

PROGRAMA DE CONVIVENCIA Y CONFLICTOS PARA SEXTO 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:	ME GUSTA EL AZÚCAR.
Conocerse:	SALUDO Y PREGUNTA.
Distensión:	DE PIE CON LA VOCAL.
Dinámica general	AMARRADAS POR LA CUERDA.
Cooperativo:	EL OJETO QUE PASA.
Habilidades sociales:	¿BAILAS . . . ? (CD)
	Repaso de la sesión y poner TAREA

2ª sesión.

Énfasis

	REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.
Distensión:	LAS FAMILIAS DE ANIMALES.
Cooperativo:	QUEREMOS LA PAZ
Expresarse:	ESCENIFICACIÓN DE SENTIMIENTOS.
Energizante:	TITA, TITA.
Situaciones específicas:	DESPEDIDA DE HENRY.
Masaje / contacto:	MASAJE SIMPLE.
	Repaso de la sesión y poner TAREA

3ª sesión.

Énfasis

	REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.
Estima / energizante:	SHÉE, KEÍ. (CHAN – PIN)
Escucha activa:	PARAFRASEAR LO QUE DICE.
Cooperativo:	PASAR UN HUEVO
Empatía:	LA PERSONA IMAGINADA.
Distensión:	EXPRESIÓN CORPORAL CREATIVA.
Autoestima / asertividad:	EL BILLETE DE 20 EUROS.
	Repaso de la sesión y poner TAREA

4ª sesión.

Énfasis

	Distensión:	Y UNO, Y DOS, Y TRES. (Audio)
Generar decisiones / análisis d confl:		ENTRAR AL CÍRCULO CERRADO.
	Confianza:	MAMÁ GALLINA.
Sistematización del proceso:		LAS DOS MULAS.
	Cooperativo:	IVANOV
	Estima:	ME VOY DE VIAJE.
		REPASAMOS la sesión y todas las sesiones.
		Repasamos las tareas y aplicaciones
		EVALUACIÓN FINAL.

PROGRAMA GENERAL DE SEXTO.

1ª SESIÓN:

Presentarse.

Conocerse.

Distensión.

Dinámica general.

Cooperación.

Habilidades sociales.

Repaso de la sesión y poner TAREA

2ª SESIÓN:

Repaso.

Distensión

Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.

Expresarse.

Energizante.

Situaciones específicas.

Masaje / Contacto.

Repaso de la sesión y poner TAREA

3ª SESIÓN:

Repaso.

Estima / Energizante.

Escucha activa.

Cooperativo.

Empatía.

Distensión.

Autoestima / asertividad.

Repaso de la sesión y poner TAREA

4ª SESIÓN:

Distensión.

Generar decisiones / Análisis de conflicto.

Confianza.

Sistematización del proceso.

Cooperativo.

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.

Habilidades sociales.

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.

ME GUSTA EL AZÚCAR.

<http://www.youtube.com/watch?v=M6YC-hfKjKE>

Énfasis: **Presentarse, estima.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Yo canto:

Me gusta el azúcar.

Me gusta el cacao.

Me gusta el nombre

De quien está a mi lado:

- Isleni.

Y la compañera que está a mi lado dice su nombre.

Luego otra persona voluntaria hace la actividad.

Finalmente animamos a que todas las personas del grupo reciten la retahíla.

Recogido en Pasaje (Ecuador). 2011

SALUDO Y PREGUNTA.

Énfasis: **Conocerse.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Recordamos diferentes formas de saludarnos.

1. Ponemos música y empezamos a andar intentando no tocar a nadie.

2. Cesa la música y cada persona saluda a quien está más cerca con el saludo que más les gusta, recordando los nombres y haciendo una pregunta a la otra persona..

Lo repetimos varias veces con personas diferentes.

Podemos preparar preguntas antes de empezar la actividad para que hablen de algo cuando no hay música.

Si no tenemos música, podemos cantar o marcar ritmos percutiendo algún objeto.

Reflexión:

¿Cómo nos saludamos? ¿Qué nos preguntamos cuando nos encontramos? ¿Recordamos las respuestas que nos han dado?

DE PIE CON LA VOCAL.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Señalo a cada participante con una vocal que habrá de recordar. A, E; I; O, U, A, E, . . . y así sucesivamente.

Compruebo que recuerdan la vocal que les corresponde. Cuando digo A, se ponen de pie y se sientan rápidamente todas las personas que les fue asignada la vocal A.

Cuando digo O, hacen lo mismo quienes tienen asignada esta vocal.

Y así lo hacemos sucesivamente con todas las vocales una por una, varias veces.

Les digo algunas palabras sueltas y despacio. Cada vez que escuchan la vocal que se les asignó, se ponen de pie y se sientan

rápidamente. Probamos, por ejemplo, con las palabras ME SA. PI SO, BRU JA, . . .

Escribo una canción conocida en la pizarra que tenga variedad de vocales. Por ejemplo:

Uno de Enero.
Dos de Febrero.
Tres de Marzo.
Cuatro de Abril.
Cinco de Mayo.
Seis de Junio.
Siete de Julio.
San Fermín.

La leo despacito marcando con un palito las vocales a la vez que las pronuncio. Cada persona se levanta y se sienta rápidamente cuando escucha su vocal.

Lo repetimos otra vez.

Lo hacemos una vez más. En esta ocasión voy cantando la melodía.

Lo hacemos por última vez. Marco las vocales en la pizarra con una regla según aparecen. Les pido a todas que canten conmigo a la vez que hacen el ejercicio.

AMARRADAS POR LA CUERDA

Énfasis: **Dinámica general.**

Pido a cinco personas que se pongan de pie. Que se pongan juntas. Que se agarren de la mano o del brazo.

Que tomen un objeto y lo coloquen en el sitio más adecuado de la sala.

Una persona del grupo lleva el objeto y lo coloca en el sitio más adecuado de la sala.

Se desplazan y se ponen de acuerdo sin hablar. Solamente con gestos.

No se termina la actividad hasta que todo el grupo está de acuerdo en el lugar donde ha quedado el objeto.

Repetimos después la actividad con otro grupo y más tarde con otro de más personas.

Reflexión:

Analizamos lo que sucedió, qué problemas surgieron, cómo se solucionaron, cómo funcionó el grupo, cómo se tomaron las decisiones, etc. . . .

¿Te gusta ser el que pone el objeto?

¿Te molesta ser el último?

¿Te gusta llevar la contraria . . . o estar siempre de acuerdo?

FUENTE: Leo, Medellín. 00

EL OBJETO QUE PASA.

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en círculo.

Elevamos lateralmente la mano izquierda hasta la altura del codo con la palma hacia arriba.

Elevamos lateralmente la mano derecha hasta la altura del codo colocándola sobre la mano izquierda de la compañera de la derecha con la palma hacia abajo.

Las palmas de las manos permanecen bien abiertas.

Un objeto pequeño y plano (*una moneda, un caramelo, una tiza, un círculo de cartón de 10 centímetros de diámetro, . . .*) va pasándose hacia la derecha de mano en mano separando las palmas lo mínimo posible.

Debido a la dificultad a veces se hace lento por lo que la actividad se puede comenzar por dos puntos distintos del corro a la vez con dos objetos distintos.

Si se cae el objeto, le recogemos y seguimos la actividad mejorando los resultados.

¿BAILAS . . . ? (Audio)

Énfasis: **Habilidades sociales.**

Objetivo:

Tomar la iniciativa en la elección de compañeros de juego.

Dinámica:

Les pido que muevan los hombros, la cabeza, la cintura, las rodillas, . . .

Nos ponemos de pie. Pongo la música y todas bailamos individualmente medio minuto al ritmo de la música.

Nos sentamos.

Les decimos que vamos a revisar algunas formas de diálogo con las personas. ¿Cómo podemos pedir algo?

Pregunto: *¿Quién quiere bailar conmigo?*

Pongo la música de nuevo y bailamos juntas unos segundos.

Después invito a la persona que bailó conmigo a que saque a alguien a bailar preguntando: *¿Quieres bailar conmigo?*

Bailan juntas un rato y animamos a otras participantes a que inviten a alguien a bailar. Escuchamos los diálogos con atención y comentamos lo que nos parecen.

Cuando todas están bailando, les indico que elijan nueva pareja. Que se despidan de la pareja que tienen y después que pidan permiso a otra amiga para ser su nueva pareja.

Reflexión:

¿Qué sentimientos y sensaciones hemos tenido?

¿Cómo superamos las dificultades?

¿Sabemos expresarnos?

¿Se puede hacer otro tipo de diálogo?

¿Sabemos pedir favores personales?

Comentamos todos los problemas que han surgido durante la actividad: si sabían a quién elegir, si cuando han llegado ya habían elegido, si les hubiera gustado que les eligiera otro, etc.

Lo importante es hacer ver a las niñas que muchas veces tenemos que tomar la iniciativa si queremos entrar a formar parte de un grupo o hacer algo con otras personas.

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.
Distensión
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
Expresarse.
Energizante.
Situaciones específicas.
Masaje / Contacto.
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.

LAS FAMILIAS DE ANIMALES.

Énfasis: **Distensión, escucha.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Cuando estamos todas en círculo asignamos a cada niña o niño un animal (gata, grillo, oveja, perra, pollo, pato, vaca) de siete en siete de forma consecutiva o de cuatro en cuatro.

Hacemos un ensayo para comprobar el sonido que hace cada uno de los animales.

Quienes hacen de vaca se ponen de pie, hacen el sonido y se intercambian de sitio.

Quienes hacen de pato se ponen de pie, hacen el sonido y se intercambian de sitio.

Quienes hacen de pollo se ponen de pie, hacen el sonido y se intercambian de sitio. Y así sucesivamente. . .con los demás animales.

Después decimos: *Granja revuelta* y todos los animales se cambian de silla haciendo su sonido.

A una señal dada, todas vamos por la sala con los ojos cerrados haciendo el sonido del animal que nos ha tocado.

Puede ser conveniente tapar los ojos de las niñas con pañuelos.

Comenzamos a escuchar a las demás a la vez que hacemos nuestro propio sonido y vamos andando al lado de quienes hagan el mismo sonido que una misma.

Cuando estemos juntos todos los animales de la misma especie paramos la actividad.

Quien dinamiza habrá de comprobar que los grupitos de personas próximas corresponden a animales similares. Les pido que expresen su animal.

Reflexión:

¿Os ha costado mucho encontrar a vuestro grupo de animales?

¿Qué habéis hecho para encontraros?

¿Habéis distinguido bien los sonidos de los distintos animales?

¿Qué sonido escuchabais mejor?

¿Alguien se ha colocado en un grupo que no era el suyo?

¿Qué habéis aprendido con este juego?

¿Cómo podemos utilizar la habilidad de la ESCUCHA activa en la vida real?

Tomamos conciencia de la importancia de escucharse y de hablarse esperando a que el otro termine, sin atropellarse, dejando un espacio entre hablar y escuchar,

Compromiso:

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

2- Nuestra sugerencia: Nos comprometemos a levantar la mano siempre que queramos pedir el turno de palabra en clase, a prestar atención a la profesora cuando ésta nos explique algo, y a las compañeras y compañeros cuando hayan pedido el turno de palabra y estén hablando para todos.



QUEREMOS LA PAZ. (Audio)

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

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

En algunos lugares de la Tierra están en guerra y eso produce mucha tristeza. Algunas niñas no quieren participar en la guerra y por eso cantan esta canción.

Colocamos a todo el grupo de pie de manera que formamos hileras y filas consiguiendo la figura de un cuadrado. Por ejemplo cuatro filas de cinco personas.

Me pongo de pie, canto la canción y hago los movimientos.

Les ayudo a que hagan la canción con sus movimientos todas a la vez.

Lo repetimos una vez más con las manos sobre los hombros de quien está delante.

Lo podemos hacer una vez más con las manos en la cintura de quien está delante.

Es bonito hacerlo una vez más pensando la canción interiormente pero sin expresarlo exteriormente de manera que escucharemos el ritmo que marcamos con los pies.

Que re mos la paz, la paz, la paz.
 + * + *

Un pa so pa trás, pa trás, pa trás.
 + * + *

Un pa so de la do.
 + * + *

O tro de cos ta do.
 + * + *

+ = Paso con el pie derecho.
 * = Paso con el pie izquierdo.

El primer verso es hacia adelante.
 El segundo verso es hacia atrás.
 El tercer verso es hacia la derecha.
 El cuarto verso es hacia la izquierda.

FUENTE: Medellín 99.

Reflexión:

Hablamos de la actividad en sí y de la paz.

ESCENIFICACIÓN DE SENTIMIENTOS.

<http://www.youtube.com/watch?v=frs6MM-xk6E>

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Escribimos sobre la pizarra una lista de sentimientos:

- Cariño.
- Odio.
- Miedo.
- Aceptación.
- Rechazo.
- Comprensión.
- Traición.
- Ayuda.
- Rabia.

Podemos comentar las palabras y les pido que recuerden algún momento de su vida en que estuvieron presentes esos sentimientos.

Pido alguien que quiera hacer teatro. Le indico que elija una palabra de la lista y me la diga en secreto. Después la representa. Es preferible que lo haga con gestos pues si se hace con palabras, será muy fácil.

El grupo habrá de adivinar qué sentimiento está representando.

Podemos pedir que la representación la hagan entre dos participantes voluntarias.

Hacemos la actividad varias veces con distintos sentimientos y distintas actrices voluntarias.

Reflexión:

Al final hablamos de lo sucedido. De lo expresado. De la comunicación. De las dificultades de la expresión.

TITA, TITA. (Audio)

Énfasis: **Energizante.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en dos círculos concéntricos con el mismo número de personas en cada uno de ellos.

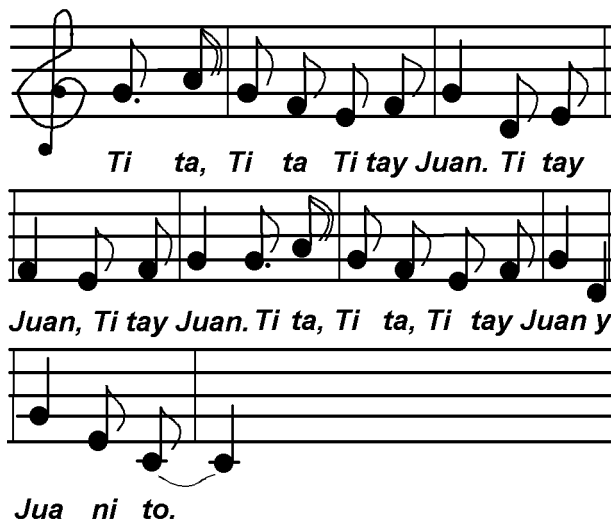
Cada persona del círculo interior queda frente a otra del círculo exterior y se les considera pareja.

Se dan la mano para reconocerse. Se preguntan el nombre y algunas otras cosas.

Después sueltan las manos y las personas de cada círculo se agarran de las manos lateralmente con las personas de los costados.

El corro interior mira hacia fuera y el exterior hacia adentro.

Todas las personas cantamos lo siguiente con la entonación de **London bridge is folling down** a la vez que nos movemos girando hacia el lado derecho y por tanto llevan direcciones contrarias.



The image shows three staves of musical notation for the song 'Tita, Tita, Tita y Juan'. The first staff is in treble clef and contains the melody for the first line of lyrics: 'Ti ta, Ti ta Ti tay Juan. Ti tay'. The second staff is in bass clef and contains the melody for the second line: 'Juan, Ti tay Juan. Ti ta, Ti ta, Ti tay Juan y'. The third staff is in bass clef and contains the melody for the third line: 'Jua ni to.'.

**Tita, Tita, Tita y Juan.
Tita y Juan, Tita y Juan.**

**Tita tita, Tita y Juan
y Juanita.**

Habremos de enfocar la canción de manera que al terminar cada persona quede cerca de la pareja inicial que tenía. Eso no es difícil si la dinamizadora se fija en una pareja y controla la velocidad de la canción.

Entonces la monitora grita: **Tita.** En ese momento cada persona abraza a su pareja.

El grupo canta de nuevo la canción.

Una vez terminada quedará en frente otra persona formando nuevas parejas. La monitora grita: **Juan.** En este caso, las parejas nuevas se hacen un masaje de hombros mutuamente. Habrán de memorizar cuál es su pareja número dos.

El grupo canta una vez más la canción.

Una vez terminada, la monitora grita: **Juanita.** Las personas que hayan coincidido como parejas se agarran de las manos, elevan las piernas derechas entrelazando los pies como un gancho. Esa será su pareja número tres.

Se repite la actividad varias veces y la monitora puede decir cualquiera de las palabras anteriores al azar para que hagan los movimientos correspondientes.

Cuando se dice Tita, buscan su primera pareja y la abrazan.

Cuando se dice Juan, buscan su segunda pareja y se hacen el masaje.

Cuando se dice Juanita, buscan la tercera pareja para hacer el gancho con las piernas.

Puede ser que el grupo se descoloque cada vez que les pedimos una acción. Pero les ayudamos a recomponerlo en su situación inicial para hacer una fase nueva.

Recogido en Ibagué. 01



DESPEDIDA DE HENRY.

Énfasis: **Situaciones específicas**
estima.

Nos sentamos y aprendemos a hacer una despedida.

**Piernas, piernas.
Coquitos, coquitos.
Adiós, adiós.**

Recitamos cada verso dando mucho ritmo a los acentos.

En el primer verso damos dos golpes sobre las rodillas con las palmas de las manos.

En el segundo verso hacemos como que enviamos besos al aire con las manos a todas las personas del grupo.

En el tercer verso levantamos las palmas de las manos haciendo gestos de *adiós* de un lado a otro.

Lo hacemos varias veces y finalmente lo hacemos pensando, sin pronunciar nada. Como personas mudas.

Recogido en Villavicencio (Colombia). 2010

Reflexión:

Hablamos de las despedidas.

¿Decimos algo cuando no vamos?

¿Qué hacemos cuando nos vamos?

¿Cuál es la mejor manera de despedirse?

¿Qué pasa cuando alguien se va y no se despide?

Amasamos suavemente.

Buscaremos el máximo silencio.

Con las manos iremos escuchando el cuerpo de quien masajeamos.

Si ponemos atención notaremos lo que nos dicen los músculos . . .

Comentamos lo sucedido para ver cómo mejorar la actividad.

La persona que estaba delante se pone detrás y repetimos el ejercicio intentando realizarlo mejor.

Reflexión:

Comentamos lo sucedido, la utilidad de los distintos movimientos, las dificultades encontradas, . . .

¿Qué movimientos nos han gustado, cuales no nos han gustado. ¿Qué hacemos o decimos cuando nos tocan de una manera que no nos gusta? A veces alguien nos da un golpe fuerte y no nos gusta.

Continuidad:

Después se cambian los papeles y repetimos el ejercicio.

MASAJE SIMPLE.

Énfasis: **Masaje, contacto.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie por parejas procurando no llevar ropa de abrigo.

Una se pone delante y otra detrás.

Quien da el masaje eleva las manos, las agita y las frota.

Hacemos unos pases suaves y ligeros, casi sin tocar a la persona de adelante, con las manos muy relajadas.

Después lo repetimos tocando con las yemas de los dedos.

Frotamos con las palmas de las manos estiradas en distintas partes del cuerpo, la cabeza, los hombros, la espalda, . . . las piernas, . . .

Presionamos con las yemas de nuestros dedos o con el puño cerrado sobre algunos puntos del cuerpo de la persona a la que estamos masajeadando.

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.

HABILIDADES, REPASO Y TAREA:

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

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

Tercera sesión.

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

Repaso.
Estima / Energizante.
Escucha activa.
Cooperativo.
Empatía.
Distensión.
Autoestima / asertividad.
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.

SHÉE, KEÍ. (CHAN – PIN).

Énfasis: **Estima**, cooperación.

Coefficiente de cooperación: **9**.

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

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

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

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

La mitad del grupo practicará **SHÉE** que significa *Toma*.

La otra mitad del grupo practicará **KEÍ** que significa *Dame*.

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

Comenzamos a desplazarnos por una sala amplia.

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

Quienes practican **KEÍ** comenzarán a decir **SHÉE** cuando reciban un regalo.

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

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

Reflexión:

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Qué dificultades habéis encontrado?

¿Alguna persona se ha puesto nerviosa? ¿Os ha costado llevar los ojos cerrados? ¿Por qué llevábamos los ojos cerrados? ¿Os gusta regalar cosas? ¿Os gusta que os regalen cosas?

¿Habéis sentido contacto con otras personas? ¿Cómo ha sido? ¿Qué os ha parecido ese contacto?

PARAFRASEAR LO QUE DICE.

Énfasis: **Escuchar**.

Necesitamos una pareja que quiera expresarse delante del grupo.

Las pedimos que se sienten cómodamente.

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

La otra solamente escucha. Mira a la persona que habla. Pone atención a todo lo que dice. Olvídate de ti misma. Tu cuerpo indicará que escuchas. Ponle atención.

Cada vez que la persona que habla expresa una frase o dos, la persona que escucha repite algunas ideas, sentimientos o expresiones que escuchó pero diciéndolo son sus propias palabras de quien escucha con la

intención de comprobar si entendió lo que le contaron.

Quien escucha refleja las mismas ideas pero con sus propias palabras.

Se va haciendo más o menos cada dos frases poniendo cuidado de no interpretar a tu manera lo que escuchas.

La que escucha puede decir frases como:

Entiendo que lo que sientes en este momento es

Lo que quieres decir es que

Tú dices que

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

Duración: un minuto.

Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Qué dificultades? ¿Cómo las habéis superado? ¿Qué habéis conseguido?

¿Está bien que os reflejen lo que estáis diciendo?

PASAR UN HUEVO.

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos sentamos en círculo.

- Pasamos un huevo crudo con la mano a la persona que está al lado derecho. Así hasta que de la vuelta al círculo.
- Ponemos el huevo crudo sobre una cuchara y repetimos la actividad pasando el huevo sobre la cuchara a la persona que está al lado derecho hasta dar la vuelta a todo el círculo. Puede ser conveniente poner la mano debajo por si acaso se cae el huevo al suelo.
- Damos una cuchara a cada una de las dos primeras participantes. Las sujetan con la mano y han de pasarse el huevo de cuchara a cuchara. Cada vez que una pasa el huevo a la siguiente le cede su cuchara a la tercera persona para que reciba el huevo que le pasa la persona segunda. Y sigue el mismo mecanismo de forma consecutiva.
- Finalmente realizamos esta última versión de nuevo pero sujetando la cuchara con la boca. Tendremos preparado un pañuelo para limpiar el mango de la cuchara cada vez que alguien se lo pasa a otra persona. **Esta versión solamente la haremos con las**

personas que lo quieran realizar de manera voluntaria.

Reflexión:

¿Qué os pareció? ¿Qué pasó? ¿Qué hicimos? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Os habéis ayudado? ¿Os gusta ayudaros?

EXPRESIÓN CORPORAL CREATIVA.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en un círculo amplio en una sala en la que hemos retirado todos los muebles.

Les explico que vamos a imaginar algo y lo vamos a expresar con gestos amplios como si fuese real.

Podemos inventar imaginariamente unos objetos y unas acciones.

A partir de ese momento todo va en silencio.

Hago como que saco algo del bolso del pantalón. Lo estiro ampliamente. Lo cojo por las esquinas (imagina un pañuelo amplio). Lo sacudo al aire con las dos manos, se lo paso a la compañera que está al lado.

Seguimos así imaginando acciones con gestos sin hablar y pasándolo a la compañera que tenemos al lado. Lavar, planchar, . . .

Podemos imaginar que tengo una aguja y voy cosiendo diferentes partes de la ropa.

O una lana con la que Una pandereta, un abanico, un sombrero, un palo, un espejo, una silla, un bolígrafo, un jersey, . . .

Recogido en IES: Manuel Azaña. Getafe. 03

LA PERSONA IMAGINADA.

Énfasis: **Empatía.**

Les pedimos que cojan una folia en blanco.

Nos vamos a inventar una persona.

Por detrás de la hoja escribimos los datos de una persona imaginaria.

El nombre.

Si es hombre o mujer.

La edad.
El país de donde procede su familia.
El idioma que habla.
A qué se dedica.
Qué le gusta hacer en el tiempo libre.
Después en la otra cara de la folia dibujan lo que pudiera ser la cara de esta persona. Habrán de hacerlo ocupando toda la hoja. Es conveniente hacerlo con lapicero y con mucho cuidadito.

Pedimos dos voluntarias. Se ponen de pie y se miran frente a frente.

Levantán la hoja mostrando las caras dibujadas.

De esta manera podrán leerse la una a la otra los datos que tienen escritos en el reverso: *El nombre. Si es hombre o mujer. La edad. El país de donde procede su familia. El idioma que habla. A qué se dedica. Qué le gusta hacer en el tiempo libre.*

A continuación hacen un diálogo entre los dos personajes.

Reflexión:

¿Qué os parece esta actividad? ¿Qué dificultades habéis encontrado? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Es fácil meterse en la piel de otra persona? ¿Os gusta sentir os como si fuéis otra persona?

Propuesta de continuidad:

Pedimos a otras parejas que hagan el diálogo de personajes imaginados.

EL BILLETE DE 20 EUROS.

<http://www.youtube.com/watch?v=D1WLTsxWTiU>

<http://www.youtube.com/watch?v=1MZHkKjR6w>

Énfasis: Autoestima.

En este grupo ¿hay alguien que vale mucho? ... A ver ¿Creéis que sois muy valiosas? ¿Alguien os dice que sois valiosas?

Les enseño un billete de 20 euros.

¿Alguien quiere tener este billete?

Lo doblo y redoblo. Lo aprieto y les pregunto.

¿Alguien quiere el billete todavía?

¿Pensáis que todavía es valioso?

Lo estiro y lo arrugo. Lo aprieto fuerte dentro de mi puño.

¿Alguien quiere el billete todavía? ¿Os gusta?

Estiro el billete.

¿Alguna vez os han arrugado a alguien? ¿Cómo os habéis sentido cuando os arrugan, os estrujan ...?

Lo vuelvo a estrujar. Lo tiro al suelo y lo pisoteo.

Lo levanto y lo enseño. ¿Todavía hay alguien que quiere el billete de 20 euros?

¿Os parece valioso un billete pisoteado y arrugado?

Reflexión:

¿Crees que vales mucho? ¿Aunque te pisoteen?

¿Alguna vez te han tratado como si no vales nada? ¿Te han maltratado alguna vez? ¿Vales igual si te maltratan?

¿Hay algo que vale más que el dinero?

¿Tú crees que las personas que están a tu lado valen mucho?

Al final todas escribimos:

YO VALGO MUCHO AUNQUE ME TRATEN MAL.

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.

Generar decisiones / Análisis de conflicto.

Confianza.

Sistematización del proceso.

Cooperativo.

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.

Y UNO, Y DOS, Y TRES. (Audio)

http://www.youtube.com/watch?v=nX71Iud_zKk

Énfasis: **Distensión, cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Hacemos una o varias hileras de cuatro a seis personas.

Cada persona sujeta a su compañeras de los lados con los brazos por detrás de la espalda.

Cantamos y avanzamos marcando el ritmo.

Y uno .

Y os.

Y tres.

Y cuatro.

Y un perro.

Y un gato.

Y una a gallina.

Adelante, atras,

Derecha, izquierda.

Vamos caminando comenzando todas con el pie derecho y dando un paso adelante en cada uno de los espacios subrayados de manera que son dos pasos en cada uno de los versos.

En el verso siete son cuatro de manera que al terminar el verso quedamos con los pies en juntos el suelo.

Los siguientes versos se hacen sin mover el pie izquierdo.

Solamente levantamos el pie derecho y tocamos el suelo con la punta de los dedos de los pies en cada una de las vocales subrayadas: adelante, atrás, a la derecha y dirigimos el pie hacia la izquierda de manera que terminamos con los dos pies tocando el suelo.

Podemos repetir la actividad varias veces seguidas.

Recogido en Caracas. 2011.

ENTRAR AL CÍRCULO CERRADO.

<http://www.youtube.com/watch?v=GLIPL9JAIAo>

<http://www.youtube.com/watch?v=RljEs1DfYvQ>

Énfasis: **Estrategias.**

Pido seis personas voluntarias que se colocan de pie al frente del grupo formando un círculo y bien agarraditas por los hombros o por los brazos.

Ellas representan un grupo de personas que se conocen bien, que están a gusto, que llevan mucho tiempo juntas.

Pido otra persona que representará a alguien que viene de lejos por primera vez y quiere integrarse en el grupo.

Esta persona se colocará lejos, al lado de la puerta de entrada a la sala.

Les digo a todas que van a hacer una obra de teatro improvisada, que cada una sabe ya su personaje y que cuando empieza la obra de teatro, pueden inventar lo que quieran.

Que hablen con voz fuerte para que el resto de las personas puedan entender lo que se dice. Que no hablen dos a la vez.

Comienza la representación y cuando han pasado dos minutos, paramos la actividad y analizamos lo sucedido para sacar conclusiones.

Reflexión:

Pedimos comentarios libres. Preguntamos cómo se han sentido las

diferentes personas en los diferentes momentos de la representación.

Preguntamos si podemos sacar alguna conclusión.

Nos fijamos en cómo fue la comunicación y la manera de tomar las decisiones.

Nos fijamos a ver qué tipo de **estrategia** se usó para tomar las decisiones finales: Evitación, condescendencia, directiva, acuerdo mutuo.

Propuesta de continuidad:

Organizamos una nueva representación y la preparamos de igual manera.

En privado le indico al grupo que forma el corro que en esta ocasión vamos a intentar tomar las decisiones con otra estrategia diferente (*evitación, condescendencia, directiva, acuerdo mutuo*), una que no se utilizó en la representación inicial.

Reflexión:

Después analizamos lo sucedido de nuevo. Pedimos comentarios libres.

Preguntamos cómo se han sentido las diferentes personas en los diferentes momentos de la representación.

Preguntamos si podemos sacar alguna conclusión. Nos fijamos en cómo fue la comunicación y la manera de tomar las decisiones. Nos fijamos a ver qué tipo de **estrategia** se usó para tomar las decisiones finales. Analizamos la diferencia entre usar una u otra estrategia para la conclusión de los conflictos.

Propuesta de continuidad:

Es conveniente organizar al menos otra representación dramatizada con el mismo marco de relación.

Si las personas se cansan de la misma historia, podemos decir que la persona que llega nueva es negra.

En privado le indico al grupo que forma el corro que en esta ocasión vamos a intentar tomar las decisiones con otra estrategia diferente (*evitación, condescendencia, directiva, acuerdo mutuo*), una que no se utilizó en la representación inicial.

Reflexión:

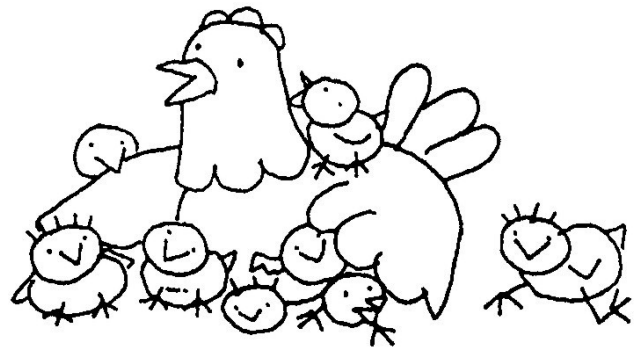
Después analizamos lo sucedido de nuevo.

Hablamos sobre alguna otra posible estrategia.Cuál es la más eficaz. Y

relacionamos lo sucedido en los juegos dramáticos con situaciones reales. ¿Qué estrategias usamos en nuestras vidas? ¿Qué experiencias hemos tenido? ¿Cuáles nos han resultado positivas y cuales negativas?

Esta actividad es muy útil para estudiar diferentes tipos de estrategias en el abordaje de los conflictos.

Este objetivo solamente se conseguirá si repetimos la actividad varias veces y vemos la utilidad de abordar las situaciones con diferentes métodos.



MAMÁ GALLINA.

Énfasis: **Confianza.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Todas las personas del grupo se desplazan por la sala amplia y diáfana sin golpearse con nadie.

Lo hacemos de nuevo, esta vez con los **ojos cerrados.**

Repetimos esto de nuevo insistiendo en que cierren los ojos. Y en esta ocasión imaginan que son pollitos. Cuando sienten que hay una persona cerca, le buscan la mano con los ojos cerrados y se saludan mutuamente diciendo: "*Pío, pío*". Entonces sueltan la mano y sigues saludando a otros pollitos.

A continuación les cuento que las gallinas cuando recién nacen los pollitos están cluecas y no dicen nada pero les gusta que sus hijos pollitos las abracen.

Lo vamos a recordar. Todas caminan con los ojos cerrados como pollitos que se saludan diciendo *Pío, pío*.

A la vez, yo diré en secreto a una sola persona que ella es *mamá gallina*. Por tanto cada vez que alguien la saluda, ella no contestará porque es muda.

El pollito sabe entonces que esa es mamá gallina y se quedará a su lado

acurrucándose y abrazando a mamá sin decir nada. Se queda mudo también.

Poco a poco todos los pollitos, se irán callando y acurrucando según van encontrando a la gallina clueca.

Reflexión:

Hablamos de la confianza, del cariño, del miedo, . . .

LAS DOS MULAS.

<http://www.youtube.com/watch?v=vJdbf04d5Fs>

Se puede trabajar con este dibujo de muchas maneras. Una posibilidad es ir enseñando viñeta tras viñeta, que las personas vayan diciendo lo que ven, analizando las situaciones y sacando conclusiones. Nos podemos parar después de la viñeta tercera para que adivinen cómo creen que será el final.

Preguntamos después qué escena les ha llamado más la atención y por qué.

Hacemos un esquema de los pasos de los conflictos.

Otra posibilidad es hacer una fotocopia ampliada del cartel y cortar las viñetas en trozos, mezclarlas y pedir al grupo que adivine el orden para inventar una historia sobre ellas.

Se puede hacer una representación dramatizada de la historia incluso metiendo variantes como por ejemplo con otros animales, con animales diversificados dentro de la misma historia, con personas, . . . Dos niñas que están amarradas por los cordones de los zapatos y tienen que ir cada una a un sitio diferente, a por su propia mochila.

Otra posible variante consiste en analizar qué valores y habilidades han permitido esta regulación del conflicto (comunicación, diálogo, . . .). Es importante que nos cuenten situaciones que han vivido parecidas a estas, cómo se han sentido en esos casos, qué ha sucedido, cómo salieron adelante y qué otras posibles soluciones hubieran tenido.

VER IMAGEN AL FINAL DEL DOCUMENTO.

Les pedimos que **ESCRIBAN UN CONFLICTO** similar detallando cada una de sus fases. ¿Quiénes participaron? ¿Qué sucedió? ¿Cuál era el conflicto realmente? ¿Cómo se desarrolló? ¿Cómo terminó? **¿Qué otro final se le podía haber dado?**

Esta mañana mi hermana me dijo que la preparase un bocadillo. Pero yo no quise.

El día 14 de Enero se rompió un enchufe en mi casa. Le dije a mi madre que lo arreglaba yo y me dijo que si creía que ella era tonta. Al final lo puso ella pero mal. Empezamos a discutir y finalmente

Me he cabreado con Marina. Es repelente y no me cae nada bien. Por eso hemos tenido enfrentamientos. Seguimos sin hablarnos.

Javier y yo discutimos porque nos encontramos un billete el pasado fin de semana. Nos peleamos a ver quién se lo quedaba.

Mi madre cree que juego demasiado al ordenador y me ha prohibido jugar con él. No me lo deja encender pero . . .

A mis amigas no les cae bien la gente con que me junto y nos lleva a enfados entre nosotras.

Recogemos los escritos y **elegimos** un conflicto para **TRABAJARLO** siguiendo los pasos de la historia de los dos burros, previo permiso de la persona que lo escribió.

IVANOV. (Audio)

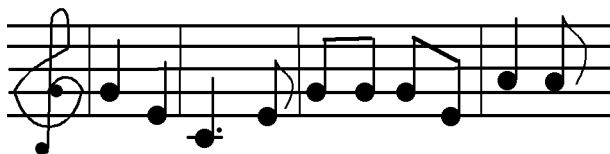
Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Ivanov fue un célebre bailarín ruso de *El lago de los cisnes*. Le vamos a cantar una canción.

Nos ponemos de pie en círculo con los brazos cruzados uno sobre otro a la altura del pecho y cantamos varias veces.

Primero ensayamos los movimientos.



I van hoe, el cé le bre mu cha cho,
1 2 3 4 5 6 7 8



an da ba por la sel va cui dan do pa tos.
1 2 3 4 5 6 7 8

Podemos inventar otras letras a la música:

Ivanov, el célebre muchacho
Andaba por la calle
Pisando charcos.

Los movimientos son:

- 1= Pie derecho adelante.
- 2= Pie izquierdo adelante.
- 3= Pie derecho atrás, situación de partida.
- 4= Pie izquierdo atrás, situación de partida.
- 5= Pie derecho lo llevamos hacia la derecha.
- 6= Pie izquierdo lo llevamos hacia la derecha.
- 7= Pie izquierdo va a la izquierda, situación de partida.
- 8= Pie derecho va a la izquierda, situación de partida.

Variación:

Nos agarramos todas con suavidad por los hombros o la espalda y saltamos con los pies juntos en 1 hacia adelante en 3 hacia atrás, en 5 hacia la derecha y en siete hacia la izquierda.

ME VOY DE VIAJE.

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

¿Os gusta hacer teatro?

Vamos a imaginar que vamos de viaje y nos despedimos en la terminal de aviones con mucho cariño.

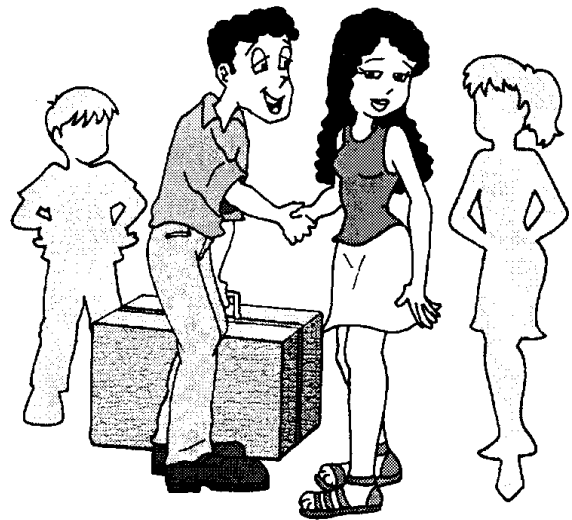
Nos ponemos de pie en círculo. Alguien empieza diciendo: "Jaime, un gran abrazo que me voy de viaje . . ."

Jaime ahora dice: "Adriana, me voy de viaje. Dame un gran abrazo y una palmada en la espalda."

Y así sucesivamente.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Qué ha pasado?
¿Os gusta que os den un abrazo, o un beso?



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.

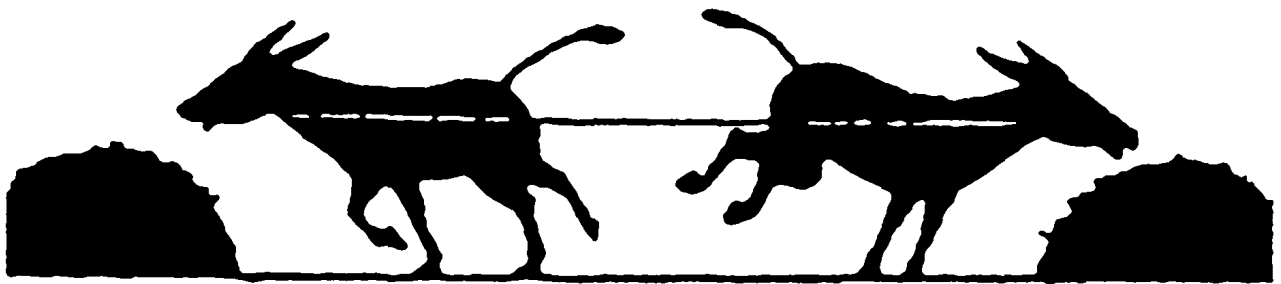
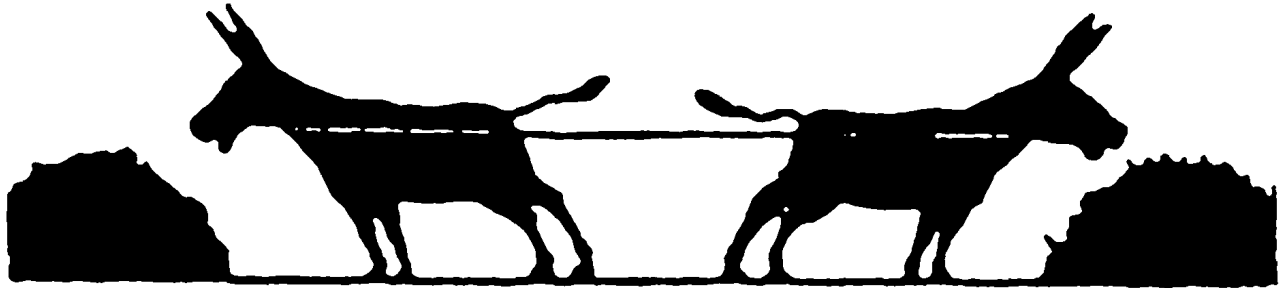
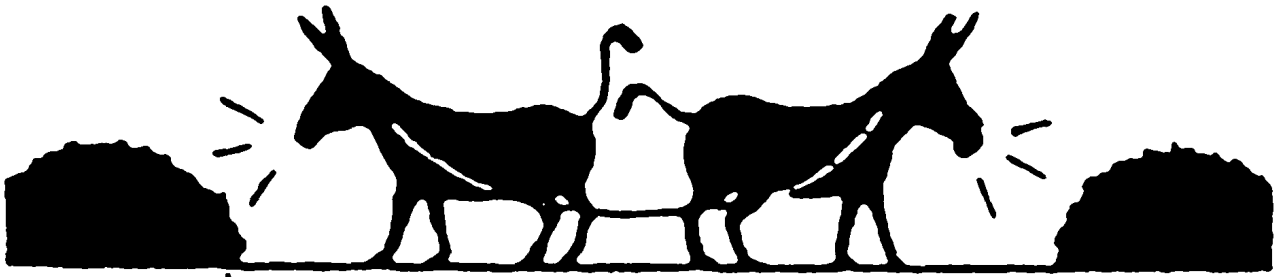
Valoramos la metodología.

Pedimos que nos indiquen qué cosas de las que hemos hecho cambiarían.

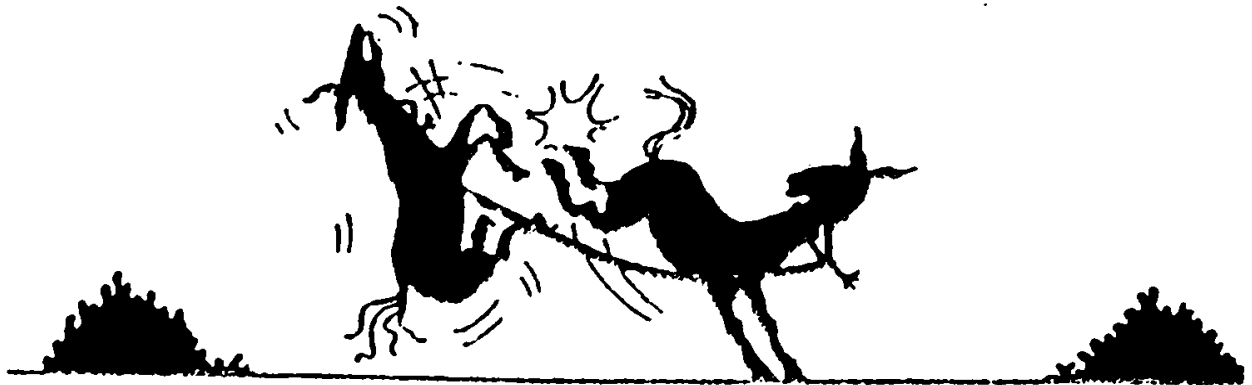
Preguntamos qué otras cosas añadirían.

¿Cómo podríamos seguir el próximo curso?

LAS DOS MULAS.



UN POSIBLE FINAL:



OTRO POSIBLE FINAL:

