

# PROGRAMA DE CONVIVENCIA Y CONFLICTOS PARA TRECE AÑOS. con enfoque socioafectivo.

*Si aparece algún conflicto real en una sesión, lo trabajamos en el aspecto correspondiente al énfasis que estamos estudiando en el momento o a otro énfasis correspondiente a este curso.*

## 1ª sesión.

### Énfasis

Presentación:	<u>ME LLAMO TAL Y BAILO ASÍ.</u>
Conocerse:	<u>DIBUJO UNA EXPERIENCIA DE MI VIDA.</u>
Dinámica general	<u>CARA A CARA.</u>
Cooperativo:	<u>AVANZAR CON RITMO.</u>
Habilidades sociales:	<u>INICIAR UNA CONVERSACIÓN.</u>
Distensión:	<u>UÁN DAN CHÚ.</u>
	<u>Repaso de la sesión y poner TAREA</u>

## 2ª sesión.

### Énfasis

	<u>REPASO</u>
Cooperativo:	<u>EL COLCHÓN DE AGUA</u>
Expresarse:	<u>INVENTAR PAREADOS.</u>
Energizante:	<u>APAGAR EL FUEGO DE LOS ÁRBOLES.</u>
Escucha activa:	<u>ESCUCHAMOS EL PROBLEMA Y RESPONDEMOS.</u>
Distensión:	<u>¿UN QUÉ?</u>
	<u>Repaso de la sesión y poner TAREA</u>

## 3ª sesión.

### Énfasis

	<u>REPASO</u>
Cooperativo:	<u>CONJUNTOS ESCULTÓRICOS.</u>
Empatía:	<u>LA RATA Y LA GATA.</u>
Distensión:	<u>EPO ETA TA IÉ.</u>
Autoestima / asertividad:	<u>EL PODER QUE YO TENGO.</u>
Masaje / contacto:	<u>MASAJE EN CÍRCULOS CONCÉNTRICOS.</u>
	<u>Repaso de la sesión y poner TAREA</u>

## 4ª sesión.

### Énfasis

Análisis de conflictos:	<u>CAMPO DE FUERZAS.</u>
Confianza:	<u>ALTO SECRETO.</u>
Generar decisiones :	<u>ROJO Y AZUL.</u>
Estima:	<u>Y DOY PALMADAS TRES.</u>
	<u>REPASAMOS la sesión y todas las sesiones.</u>
	<u>Repasamos las tareas y aplicaciones</u>
	<u>EVALUACIÓN FINAL.</u>

## **PROGRAMA GENERAL DE TRECE AÑOS.**

### 1ª SESIÓN:

Presentarse.

Conocerse.

**Dinámica general.**

Cooperación.

**Habilidades sociales.**

Distensión.

Repaso de la sesión y poner TAREA

### 2ª SESIÓN:

Repaso.

Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.

**Expresarse.**

Energizante.

**Escucha activa.**

Distensión

Repaso de la sesión y poner TAREA

### 3ª SESIÓN:

Repaso.

Cooperativo.

**Empatía.**

Distensión.

**Autoestima / asertividad.**

Masaje / Contacto.

Repaso de la sesión y poner TAREA

### 4ª SESIÓN:

**Análisis de conflicto.**

Confianza.

**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.

**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 LLAMO TAL Y BAILO ASÍ.

<http://www.youtube.com/watch?v=71Gciai9YkA>

Énfasis: **Presentarse.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie. Nos estiramos hacia arriba. Movemos las articulaciones.

Les digo: *Me llamo Emilio y bailo así.*

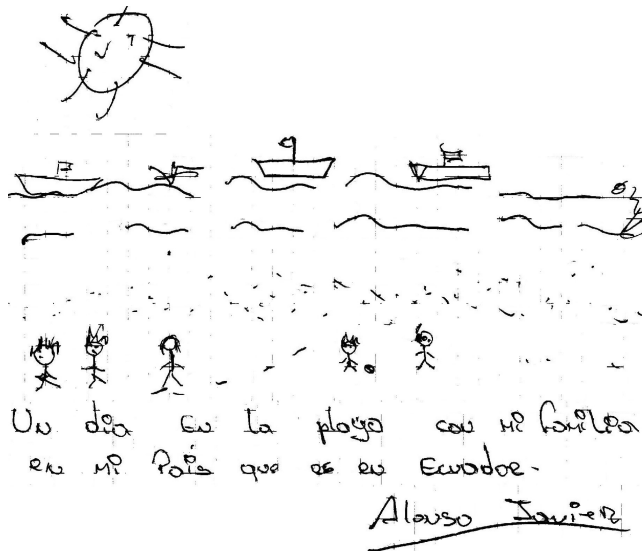
Hago los gestos como cuando bailo.

Cada cual dice su nombre y baila un paso (*un baile típico de su región: Jota, sevillanas, tango, ballenato, muñeira, salsa, cumbia, un paso del baile habitual, pasodoble, vals, . . .*).

Por ejemplo:

*Me llamo Ernesto y bailo así.*

Procuramos que no repitan gestos.



## DIBUJO UNA EXPERIENCIA DE MI VIDA.

Énfasis: **Conocerse.**

Está bien que nos conozcamos algo más.

Les pido que cojan una hoja y un lapicero.

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

Que no se preocupen de la calidad de los dibujos.

Que escriban su nombre y una frase explicativa.

Cuando lo han terminado, hacemos una puesta en común.

Quienes quieren, lo enseñan y lo explican.

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

Se sintieron alegres / tristes / cariño / miedo, . . .

**Reflexión:**

¿Qué pasó mientras lo dibujabas?  
¿Cómo te sentías?

¿Qué te parecen los sentimientos?

## CARA A CARA.

Énfasis: **Dinámica general.**

Pido al grupo que pasee por la sala.

Caminan espaciadas sin golpearse y respirando suavemente.

Cada poco tiempo digo: *Alto Cara a cara.*

En ese momento se paran y se acercan a la persona que esté más cerca formando parejas.

Si son impares, participa la tallerista.

Acercan la cara lo máximo posible mirándose. Cada una decide cuánto se acerca. Pueden decir más cerca o más separado.

Las manos se ponen detrás de la espalda.

Se mantiene en esa postura diez segundo sin moverse.

Lo repetimos varias veces de manera que cada vez nos paramos frente a una persona diferente.

Cuando estamos *CARA A CARA*, nos miramos unos segundos, respiramos, . . .

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Cómo os habéis sentido? ¿A quién no le ha gustado? ¿Por qué?

¿Os sentís a gusto con la cara muy cerca de otras personas? ¿Qué hacemos cuando no estamos a gusto? ¿Qué hacemos cuando estamos a gusto?

¿Alguna vez os han puesto la cara muy cerca? ¿Os habéis sentido incómodas? ¿Decís algo? ¿Qué podemos hacer en ese caso?

## **AVANZAR CON RITMO.**

Énfasis: **Cooperación.**

Coficiente de cooperación: **8.**

Hacemos un grupo de cinco personas que se ponen de pie en fila una detrás de otra.

La primera persona inventa un ritmo sonoro con los pies o las palmas de las manos para que lo oiga todo el grupo.

El resto de la fila lo repite igual todas las personas a la vez dos veces.

Cuando lo consiguen hacer todas a la vez, la última persona se pone en primer lugar y repite la actividad.

Nos imaginamos que es un barco que avanza cuando todas las personas repiten el mismo esquema rítmico dos veces.

Seguimos así hasta que todas han estado en el primer puesto.

Después lo puede hacer otro grupo.

## **Reflexión:**

## **INICIAR UNA CONVERSACIÓN.**

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.

Una niña quiere hablar con otra.

¿Qué dirá? ¿De qué quieres hablar?

¿Cómo reaccionará la otra?

Recordamos alguna situación de la vida real en que nos ha pasado esto. ¿Cómo fue? ¿Qué sucedió? ¿Qué dijeron? ¿Qué sensaciones tuvimos? ¿Qué otras cosas se pueden decir?

## **UÁN DAN CHÚ.**

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

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

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

Cada elemento numerado tiene un movimiento. La animadora lo hace cantando y los y las demás personas tienen que ir repitiendo la letra y los movimientos después de ella.

(1) Uán dan (2) chú,

(3) Ba lasquelite.

(1) Uán dan (2) chú.

(4) Isque piloten boten.

(5) Ba lasquelite.

(1) Uán dan (2) chú.

(6) Isque (7) isque (6) isque (7) isque.

(4) Isque peloten boten.

(5) Ba lasquelite.

(1) Uán dan (2) chú.

(8) Oque (9)oque, (8)oque (9)noque.  
(4) Isque piloten boten.  
(5) Ba lasquelite.  
(1) Uán dan (2)chú.

(10) lque (11)ique, (10)ique (11)nique.  
8) Oque (9)oque, (8)oque (9)noque.  
(4) Isque piloten boten.  
(5) Ba lasquelite.  
(1) Uán dan (2)chú.

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

## Segunda sesión.

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

Repaso.  
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.  
**Expresarse.**  
Energizante.  
**Escucha activa.**  
Distensión  
Repaso de la sesión y poner TAREA

### Hacemos una ronda de nombres.

Movemos las mesas de manera que haya espacio suficiente para realizar las actividades que están programadas.

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

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

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

### **HABILIDADES, REPASO Y TAREA:**

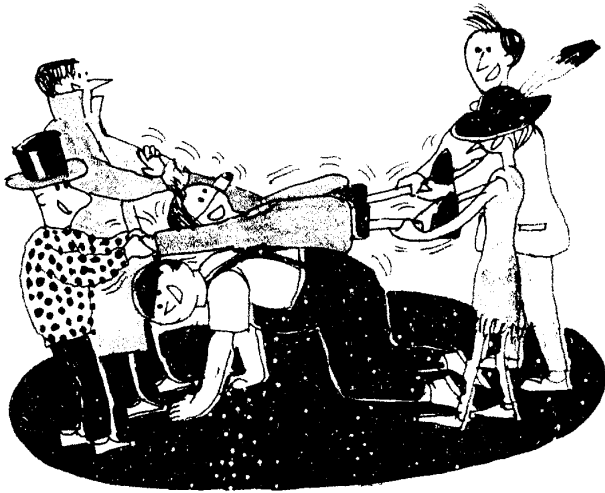
Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

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

Intentamos mover las mesas lo mínimo posible.

**REPASAMOS:**  
la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

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



## EL COLCHÓN DE AGUA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

¿Sabéis lo que es un colchón de agua?

Una persona **(1)** se coloca a cuatro patas con las rodillas y las palmas de las manos en el suelo. La espalda bien elevada.

Puede subir y bajar la espalda. Moverla hacia delante, hacia atrás, a derecha, a izquierda. . .

Se ponen de pie cuatro personas más en forma de cuadrado.

Una sexta persona hará como que se echa a dormir sobre **(1)** el colchón de agua mirando hacia arriba mientras las otras cuatro personas que están formando el cuadrado la ayudan sujetando la muñeca derecha, la muñeca izquierda, el tobillo derecho y el tobillo izquierdo.

En este momento quien hace de colchón **(1)** comienza a moverse en todas las direcciones.

Después se intercambian los papeles.

Lo podemos ir haciendo un grupo tras otro. O si son responsables, les pedimos que formen grupos y lo vayan haciendo de forma autogestionada.

Pedimos a todas las participante que se repartan en grupos de seis personas para hacer la actividad.

## INVENTAR PAREADOS.

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Podemos inventar frases rimadas cada dos personas, cada tres, . . .

Una persona voluntaria inventa un primer verso de comienzo y otra voluntaria inventa un segundo verso de cierre rimando con el primero.

Ayer por la mañana  
Miré por la ventana.

. . . .

Hacemos varios ejemplos.

Hacemos lo posible para que todas las personas participen.

### Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Qué ha pasado?

¿Habeis notado algo con lo que hemos escuchado?

¿Os gusta decir lo que pensáis?

¿O decís cualquier cosa?

## APAGAR EL FUEGO DE LOS ÁRBOLES.

(Pillar)

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **5.**

Dividimos el gran grupo en dos partes con la proporción de uno a tres.

El grupo pequeño llevará un distintivo.

Representa cubos de agua que han de apagar el fuego.

Para eso persiguen a los del otro grupo que representan los árboles ardiendo.

Cuando los cubos alcanzan a los árboles se paran y los tocan desde la cabeza hasta los pies para hacer como que les pagamos el fuego, y se quedan quietos en ese lugar sin poder seguir jugando.

Pero se pueden activar de nuevo si son tocados desde la cabeza hasta los pies por otro árbol ardiendo (que está corriendo libremente).

Se acaba el juego cuando todos los árboles han sido apagados.

Podemos repetir el juego varias veces haciendo grupos de manera aleatoria.

FUENTE: L. M. Bascones.

## ESCUCHAMOS EL PROBLEMA Y RESPONDEMOS.

Énfasis: **Escuchar.**

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

"Pues mira.  
Quería hablarte sobre uno de mi grupo.  
Nos tiene mosqueados.  
Es un tío raro y bastante borde.  
No sé cómo decirte.

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

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

*Siempre está así.*

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

*A mí me parece que no sirve para el grupo.*

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

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

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

*¿No creéis que deberíais cambiar de táctica?*

### **Reflexión:**

Comentamos la respuesta de quien escuchaba.

¿Qué os pareció? ¿Os parece apropiada esa respuesta?

### **Propuesta de continuidad:**

Repetimos la actividad con otras dos personas.

En esta ocasión la respuesta de quien escucha es:

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

*¿Cuántos sois en el grupo?*

*¿Sois amigos fuera del colegio?*

*¿Desde cuándo os conocéis?*

### **Reflexión:**

Comentamos la respuesta de quien escuchaba.

¿Qué os pareció? ¿Os parece apropiada esa respuesta?

### **Propuesta de continuidad:**

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

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

*Bueno, tampoco es para tanto. . .*

*Por lo que me cuentas no veo que haya sucedido nada grave.*

*¡Tendrías que ver los problemas con los que vienen a veces a este despacho . . . !*

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

*¿Es eso?*

*Por lo que tu cuentas parece que hay una cierta inadaptación de vuestro compañero al grupo.*

*Esto es algo que se manifiesta en los grupos.*

*Puede depender de muchos factores: familiares, psicológicos, sociales, etc. . .*

### **Reflexión:**

Comentamos la utilidad de cada una de las respuestas.

¿Qué os pareció? ¿Cómo veis cada una de esas reacciones?

### **¿UN QUÉ?**

[http://www.youtube.com/watch?v=ZBRbg\\_Lk52Q](http://www.youtube.com/watch?v=ZBRbg_Lk52Q)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos sentamos todas las personas en círculo y nos numeramos de a dos alternativamente y de forma consecutiva. Si somos impares, la dinamizadora se puede quedar sin participar en la actividad.

Todas las que tenemos el número impar cogemos en la mano un objeto cualquiera y comenzamos el ejercicio propiamente dicho.

Cada número uno dice a su número dos de la derecha lo que tiene en la mano. *Esto es un cuaderno.* (O cualquier **otra cosa** que tenga en la mano).

La persona par de la derecha hace como que no sabe lo que es y no lo coge. Pregunta a quien está en la izquierda: *¿Un qué?*

La persona impar le dice de nuevo: *Un cuaderno.* Y en ese momento se lo da.

Quien está a la derecha lo recoge y dice: *¡Ah! Un cuaderno.*

Lo hacemos todas las personas a la vez y diremos cosas diferentes porque nos pasamos objetos diferentes.

Ahora se repite la actividad de nuevo pero el diálogo lo comienzan las personas que tienen un objeto en su mano y lo realizan con la persona que está a su lado derecho y que no tiene objeto.

FUENTE: A. Castaño. Quito. 04

### Tercera sesión.

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

Repaso.

Cooperativo.

**Empatía.**

Distensión.

**Autoestima / asertividad.**

Masaje / Contacto.

**Repaso de la sesión y poner TAREA**

Movemos las mesas de manera que haya espacio suficiente para realizar las actividades que están programadas.

Intentamos mover las mesas lo mínimo posible.

### REPASAMOS:

la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS realizadas. Comprobamos las dificultades de quienes no

### 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.

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.



### CONJUNTOS ESCULTÓRICOS.

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Recordamos lo que es una estatua, qué estatuas hemos visto, dónde, cómo eran, . . . .

Una persona sale al centro y hace un ejemplo.



Les digo que a veces hay conjuntos escultóricos. Son estatuas de varios personajes que tienen alguna relación entre sí pero se han quedado paradas.

Pido a alguien que salga a hacer una nueva estatua relacionada con la anterior. Y después otra persona más.

Comentamos el resultado, la expresividad, la posibilidad de mejora.

Pido otro ejemplo con otras tres personas.

Intentamos un nuevo conjunto con cuatro personas.

Cada miembro del grupo realiza una postura de estatua pero se junta con otras personas y su postura puede variar en relación con la de sus compañeras.

Según se va formando el conjunto podemos pedir personas voluntarias que aporten posturas complementarias o que quieran modificar la postura de una de las estatuas.

Habremos de tener cuidado para no realizar posturas que sean difíciles de mantener por un periodo de tiempo de un minuto.

Puede ser interesante recordar alguna estatua famosa como

La estatua de la libertad.

El pensador.

Neptuno.

La Cibeles.

.....

Alguien hace la estatua protagonista y otras personas se añaden formando estatuas complementarias en un conjunto.

### **Reflexión.**

¿Qué os pareció? ¿Qué sensaciones tuvisteis al desarrollar el ejercicio? ¿Qué dificultades tuvisteis? ¿Cómo nos encontramos cuando realizamos actividades en grupo? ¿Qué importancia tiene trabajar en grupo?

### **Compromiso.**

Procuraremos hacer cosas en grupo y tener en cuenta a las demás personas.

## **LA RATA Y LA GATA.**

Énfasis: **Empatía.**

Objetivos:

Reforzar el análisis sobre la importancia de la empatía.

Vivenciar la diferencia de poder.

Vivenciar el cambio en la escala de poder.

**Desarrollo:**

Nos sentamos bien con la espalda en el respaldo, la columna estirada hacia arriba y las manos sobre las rodillas.

Escuchamos la lectura siguiente:

*"Cierra los ojos e imagina que abandonas esta sala . . .*

*Caminas por una acera muy larga. . . y llegas ante una vieja casa abandonada.*

*Subes las escaleras de la puerta de entrada. . .*

*Empujas la puerta. . . que se abre. . . chirriando. . .*

*Entras y ves una habitación oscura y vacía. . . .*

*De repente, tu cuerpo empieza a tiritar y a temblar. . .*

*Sientes que te vas haciendo cada vez más pequeña . . .*

*Ya no llegas ni a la altura del marco de la ventana.*

*Continúas disminuyendo hasta el punto que . . .*

*Te das cuenta de que has cambiado de forma.*

*Tu nariz se alarga y tu cuerpo se cubre de vello.*

*En este momento estás a cuatro patas y comprendes que te has convertido en una rata. . .*

*Miras a tu alrededor . . .*

*Ves moverse la puerta ligeramente. . .*

*Entra una gata. . .*

*Se sienta . . . .*

*Te mira . . . .*

*Se levanta y te va a comer . . .*

*Levanta su zarpa . . . .*

*. . . . Justo en ese momento tu vas creciendo poco a poco hasta convertirte en gata.*



Élla va disminuyendo hasta convertirse en rata.

Tú eres gata. Élla es rata.

Te acercas a ella y levantas la zarpa . . .

¿Qué pasará? . . . . .

**Respiramos despacito sin hacer ruido.**

Poco a poco vamos abriendo los ojos.

**Reflexión:**

¿Quién quiere decir algo?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Cómo te sentías al ser rata?

¿Alguna vez te has sentido débil, impotente o amenazado como rata?

¿Cómo te has sentido cuando eras gata?

¿Alguna vez te has sentido amenazante como gata?

¿Qué podría haber hecho la rata?

¿Qué podría haber hecho la gata?

¿Somos capaces de entender cómo se siente otra persona?

De aquí se sugiere: la diferente visión según se esté en un nivel de poder u otro.

La violencia como productora de ganas de vengarse.

La importancia de conocer todos los puntos de vista.

**EPO ETA TA IÉ. (Audio)**

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

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos sentamos en círculo y cantamos:

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 (epo) = Palmadas en las propias rodillas con ambas manos.

2 (ta ta) = 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 (ié) = Palmadas mamo con mano de las propias manos.

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

The image shows five staves of musical notation for the song 'Epo eta ta ié'. The notation is in a single treble clef with a key signature of one sharp (F#). The lyrics are written below the notes, and rhythmic markings (numbers 1, 2, 3, 4) are placed under the notes to indicate the type of movement or palm to be performed. The lyrics are: 'E po e ta ta ie. Y tu qui tu qui e po y tu qui tu qui e.' The rhythmic markings are: 1, 1, 2, 2, 3, 3, 3, 3, 1, 1, 4, 4, 3, 3, 3, 3.

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 2:**

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.**(Dedicada a los granjeros)

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

2 = Nos azotamos en las nalgas como si arreamos al caballo.

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

4 = Palmada suave con ambas manos sobre la cabeza.

#### **2ª 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.

#### **3ª 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.

#### **4ª 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.

momento en que nos costó gran esfuerzo mantener nuestra propia posición.

Gracias al aguante, conseguimos algo positivo desde el punto de vista personal, afectivo, laboral, etc. . . .

Luego compartimos nuestra reflexión con las compañeras del grupo.

Recordamos un momento en que hemos sido poderosas con capacidad de dominio, sobresaliendo por encima como personas valiosas atrayendo las miradas y la atención de otras personas.

Recordamos un momento en que nos hemos sentido como algo valioso para las demás personas.

Recordamos el momento y lo compartimos. Intentamos hacer presente ese momento de manera imaginaria. Intentamos sentirlo de nuevo en nuestro cuerpo.

## **MASAJE EN CÍRCULOS CONCÉNTRICOS.**

Énfasis: **Masaje, contacto.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Se coloca todo el grupo en dos círculos concéntricos mirando todas al mismo punto central y colocándose por parejas, una persona detrás de otra en cada pareja.

Las personas del círculo exterior harán ejercicios de contacto y premasaje sobre la correspondiente persona que tienen delante.

Podemos frotar, puntear, agarrar, amasar, presionar, deslizar, . . . despacio, deprisa, suave, fuerte, . . . sin hacer daño.

Es un ejercicio de escucha activa con las manos.

Habremos de ir buscando los masajes que mejor le hacen sentir al cuerpo de la persona que tenemos delante.

Pasados dos minutos, **el grupo de fuera rotará un puesto a la derecha.**

En un momento dado, las personas del círculo exterior pasarán a formar parte del círculo interior, y las del interior irán al exterior repitiendo el ejercicio tal como se describe en el párrafo anterior.

## **EL PODER QUE YO TENGO.**

Énfasis: **Autoestima.**

Nos sentamos en silencio, nos relajamos e intentamos recordar algún

**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:

### **Análisis de conflicto.**

Confianza.

### **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.

Movemos las mesas de manera que haya espacio suficiente para realizar las actividades que están programadas.

Intentamos mover las mesas lo mínimo posible.

## CAMPO DE FUERZAS.

Énfasis: **Análisis de conflictos.**

Escribimos dos encabezamientos:  
*Fuerzas favorables, Fuerzas desfavorables.*

Debajo de cada encabezamiento escribimos los elementos que ayudan en el proceso del conflicto y aquellas que frenan su desarrollo favorable.

Subrayamos las que parecen más importantes.

Copiamos las *fuerzas desfavorables* y colocamos a su lado todas las posibles medidas a tomar para eliminarlas o reducir su efecto.

Después de anotar todas las posibles *fuerzas favorables* estudiamos las posibles medidas a tomar para potenciar cada una de ellas.

Finalmente haremos una lista con los materiales, recursos y personas de que disponemos para llevar a cabo lo propuesto y el orden en que lo realizaremos sin olvidar que es más eficaz contrarrestar las fuerzas desfavorables que potenciar las favorables.

Sería deseable hacer un estudio alternativo en previsión de que algunas de las cosas propuestas fallasen.

### **Un ejemplo:**

Pues estoy durmiendo y mi hermana que tiene 21 años llegó tarde (hacia la 1) y yo estaba casi durmiendo y empezó a molestarme, a estirarme el pelo, etc. . . . Yo, como me pongo nerviosa, la cojo del pelo y no la suelto y viene mi madre y mi madre como me ve a mí me empieza a chillar así, así varios días. . .

Al día siguiente mi hermana y yo nos íbamos a dormir y tenía el móvil al lado mío, y nadie me dice nada.

Mi hermana me dice – *Vamos a charlar un poquito.*

– *No, que estoy cansada porque he tenido un examen.*

*Otro día hablamos.* –dije yo.

Me empezó a molestar y enseguida empezó a gritar *MAMÁ . . . Sara está con el móvil. Quítaselo.*

Y mi madre vino y yo la estaba pegando porque la estaba haciendo para que me la quitase.

## ALTO SECRETO.

Énfasis: **Confianza.**

Coficiente de cooperación: **6.**

Les advierto que vamos a realizar un ejercicio muy difícil.

Somos un grupo de alta confianza. No vamos a descubrir el nombre de nadie. Vamos a escribir sin poner el nombre. Cuando salgamos de aquí nadie va a hablar del contenido de esta actividad.

Vamos a esforzarnos por hacer bien la actividad.

Aún así, si alguien no quiere responder, puede dejar la hoja en blanco.

Cada persona escribe en un papel un secreto, aquello que no ha contado a nadie. O que comparte con otra persona que también lo mantiene en secreto.

Nadie pone el nombre.

Finalmente no recojo lo que han escrito ni lo leemos.

### Reflexión:

¿Cómo se ha sentido cada una en los diferentes momentos de esta actividad?

¿Cual es el grado de confianza que existe entre las personas del grupo?

¿Qué es un secreto?

¿Tenemos muchos secretos?

### Propuesta de continuidad:

Al final se pueden romper los papeles escritos.

## ROJO Y AZUL.

Énfasis: **Estrategias.**

1. El objetivo del grupo es ganar lo más que se pueda a través de diez decisiones entre las alternativas "*rojo*" y "*azul*".

2. Se divide el grupo en dos subgrupos que no pueden comunicarse entre sí más que previa autorización y cuando el otro subgrupo lo acepte. La prohibición comprende señas o cualquier tipo de comunicación no verbal.

3. Cada tirada de "*azul*" o "*rojo*" debe ser decidida una por una, no varias en sucesión.

4. Se deben tomar precauciones para que el otro subgrupo no sepa lo que el vuestro ha decidido en cada momento.

Puede suceder que los subgrupos no actúen de acuerdo con los pactos realizados.

### Instrucciones:

a] El valor de cada decisión será como sigue:

A + 10	R + 20
A + 10	A - 10
R + 20	R - 20
A - 10	R - 20

b] El ejercicio se llevará a cabo en 10 decisiones con las siguientes características:

1. El subgrupo decide el color elegido y por
2. medio de un observador ajeno hace
3. conocer su decisión al otro subgrupo.

4. Cada subgrupo decide y si quiere puede
5. enviar un negociador al otro subgrupo.
6. A la vuelta se revisa la decisión y
- ambos subgrupos la hacen pública.

7. Se sigue el mismo proceso que
8. anteriormente pero los resultados
9. obtenidos se multiplican por dos.

10. El mismo proceso que la vez anterior
- pero el resultado se multiplica por diez
- previo aviso.

c] Cada subgrupo selecciona su "*representante negociadora*".

d] Las negociaciones se hacen en privado, no delante de los grupos.

e] La decisión en cada turno deben figurar por escrito.

**Estrategia:**

Cada subgrupo habrá de tomar una decisión conjunta en cada turno.

Tirada.	Decisión.	Resultado o Parcial:	Resultado Acumulado:
1ª			
2ª			
3ª			
4ª			
5ª			
6ª			
7ª			
8ª			
9ª			
10ª			

Una vez terminada la dinámica se evalúa lo sucedido. ¿Ha habido algún conflicto? ¿Cómo se han solucionado los conflictos? ¿Cómo se han sentido las personas en cada momento? ¿Qué formas de resolver conflictos han resultado más eficaces?

Si se repite la experiencia de nuevo quizás aprendamos más cosas nuevas.

FUENTE de ROJO Y AZUL: Dr. Mauro Rodríguez Estrada. **Manejo de Conflictos**. Ed. El Manual Moderno. México, 1985

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

<http://www.youtube.com/watch?v=s64AMr4km3Y>

Énfasis: **Estima**.

Coefficiente de cooperación: **8**.

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

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

Y doy palmadas tres.

**1**

Y con los pies también.

**2**

Saludo por aquí.

**3**

Abrazo por allá.

**4**

Una vuelta al campanario

**5**

Y volvemos a empezar.

**6**

1. Cada persona da tres palmadas con sus propias manos.
2. Cada persona da tres pisadas sobre su propio terreno.
3. Cada persona saluda chocando los cinco a la persona que está enfrente un puesto a la derecha.
4. Cada persona abraza a la persona que está enfrente un puesto a la izquierda.
5. Agarramos una mano de la persona de enfrente y nos damos una vuelta las dos a la vez.
6. Las personas que miran al interior del círculo se cambian de pareja un espacio hacia el lado derecho y se vuelve a repetir la actividad.

Recogido en Bogotá. 00

Con edades más pequeñas podemos hacer los gestos indicados siempre con la persona que está frente a nosotras mismas.

**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?