

# PROGRAMA DE CONVIVENCIA Y CONFLICTOS PARA DOCE AÑOS. 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:	<u>EL NOMBRE Y LOS SONIDOS ONOMATOPÉYICOS.</u>
Conocerse:	<u>MI PERSONAJE FAVORITO.</u>
Distensión:	<u>AL PIN, AL PON. (CD)</u>
Dinámica general	<u>DAR LA VUELTA A UNA SÁBANA.</u>
Cooperativo:	<u>LA COJA Y LA CIEGA.</u>
Habilidades sociales:	<u>ENFRENTARSE CON EL ENFADO DE LA OTRA.</u>
	<u>Habilidades, repaso y TAREA</u>

## 2ª sesión.

### Énfasis

	<u>REPASO</u>
Distensión:	<u>EPO ETA TA IÉ. (CD)</u>
Cooperativo:	<u>¿DÓNDE ESTARÁ EL AVIÓN? (CD)</u>
Expresarse:	<u>CORO CANTOR DE ANIMALES.</u>
Energizante:	<u>LARAN LAN LERO. (CD)</u>
Situaciones específicas:	<u>OPRESIÓN.</u>
Masaje:	<u>MASAJE AL GUSTO.</u>
	<u>Habilidades, repaso y TAREA</u>

## 3ª sesión.

### Énfasis

	<u>REPASO</u>
Escucha activa:	<u>ESCUCHAR CON ALGUIEN EN MEDIO.</u>
Cooperativo:	<u>EL TRENECITO CULÓN.</u>
Empatía:	<u>“YO” TENGO “TU” PROBLEMA.</u>
Distensión:	<u>MANOS CRUZADAS.</u>
Asertividad:	<u>EL COLCHÓN.</u>
	<u>Habilidades, repaso y TAREA</u>

## 4ª sesión.

### Énfasis

Distensión:	<u>FUI AL BOSQUE.</u>
Confianza:	<u>EL MURO.</u>
Generar decisiones:	<u>LA VENDEDORA DE OVEJAS.</u>
Cooperativo:	<u>LA CAMISA DE LA CULEBRA.</u>
Análisis de conflictos:	<u>ANÁLISIS DELINEADO DE CONFLICTOS.</u>
Estima:	<u>¡YA! UNA, DOS, TRES ...</u>
	<u>REPASAMOS</u>
	<u>APLICACIÓN</u>
	<u>EVALUACIÓN FINAL.</u>

## **PROGRAMA GENERAL PARA DOCE AÑOS (séptimo grado).**

### **1ª SESIÓN:**

- Presentarse.
- Conocerse.
- Distensión.
- Dinámica general.
- Cooperar.
- Habilidades sociales.

### **2ª SESIÓN:**

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

### **3ª SESIÓN:**

- Repaso.
- Escucha activa.
- Cooperar.
- Empatía.
- Distensión.
- Asertividad.

### **4ª SESIÓN:**

- Distensión.
- Confianza.
- Generar decisiones.
- Cooperación.
- Análisis de conflictos.
- 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.
- Cooperar.
- 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 juegos.**

**Organizaremos un espacio algo amplio para poder realizar los ejercicios.**

## EL NOMBRE Y LOS SONIDOS ONOMATOPEYICOS.

Énfasis: **Presentarse.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Las palabras onomatopéyicas son palabras que imitan el sonido de un objeto.

Vemos ejemplo:  
tilín, tilán (*campana*),  
tic, tac (*reloj*),  
pumba,  
glup,  
zás,  
ñi i i i

y otros que vamos recordando:

ring,  
ñam,  
fiu u u, . . .  
plaf,  
pii i i,  
crac . . .

Después cada persona dice su nombre y produce un sonido onomatopéyico imitando un objeto o aparato.

*Yo me llamo Marcelino y hago así: Fiu u u . . .*

Intentamos no repetir sonidos.

## MI PERSONAJE FAVORITO.

Énfasis: **Conocerse.**

Cada una escribe el nombre de su personaje favorito junto con las **cualidades** que le hacen atractivo.

Cada una nos transmite el personaje que escribió y cuenta lo que sabe de él.

Explica por qué le parece atractivo. Se le puede hacer preguntas.

Cuando todo el grupo ha expuesto su personaje, podemos hacer alguna reflexión grupal sobre elementos comunes y diversos.

**Variaciones:**

Podemos pedir que elijan al cantante, artista, político, etc. . . favorito y que o representen con gestos de mímica. El grupo intentará adivinarlo y analizamos los resultados.

## AL PIN, AL PON. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **9.**

Nos sentamos en círculo en torno a una mesa o en el suelo con un laicero en la mano y cantamos:

The image shows two lines of musical notation on a five-line staff. The first line is for the lyrics "Al pin, al pon, a la hija del tí o Si món." and the second line is for "A la lata, al latero, a la hi ja del chocola te ro." The notes are simple, mostly quarter and eighth notes, with some rests. Below the notes are the corresponding letters: "d i d i D l d" for the first line and "d i d i D l d" for the second line. The letters "d" and "i" are lowercase, while "D" and "l" are uppercase.

En la letra "d" pasamos el objeto con la mano derecha a la persona que está a nuestra derecha. En la letra "i" cogemos el objeto a la persona que está a nuestra izquierda.

En la letra "D" golpeamos con el objeto en el lado derecho pero no lo soltamos porque volverá con la letra "l" a la izquierda que golpeará en el lado izquierdo pero sin dejarlo suelto para volver con "d" a la persona de la derecha.

Como cuesta aprenderlo, podemos hacer un ensayo previo diciendo: *Pasar, coger, pasar, coger, amagar, devolver, pasar*. Y se repite.

#### **Variaciones:**

1° Podemos hacerlo colocando un sombrero en la cabeza de cada persona al empezar y nos lo vamos pasando de derecha a izquierda.

2° Hacerlo pasando un zapato.

3° Igual que el juego normal pero en lugar de hacerlo con un objeto, se hace realizando los movimientos saltando con los pies juntos partiendo de la postura de pie en círculo y agarradas todas las personas por los hombros.

Recogido en Bogotá. 00

### **DAR LA VUELTA A UNA SÁBANA.**

Énfasis: **Dinámica general.**

Colocamos una sábana en el suelo (2X1 m. aproximadamente) y se ponen de pie encima cuatro personas.

Ahora se les pide que den la vuelta a la sábana.

Habrán de ponerla boca a bajo sin pisar fuera de ella.

FUENTE: Lizbeth. Bogotá, 02

#### **Reflexión:**

Analizamos las diferentes propuestas, las diferentes posturas tomadas por cada persona, las diferentes soluciones aportadas.

¿Cómo fue la comunicación? La expresión. La escucha. ¿Cómo fue la participación de cada persona?

Sugerimos la posibilidad de repetir la actividad cuidando más la proposición de soluciones, la escucha activa, la forma de tomar decisiones por acuerdo mutuo.

Repetimos la actividad y 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?

### **LA COJA Y LA CIEGA.**

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Pedimos dos personas voluntarias.

Una hace de ciega y otra de coja.

A la persona que hace de ciega la tapamos los ojos con un pañuelo.

A la que hace de coja la pedimos que encoja una pierna.

A partir de esta postura, pedimos a la ciega que lleve un diccionario pesado al otro extremo de la sala con ayuda de la coja.

Reflexionamos y practicamos la experiencia de nuevo con otra pareja. Les pedimos que traigan el diccionario a su sitio.

Lo repetimos con más parejas. Pueden transportar cajas, papeleras, sillas, . . . una mesa . . .

Intentamos que realicen la actividad el mayor número posible de parejas intentado que participen todas las personas del grupo.

#### **Reflexión:**

¿Qué os pareció? ¿Qué sucedió?

¿Cómo se han superado las dificultades? ¿Se podían haber superado de otra manera?

¿Habéis hablado? ¿Os habéis comunicado bien? ¿Qué os hubiera gustado haber dicho?

¿Os gusta ayudar? ¿Os gusta que os ayuden?

¿Nos contáis algún ejemplo de un momento en que habéis ayudado a alguien?

#### **Propuesta de continuidad:**

Ahora les pedimos que repitan la actividad cambiando los papeles.

Quien antes fue ciega ahora hace de coja y a la inversa.

### **ENFRENTARSE CON EL ENFADO DE LA OTRA.**

Énfasis: **Habilidades sociales.**

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.

Dos niñas o niños se ponen al frente del grupo.

**Una** hace como que le empuja a la otra sin querer.

La **otra** se molesta y se enfada:

-Pero ¿estás ciega? A ver si miras donde pisas. Cegata.

¿Cómo reaccionará la primera? ¿Qué dirá?

Recordamos alguna situación de la vida real en que alguien se ha enfadado. ¿Cómo

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

Preguntamos si alguna personas está enfadada con otra e intentamos que hagan un teatro similar.

Marta le dice a Ainoa:

- *¿Te has cortado el flequillo?*

Ainoa:

- *Sí.*

Marta:

- *Te has cortado el flequillo.*

Ainoa:

- *¡Sí! Ya lo ves. Ya está bien.*

Marta:

- .....

¿Cómo resolverá Marta el enfado de Ainoa?

**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.

Premasaje.

**Organizaremos un espacio algo amplio para poder realizar los ejercicios.**

**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.

### **EPO ETA TA IÉ. (CD)**

[http://www.youtube.com/watch?v=SY4v\\_HdyzHQ](http://www.youtube.com/watch?v=SY4v_HdyzHQ)

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Nos sentamos en círculo y cantamos:

E po e ta ta ie.  
 1 1 2 2 3 3 3 3

E po e ta ta ie.  
 1 1 2 2 3 3 3 3

Epo e ta ta ie po. Y tu qui tu qui e po  
 1 1 2 2 1 1 4 4 1 1

y tu qui tu qui e.  
 4 4 3 3 3 3

Aprenderemos los movimientos rítmicos y para no equivocarnos miraremos a la persona que se los sepa mejor.

En cada pulso del compás haremos un movimiento.

Cantamos la canción varias veces primero muy despacio y después a velocidad normal.

1 = Palmadas en las propias rodillas con ambas manos.

2 = Palmada en las rodillas de la compañera de la derecha con ambas manos. La siguiente vez sobre las rodillas de la compañera de la izquierda.

3 = Palmadas en las propias rodillas con ambas manos.

4 = Palmada en las rodillas de la compañera de la derecha y la izquierda con ambas manos alternativamente.

Repetimos la actividad tocando sustituyendo las rodillas por la cabeza (*los hombros, la cintura, los pies, ...*) propia y de las compañeras.

Recogido en Quito 2010.

**Variación:**

1 = Palmadas en las rodillas con ambas manos.

2 = Palmada de aplauso con nuestras propias manos.

3 = Sonido de "Pitos" con ambas manos que se desplazan desde la izquierda hacia la derecha.

4 = Palmada suave con ambas manos sobre la cabeza.

Cuando hemos aprendido a cantarlo bien de esta manera, lo repetimos varias veces con mímicas muy exageradas.

Una vez alegre, triste, riendo, llorando, suave, fuerte / duro, rápido, lento, voceando, con pereza, ...

Recogido en Riobamba 2010.

**Variación:**

**1ª vez.**

1 = Palmadas en las rodillas con ambas manos.

2 = Palmada de aplauso con nuestras propias manos.

3 = Sonido de "Pitos" con ambas manos que se desplazan desde la izquierda hacia la derecha.

4 = Palmada suave con ambas manos sobre la cabeza.

**2ª vez. (Dedicada a los granjeros)**

1 = Hacemos ángulo en los codos como si tenemos las riendas de un caballo.

2 = Nos azotamos en el culo como si arreamos al caballo.

3 = Levantamos un brazo que gira en lo alto como si agitase una soga en el aire.

4 = Palmada suave con ambas manos sobre la cabeza.

**3ª vez (Dedicado a Egipto)**

1 = Con la mano derecha tocamos el hombro izquierdo a la vez que con la mano izquierda tocamos el hombro derecho.

2 = Levantamos la mano derecha haciendo ángulo en el codo y estirándola con la palma hacia abajo a la vez que echamos el brazo izquierdo hacia atrás estirando la mano con la palma hacia arriba.

3 = Sonido de "Pitos" con ambas manos.

4 = Palmada suave con ambas manos sobre la cabeza.

**4ª vez. (Dedicada a China)**

1 = Llevamos los dedos índice a la orilla exterior de los ojos y estiramos hacia afuera.

2 = Levantamos los dedos índices a la vertical de forma paralela.

- 3 = Sonido de "Pitos" con ambas manos.
- 4 = Palmada suave con ambas manos sobre la cabeza.

**5ª vez** (Dedicada a España)

- 1 = Remolino en lo alto con las manos (*como bailando flamenco*).
- 2 = Palmada de aplauso con nuestras propias manos.
- 3 = Pisada artística en el suelo.
- 4 = Palmada suave con ambas manos sobre la cabeza.

Recogida en CEP Alcorcón 1999.

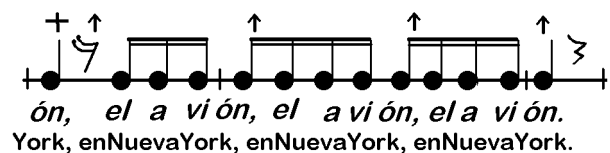
**¿DÓNDE ESTARÁ EL AVIÓN? (CD)**

<http://www.youtube.com/watch?v=yY4B7eZP-IE>

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Formamos grupos de cuatro - siete personas que se agarran en hilera cogidas por los hombros a las compañeras de al lado y van recitando la letra con los movimientos que se indican:



+ = un paso adelante con el pie derecho cruzándole por encima del pie izquierdo del compañero.

X = un paso adelante con el pie izquierdo cruzándole por encima del pie derecho del compañero.

Flecha arriba = saltito adelante con los dos pies juntos.

¿Dónde estará el avión,  
el avión,  
el avión, el avión, el avión?

Dicen que está en Nueva York.  
En Nueva York.  
En Nueva York, en Nueva York, en Nueva York.

Al comienzo de cada verso avanzamos con los pies hacia delante comenzando con el pie derecho.

Al final de cada verso damos un saltito con los pies juntos.

Lo hacemos todo en hilera agarrando a las compañeras de los lados por los hombros o los brazos.

Hacemos lo posible para que todas las personas del grupo hagan la actividad de pocas en pocas o todas a la vez en diferentes hileras.

**CORO CANTOR DE ANIMALES.**

<http://www.youtube.com/watch?v=Ao1RCtvz6Eg>

Énfasis: **Expresarse.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Repartimos los papeles de cuatro o cinco animales de manera consecutiva y ordenada (chivita, pata, gallina, perra, chivita, pata, gallina, . . . ).

Ensayamos cómo gesticulan, cómo se expresa cada uno de los animales, su lenguaje oral . . . .

Pido a cada especie que se ponga de pie y exprese su idioma y sus gestos.

Luego todas cantamos una misma canción conocida, por ejemplo el CUMPLEAÑOS FELIZ. Cada persona canta con el lenguaje del animal que le correspondió.

Les pido a continuación que cante la canción cada una de la especie de animales con su propio lenguaje.

Animo a algunos animales de diferentes especies a que se comuniquen entre sí por parejas expresándose con sus idiomas propios.

Recogido en Isla Margarita 11

**Reflexión:**

¿Qué les pareció? ¿Cómo se sintieron?  
¿Les gusta estar en el papel de otro animal, de otra persona, . . . ?

¿Ustedes entienden el lenguaje de los animales? ¿Y se entiende bien el lenguaje de las personas? ¿Nos confundimos a veces con el lenguaje de las personas?



### LARAN LAN LERO. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=GSGqxpIz7y4>  
<http://www.youtube.com/watch?v=OOvtE3Lc1d8>

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos en círculo de pie, sentadas sobre silla o de rodillas en el suelo y cantamos varias veces:



1. Se empieza palmeando con las dos manos tus muslos (*laran*). A continuación (*lan*) tu mano derecha palmea el muslo izquierdo de tu compa de la derecha y tu mano izquierda tu muslo derecho. En "*le*" vuelves a tus muslos, y en "*ro*" palmeas con tu mano izquierda el muslo derecho de la persona de tu izquierda, y con tu mano derecha palmeas el muslo izquierdo. Sigues así hasta que acaba la estrofa.
2. Comienzas dando una palmada con tus dos manos en tus muslos. Luego palmeas con tu mano derecha en tu hombro izquierdo y con tu mano izquierda en el hombro derecho. Vuelves a dar palmadas en tus muslos y acabas palmeando tu hombro derecho con tu palma derecha y tu hombro izquierdo con tu mano izquierda.
3. Comienzas dando las palmadas en los muslos y luego das con tu palma derecha, primero en el dorso de la mano izquierda,

luego a la altura del codo y luego en el hombro.

Podemos repetirlo todo otra vez y en esta ocasión iremos cada vez más rápido.

### OPRESIÓN.

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

Se colocan todas las personas del grupo por parejas cada una en un lugar de la sala manteniendo cierta distancia de separación.

Las dos personas de la pareja miran al mismo lado, una detrás de otra.

La de adelante eleva sus brazos a la altura de los hombros cruzando un brazo con otro.

La persona de atrás sujetará las manos por encima de los hombros.

La de adelante intentará liberarse hasta colocar sus brazos cómodamente.

La de detrás intentará impedirselo.

NOTA:

Este ejercicio se hará dos veces ya que la segunda vez se pondrán delante la persona que anteriormente estaba detrás.

### Reflexión:

Cómo nos sentimos cuando ejercen violencia sobre nosotras. Cómo reaccionamos en la vida real.

Comentaremos después cómo nos sentimos cuando causamos violencia a otra persona. Cómo actuamos en la vida real.

### MASAJE AL GUSTO.

Énfasis: **Masaje, contacto.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Esta actividad requiere al menos quince minutos para hacerla medianamente bien.

Nos colocamos de pie por parejas.

Una de las personas se pone delante y la otra detrás mirando en la misma dirección.

La que está detrás va haciendo un masaje a quien está delante.



Quien recibe el masaje va indicando dónde y cómo quiere recibir el masaje. Si quiere más o quiere menos. Suave, fuerte . . . lento, rápido, supersuave, . . .

Antes de empezar la actividad hacemos un ensayo.

*Más arriba . . . ,  
más abajo . . . ,  
a la derecha . . . ,  
a la izquierda . . .  
frotar,  
presionar suavemente (con pulgares,  
con nudillos, con puño, . . . ),  
golpear (manos ahuecadas, . . . )  
amasar . . .*

Podemos poner las palmas de las manos mirando hacia nosotros mismos y pasar las uñas con suavidad por encima del cuerpo de la otra persona. Espalda, brazos, . . . .

#### **Reflexión:**

¿Qué os pareció? ¿Cómo os habéis sentido?

¿Cómo os gusta mas?

¿Para qué ha servido esta actividad?

### **Tercera sesión.**

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

Repaso.  
Escucha activa.  
Cooperar.  
Empatía.  
Distensión.  
Asertividad.

**Procuramos que haya espacio para movernos en algunas actividades.**

#### **RECORDAMOS LOS 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

#### **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.

importante hacerla y conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

#### **ESCUCHAR CON ALGUIEN EN MEDIO.**

Énfasis: **Escuchar.**

Colocamos dos sillas (A y D). Cada una en un termo opuesto de la sala.

Colocados otras dos sillas (B y C) a una distancia equidistante a mitad de camino.

En cada silla se sienta una persona.

**A** le dice a **B** al oído una frase. Por ejemplo: *Dos no se pelean si una no quiere.*

**B** le dice la frase al oído a **C**.

**C** le dice la frase al oído a **D**.

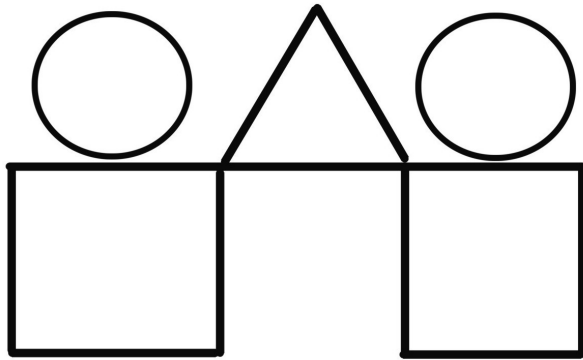
**D** nos dice la frase a todo el grupo y contrastamos lo que nos dice con lo que yo dije a **A**,

#### **Reflexión:**

¿Cuál fue el resultado? ¿Qué pasó?

#### **Propuesta de continuidad:**

Le doy un dibujo a **A** para que se lo explique al oído a **B**. **A** ha de mantener el dibujo oculto.



**B** le dicta el dibujo al oído a **C**. Y **C** a **D**.  
**D** nos muestra el dibujo y lo contrastamos con el dibujo que estaba en origen.

**Reflexión:**

¿Cuál fue el resultado? ¿Qué pasó?

**Propuesta de continuidad:**

Le pongo a **A** una construcción oculta. Por ejemplo un libro semiabierto apoyado en posición vertical con un cuaderno encima.

**A** se lo explica al oído a **B**. **B** se lo explica a **C** y **C** se lo explica a **D** que habrá de reproducir lo que le dice **C**.

Podemos repetir esta fase con otra propuesta de manera que **A** tenga una construcción diferente oculta.

**Escribimos:**

CUANDO OÍMOS / VEMOS ALGO, SE LO EXPLICAMOS A ALGUIEN A NUESTRA MANERA.

CUANDO ESCUCHAMOS UNA EXPLICACIÓN, LA ENTENDEMOS A NUESTRA MANERA.

**EL TRENECITO CULÓN.**

Énfasis: **Cooperar.**

Coficiente de cooperación: **8.**

Pedimos a cinco participantes que se pongan en fila. Que se sienten en el suelo una detrás de otra. Que sujeten las caderas de su compañera de adelante con sus propios pies dejando la planta del pie en el suelo y elevando las rodillas. Habrán de estar bastante cerca de la persona que está delante.

Cada persona pone las palmas de las manos en el suelo cerca de sus propios costados.

Cuando la monitora dice: *Una, dos y tres*, todas presionan sobre sus propios pies y

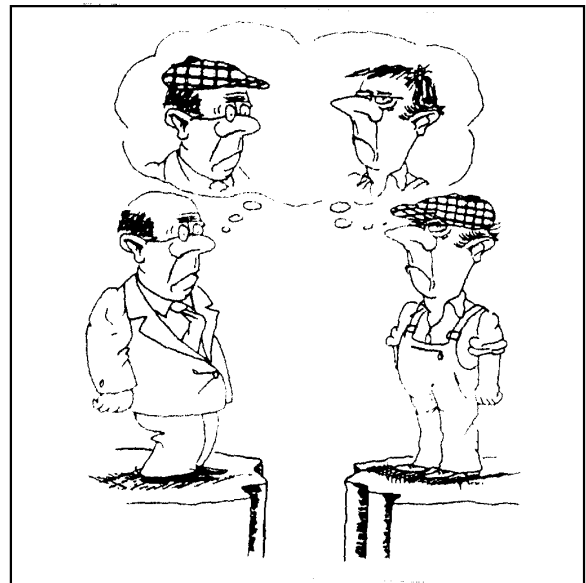
manos para elevar los glúteos y echarlos hacia delante.

Esto se repite varias veces de manera que la fila va avanzando.

Podemos pedirles que lo hagan hacia atrás.

**Variación:**

Podemos pedirles que hagan esta actividad colocando los pies por encima de las piernas de las compañeras que están delante. En este caso es conveniente que se descalcen.



PONERSE EN EL LUGAR DE LA OTRA PERSONA.

**“YO” TENGO “TU” PROBLEMA.**

<http://www.youtube.com/watch?v=t3uxDmiFQFo>

Énfasis: **Empatía.**

Cada persona explica por escrito con el máximo número de detalles un conflicto que tiene o ha tenido con otra persona.

Escribiremos un conflictos que se pueda conocer en público. Cada persona escribe su propio nombre al final del escrito.

En un principio suelen decir que no tienen conflictos pero si insistimos, encontrarán algo que escribir.

Después mezclamos todos los papeles escritos y cada miembro del grupo elige un papel al azar que no sea el suyo.

Lo lee cuidadosamente en privado y puede preguntar detalles a la persona que lo escribió.

Posteriormente algunas personas explican al grupo el problema que ha cogido en el papel como si fuese propio entrando en

sus sentimientos y sensaciones, y ampliando la situación.

Conviene hacer este ejercicio despacio, con tiempo suficiente para cualquier tipo de comentarios.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Os gusta hacer teatro? ¿Os gusta poner os en el lugar de otra persona? ¿Es fácil? ¿Habéis conseguido sentir os como si fueseis una de vuestras compañeras con un problema concreto?

¿Para qué sirve esta actividad? ¿En qué nos puede ayudar?

## **MANOS CRUZADAS.**

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Todos se sientan en círculo alrededor de una mesa, con las manos puestas encima de ésta.

Pasamos la mano derecha sobre la izquierda del compañero/a de nuestra derecha, de forma que queden ambas sobre la mesa pero cruzadas.

Una persona da un golpe en la mesa; es el mensaje que hay que pasar en la dirección de la mano que pasó el golpe.

Todas las manos van golpeando una tras otra de manera que cada vez golpea la mano de una persona diferente.

Si alguien da dos golpes se pasa el mensaje hacia el sentido contrario de la mano que dio los golpes.

Hay que poner mucha atención para no equivocarse ni adelantarse al compañero.

Si no hay mesa, nos sentamos en círculo cerrado y pequeño de manera que podamos dejar la mano derecha sobre la rodilla izquierda de la compañera de la derecha.

Y la mano izquierda sobre la rodilla derecha de la compañera del lado izquierdo.

## **EL COLCHÓN.**

Énfasis: **Asertividad.**

Se colocan por parejas de personas que ya se conocen.

Una intenta convencer a la otra de algo que ya sabe de antemano que discrepa con ella.

*Vienes a clase con una mancha en el pantalón.*

*Traes el cabello sin peinar.*

*Bailas de una manera muy rara.*

La persona "a convencer" contestará siempre defendiendo su postura con una de estas respuestas:

*"Bueno."*

*"Es cierto",*

*"Es lógico" o*

*"Es posible".*

### **Variación:**

Luego cambian los papeles y se analiza cómo te sientes cuando te intentan imponer una opinión, cuando estás segura de tu opinión, cuando alguien te da la razón pero sigue haciendo lo que quiere.

Habrás que advertir que mantener tu propia opinión no siempre es positivo.

**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:

Distensión.  
Confianza.  
Generar decisiones.  
Cooperación.  
Análisis de conflictos.  
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.

**Organizaremos un espacio algo amplio para poder realizar los ejercicios.**

### FUI AL BOSQUE.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Nos ponemos todas de pie en círculo.

Cada una dice el ave que es:

Gallina,  
pato,  
cigüeña,  
...

No se puede repetir ninguna..

Una persona en el centro lleva un paño de un tejido agradable.

Se acerca a alguien del círculo y pregunta:

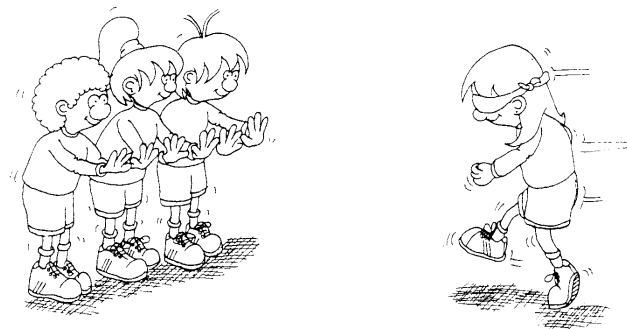
- ¿Fuiste al bosque?
- *Al bosque fui.*
- ¿Viste un ave?
- *Un ave vi.*
- ¿Qué ave viste?
- *(La persona del círculo dice un ave cualquiera del grupo.)*
- ¡Estoy aquí! (Lo dice quien representa al ave citada.)

La persona del centro pasa el paño por la cara a la persona que fue citada en último

caso y esta persona se coloca en el centro para dinamizar la actividad de nuevo.

Intentamos hacer el diálogo todo seguido de memoria y sin equivocarnos.

FUENTE: Julio R. Ortega. 97.



### EL MURO.

Énfasis: **Confianza.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Las participantes se colocan en hilera a dos metros de distancia de una pared dándole la espalda.

Otra persona se pondrá a diez metros con los ojos tapados 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.

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

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

#### **Reflexión:**

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

### LA VENDEDORA DE OVEJAS.

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

Hacemos tres fotocopias de esta historia y la repartimos a tres actrices voluntarias que se ofrezcan a realizar un teatro leído.

En la feria rural de Valdemoro vendía una señora 10 ovejas, las únicas en el mercado.

A- *Tengo diez ovejas y las vendo en 40 euros cada una.*

B.- *Yo se las compro.*

C. - *No, se las compro yo. Yo las vi primero.*

B.- *La pago 45 por cada una.*

C.- *Yo la doy 50.*

B.- *Yo ya no tengo más dinero. No puedo subir más. Me doy por vencida. ¡Lo siento!*

C.- *Bueno, yo he pagado el doble de lo que costaban pero ¡gané! Me quedé con las ovejas.*

Podemos reflexionar y representarlo de nuevo. Pero hemos de aclarar que no es una subasta sino que el precio justo son 40 euros. Solamente hay que decidir a quién se le vende.

#### **Reflexión:**

¿Quién ganó realmente?

¿Qué estrategia utilizaron? ¿Qué alternativas podrían presentarse? ¿Qué otra estrategia podía haber sido más útil para las tres?

Buscamos otras posibles soluciones y las teatralizamos.

FUENTE: SERPAJ-Ecuador. 2002

### **LA CAMISA DE LA CULEBRA.**

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Se forma una fila india con seis personas.

Todas abren las piernas y pasan la mano derecha por debajo hacia atrás cogiendo con la mano izquierda la mano de la persona que está delante.

Esta es una culebra. ¡Ahora la culebra va a quitarse la camisa!.

La instrucción para que la culebra se quite la camisa es que la de atrás se siente en el

suelo con la cabeza muy agachada hacia delante.

Las demás van andando hacia atrás pasando con cuidado por encima de la que se sentó y se van acurrucando en el suelo sucesivamente, sin soltarse de las manos, mientras los restantes van pasando por encima de las que están en el suelo.

La última también se acurruca.

Analizamos lo sucedido. Decimos cómo mejorar la actividad y lo repetimos con otro grupo de seis.

Conviene que lleguen a participar todas las personas presentes.

#### **Reflexión:**

Comentarios libres.

¿Os habéis ayudado? ¿Os gusta hacer tareas difíciles en grupo?

### **ANÁLISIS DELINEADO DE CONFLICTOS.**

La monitora decidirá cuando usar esta actividad. Se puede usar en un momento inicial cuando hay poco tiempo. O se puede usar al final de un proceso para aplicar los materiales aprendidos.

Yo les digo que piensen en un problema, en un conflicto. Que lo piensen detenidamente y lo escriban. Cuando han escrito bastante, les digo poco a poco y paso a paso cada uno de los siguientes pasos para que completen su redacción.

En once años apenas les indico el titular de cada uno de estos párrafos. En edades superiores vamos profundizando algo más en cada uno de los párrafos.

Es útil presentar el esquema de manera visible para todo el grupo escribiéndolo en el pizarrón.

Finalmente pido a alguna persona voluntaria que nos lea lo que ha escrito y lo vamos comentando entre todas.

Lo ideal es que pidamos otra voluntaria y veamos algún caso más.

(1) Escribir un resumen descriptivo y conciso del conflicto en una página.

(2) Estudiar la historia, los orígenes y la evolución del conflicto.

(3) Identificar los grupos de personas involucrados.

- Los primarios, secundarios y terciarios.
- El liderazgo.
- La naturaleza de la relación conflictiva (*simétrica, asimétrica*).
- Las formaciones potenciales de coaliciones.

**(4)** Exponer el fundamento del conflicto.

- Los motivos, las necesidades y metas, los intereses y valores.
- La comunicación entre los involucrados.
- El nivel de conciencia del conflicto.
- Las limitaciones naturales, del medio ambiente.

**(5)** Describir el ambiente conflictivo actual.

- La estructura, las reglas y modelos de comunicación.
- La estructura de autoridad y toma de decisiones.

**(6)** Estudiar la dinámica del conflicto.

- La precipitación. ¿Qué causó el conflicto?
- La intensificación. ¿Qué actividades han aumentado el conflicto?
- La moderación y la terminación. ¿Cuáles son las influencias moderadoras?

**(7)** Investigar los recursos de tratamiento del conflicto.

- Los factores limitadores interiores.
- Los factores limitadores exteriores.
- Los reguladores potenciales para el conflicto.
- Los posibles objetivos colaborativos.
- Los recursos financieros y otros recursos.
- El sistema jurídico legal.

**(8)** Generar decisiones con estrategias adecuadas.

---

AUTOR de ANÁLISIS DELINEADO DE CONFLICTOS:

**Paul Wehr.** Tomado de *Lederach, Educar para la paz.* Ed. Fontamara.

---

**¡YA!: UNA, DOS, TRES ...**

Énfasis: **Estima.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos disponemos en dos ruedas concéntricas, de tal modo que cada persona está en frente de otra en pareja.

Les decimos que han de mirarse y averiguar lo que la otra persona desea, bien un apretón de manos (y saca un dedo), bien un abrazo (y sacan dos dedos) o bien darse un beso en la mejilla (y sacan tres dedos).

Cuando la tallerista diga YA, las dos personas han de sacar los dedos bien estirados al mismo tiempo.

Si ambas sacaron un dedo, se dan un apretón de manos.

Si sacan ambas dos dedos se dan un abrazo.

Y si sacan ambas tres dedos, se dan un beso.

Si no coincidimos no hacemos nada y ponemos cara triste.

Luego rotamos el círculo de dentro una posición para repetir la actividad con otra persona del grupo y así vamos pasando por todas las personas.

Recogido en Cúcuta 2011

**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?

