sílabas subrayadas) y añaden un saltito adelante con los pies juntos.

(3)= Todas ponen las manos en los hombros de la persona que está delante.

(4)= Todas ponen las manos en la cintura de la persona que está delante.

(5)= Todas ponen las manos en los tobillos de la persona que está delante.

FUENTE: Portugal. Recogido en Quito. 2010

LA CALCOMANÍA.

Énfasis: **Confianza**, contacto.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos todas de pie en círculo.

A cada persona le damos un trozo de cinta adhesiva con una longitud aproximada de entre seis y ocho centímetros de longitud. Si

hay mucha confianza entre las personas del grupo, el trozo puede ser algo más corto.

Les decimos que ese trozo representa una calcomanía muy bonita y se la vamos a colocar a la persona que está a nuestro lado derecho en la parte del cuerpo o de la ropa que nos parezca que les va sentar mejor y les va a favorecer su aspecto.

O bien podemos decirles que cada uno se ponga la calcomanía pegada sobre el cuerpo o la ropa en la parte de su propio cuerpo que más les gusta.

La cinta adhesiva ha de tener una de las puntas algo levantadas.

Una vez que todas las personas han puesto el adhesivo, les indicamos la tarea siguiente.

Ahora han de quitar el adhesivo que pusieron a su compañera del lado derecho con la boca sin ayudarse de las manos.

Solemos hacer una a una cada persona mientras las demás miramos.

Recogido en Managua 2009.



CON LA CHAQUETA DE OTRA PERSONA.

Énfasis: Empatía.

Pregunto si hay alguna persona del grupo que tenga una queja, un enfado, una dificultad o un problema con otra.

Les pido que salgan al frente del grupo y escenifiquen todo lo que sucedió poniendo especial atención a los sentimientos involucrados.

Podemos dramatizar un conflicto sencillo en plan de teatro improvisado.

Aquí van algunos ejemplos:

Cuando subía por las escaleras mi amiga comenzó a escupirme. Me enfadé mucho.

Un chico me dijo que me quería pegar por una revista que me había dejado y me comenzó a empujar y yo a él. Él me seguía insultando y yo

Me peleé con mi hermano porque me decía que no le vacilara y le vacilé y

Cada uno representa su parte de la escena.

Después paramos y se intercambian alguna prenda de ropa. Se pueden cambiar la chaqueta, el jersey, la camiseta, la bufanda, un zapato, . . .

Es más fácil hacer esto en invierno, cuando todas llevamos más ropa encima.

Se intercambian los papeles y representan de nuevo la escena. Cada una se pone en el lugar de la otra.

Aplicamos esta dinámica a otros conflictos reales que hemos tenido.

Podemos decirles que se pongan el abrigo de la profesora, del papá, de y escenifiquen.

Reflexión:

Les preguntamos cómo se han sentido en esta actividad. Qué han aprendido.

Comentamos cómo nos hemos sentido en el lugar de la otra persona.

Cómo hemos visto las situaciones desde el otro punto de vista.

¿Seremos capaces de comprender algo más a otras personas de esta manera?

Cuando tenemos un conflicto ¿nos preocupamos de conocer cómo se encuentra la otra persona? ¿Cuáles son sus sentimientos, dificultades y necesidades? ¿Procuramos conocer el punto de vista de la otra persona?

LOS MESES DEL AÑO.

Énfasis: Cooperar.

Coeficiente de cooperación: 8.

Se pone todo el grupo grande de pie en círculo y recitan:

Enero.
 Febrero.
 Marzo.
 Abril.
 Mayo.
 Junio.
 Julio.
 Agosto.
 Septiembre.
 Octubre.
 Noviembre.
 Diciembre.
 Uno.
 Dos.
 Tres.
 Cuatro.
 y siguen hasta treinta y uno.

Al decir la sílaba acentuada de cada verso, todas dan sus palmas de las manos contra sus propias rodillas.

Después dan las palmas de sus manos contra cada una de las palmas de las compañeras de ambos lados.

Y das tres palmadas rápidas con sus propias manos.

Este esquema se repite en todos y cada uno de los versos.

Cada persona pone una rodilla en el suelo sin dejar de jugar cuando escucha que dicen el nombre del mes en que nació.

Cada persona se pone de pie sin dejar de jugar cuando escucha que dicen el día del mes en que nació de manera que al final todas han tenido la rodilla en el suelo y se han vuelto a levantar.

Es interesante repetir la actividad de nuevo en otro idioma que están estudiando, por ejemplo en inglés o francés.

Recogido en San Saturio. 07

CREATIVIDAD.

Objetivo: **Creatividad en la generación de decisiones.**

Les pido que dibujen un martillo en grande sobre una hoja grande.

Les pido que escriban debajo:

Mi martillo sirve para

Y también para

Y además para

Hacemos una puesta en común con el trabajo realizado.

Podemos repetirlo con otros dibujos: Una mesa, un sombrero, . . .

Reflexión:

Pretendemos ver la importancia de la creatividad en la búsqueda de soluciones a los conflictos.

Observamos los resultados y comentamos si fue fácil o difícil. Qué pasó al principio y al final.

Les explicamos que es bueno acostumbrarse a tener numerosas soluciones para un mismo problema.

Les pedimos que nos cuenten problemas, dificultades o preocupaciones que tienen en sus vidas. Elegimos una propuesta y entre todas vamos dando diferentes posibles soluciones que anotamos visiblemente en la pizarra sin estudiarlas detenidamente.

Finalmente les preguntamos si este ejercicio les sirvió para descubrir algo nuevo.

Propuesta de continuidad:

Les pido que escriban:

Creatividad,
 imaginación,
 inventamos dibujos,
 imaginamos usos diferentes,
 creamos soluciones diferentes para
 nuestros problemas.

ACORDEÓN DE ESTIMA.

Énfasis: **Estima.**

Nos sentamos en círculo y tomamos una hoja grande en blanco cada participante.

Estiramos bien la hoja en horizontal y la doblamos por la mitad superponiendo las esquinas con cuidado.

La volvemos a doblar dos veces más en esa misma posición de manera que si la estiramos veremos ocho dobleces paralelos.

La estiramos para ver los dobleces y los vamos repasando uno para un lado y el siguiente para el lado contrario de manera que consigamos una especie de pliegues de acordeón.

Después cada persona pone su nombre en la parte superior del acordeón y lo pasa a quien esté a su derecha.

Esta persona escribirá **algo positivo** de la persona cuyo nombre figura arriba, lo tapaná con un doblez y lo pasará a la persona siguiente

quien realizará la actividad de la misma manera.
Lo que más me gusta de N. es

Al escribir cosas positivas de la persona cuyo nombre figura arriba nadie debe mirar lo que han escrito las personas anteriores.

Cuando la *acordeón* llega a la persona cuyo nombre figura arriba se puede leer lo que te han puesto.

Si el grupo tiene más de diez personas, podemos detener la fase de escritura después de haber pasado la hoja diez veces.

Quien quiera lo puede leer en voz alta al grupo.

Después comentamos lo sucedido y la utilidad de lo realizado.

Habremos de escribir cosas verdaderas y muy concretas.

Tendremos mucho cuidado para que nadie escriba cosas negativas.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Ha sido difícil?
¿Os sentís bien? ¿Por qué será? ¿Alguien se siente mal? ¿Qué podemos hacer para que se sienta bien?

¿Nos gusta decir cosas positivas a las amigas? ¿Cuidamos bien a nuestras amigas?

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.

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?

Nombre de archivo: Cuarto DE PRIMARIA conv y conf B.doc
Directorio: C:\Documents and Settings\Emilio\Mis documentos\Talleres\T Convivencia y conflictos\T Convivencia y conflictos primaria
Plantilla: C:\Documents and Settings\Emilio\Datos de programa\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: PROGRAMA DE REGULACIÓN CONFLICTOS
Asunto:
Autor: Emilio
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 12/10/2011 18:41
Cambio número: 80
Guardado el: 16/10/2011 13:02
Guardado por: Emilio
Tiempo de edición: 27 minutos
Impreso el: 16/10/2011 18:35
Última impresión completa
Número de páginas: 16
Número de palabras: 5.196 (aprox.)
Número de caracteres: 29.619 (aprox.)