

PROGRAMA DE CONVIVENCIA Y CONFLICTOS PARA TRECE 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>ME LLAMO TAL Y BAILO ASÍ.</u>
Conocerse:	<u>RESPUESTAS ANÓNIMAS.</u>
Distensión:	<u>LOS CHIMI, CHIMITOS. (CD)</u>
Dinámica general	<u>A TAPAR LA CALLE.</u>
Cooperativo:	<u>AVANZAR CON RITMO.</u>
Habilidades sociales:	<u>INICIAR UNA CONVERSACIÓN.</u>
	<u>Habilidades, repaso y TAREA</u>

2ª sesión.

Énfasis

	<u>REPASO</u>
Distensión:	<u>LA ORQUESTA. (CD)</u>
Cooperativo:	<u>CONJUNTOS ESCULTÓRICOS.</u>
Expresarse:	<u>EXPRESIÓN CREATIVA CON MÍMICA.</u>
Energizante:	<u>APAGAR EL FUEGO DE LOS ÁRBOLES. (Pillar)</u>
Situaciones específicas:	<u>MIRA ESTE GATO.</u>
Contacto:	<u>EL LAVACOCHE.</u>
	<u>Habilidades, repaso y TAREA</u>

3ª sesión.

Énfasis

	<u>REPASO</u>
Escucha activa:	<u>ESCUCHAMOS EL PROBLEMA Y RESPONDEMOS.</u>
Cooperativo:	<u>EL COLCHÓN DE AGUA.</u>
Empatía:	<u>LA GATA Y LA RATA.</u>
Distensión:	<u>UÁN DAN CHÚ.</u>
Asertividad:	<u>ASERTIVIDAD CONFRONTATIVA.</u>
	<u>Habilidades, repaso y TAREA</u>

4ª sesión.

Énfasis

Distensión:	<u>¿UN QUÉ?</u>
Generar decisiones	<u>SOLUCIÓN IDEAL.</u>
Confianza:	<u>ALTO SECRETO.</u>
Análisis de conflictos:	<u>CAMPO DE FUERZAS.</u>
Cooperativo:	<u>CADENA DE NUDOS.</u>
Estima:	<u>Y DOY PALMADAS TRES. (CD)</u>
	<u>REPASAMOS</u>
	<u>APLICACIÓN</u>
	<u>EVALUACIÓN FINAL.</u>

PROGRAMA GENERAL PARA TRECE AÑOS (octavo grado).

1ª SESIÓN:

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

2ª SESIÓN:

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

3ª SESIÓN:

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

4ª SESIÓN:

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

Organizaremos un espacio algo amplio para poder realizar los ejercicios.

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.

ME LLAMO TAL Y BAILO ASÍ.

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

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente 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.

RESPUESTAS ANÓNIMAS.

Énfasis: **Conocerse.**

Cada persona tiene una hoja de papel en la que escribe la continuidad de las siguientes frases incompletas.

Es práctico escribirlas en la pizarra para que las completen individualmente.

Por ejemplo:

Lo que más me gusta pensar es.

Lo que más me gusta ver es.

No me gusta hablar de

Lo que más me emociona es.

La parte de mi cuerpo que más me inquieta es.

Mi mayor deseo es.

Les explicamos lo que vamos a hacer a continuación. Todo será anónimo. Si aún así alguien no quiere que se lea su hoja, lo puede indicar por escrito en la parte superior del papel.

Cuando han contestado, recogemos las hojas sin que hayan puesto el nombre.

Luego se mezclan las hojas y se leen algunas o todas las respuestas sin que nadie haga ningún comentario.

Es como un cuestionario anónimo.

Cada persona aporta sus opiniones sobre los temas personales sin miedo a que nadie sepa quien ha dado esas respuestas.

Si hay tiempo suficiente, habrá personas que querrán comentar algo.

Seremos muy respetuosas con lo que escuchamos sin alabar ni criticar ninguna de las lecturas.

LOS CHIMI, CHIMITOS. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=8D3AnRzVbZs>

<http://www.youtube.com/watch?v=A53iQA9nEaM>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos todas de pie en círculo.

Repartimos papeles uno a cada persona participante de manera consecutiva. Panadera, peluquera, carpintera, cocinera, conductora, maestra, campesina, secretaria, verdulera, . . .

Panadero, peluquero, carpintero, cocinero, conductor, maestro, campesino, secretario, verdulero, . . .

Podemos poner oficios, deportes, provincias y capital de provincias, antónimos, . . . Inglés - castellano . . .

O bien: Vieja, coja, gorda, mamá, flaca, la joven, la negrita, manca, baja, alta, blanca, En cuyo caso nos puede servir para estudiar estereotipos.

De cada papel asignado ha de haber unos personajes femeninos y otra contraparte masculina: Viejo, cojo, gordo, papá, . . .

Todas comenzamos a hacer ritmo con el cuerpo.

Los chimi, chimitos
estaban bailando
el coro corito.
Tamboré.
Que baile la panadera.
Tamboré.
Que baile el panadero.
Tamboré.
Que bailen juntitos.
Tamboré.
Bien agarraditos.
Tamboré.
Que vayan a su sitio.

Los chimi, chimitos
estaban bailando
El coro corito
Tamboré.
Que baile la peluquera.
Tamboré.
Que baile el peluquero.
Tamboré.
Que bailen juntitos.
Tamboré.
Bien agarraditos.
Tamboré.
Que vayan a su sitio.

Los chimi, chimitos
estaban bailando
El coro corito
Tamboré.
Que baile la carpintera.
Tamboré.
Que baile el carpintero.
Tamboré.
Que bailen juntitos.
Tamboré.
Bien agarraditos.
Tamboré.
Que vayan a su sitio.

Los chimi, chimitos
estaban bailando
El coro corito
Tamboré.
.....
.....

Los chimi, chimitos
estaban bailando
el coro corito.
Tamboré.
Que baile la vieja.
Tamboré.
Que baile el viejito.
Tamboré.
Que bailen juntitos.
Tamboré.
Bien agarraditos.
Tamboré.
Que vayan a su sitio.

Los chimi, chimitos
estaban bailando
El coro corito
Tamboré.

.....
.....

Todas cantan.

Salen a bailar al centro las personas citadas.

Bailan juntas en el centro y vuelven a su lugar originario.

Al final podemos pedir a todas que salgan a bailar unas con otras.

Recogido en Isla Margarita (Venezuela) 11

Reflexión:

¿Qué nos parece? ¿Tenemos estereotipos? ¿Qué son los estereotipos? ¿Las personas son de acuerdo con los estereotipos?

A TAPAR LA CALLE.

<http://www.youtube.com/watch?v=mQZzK2OoxI8>

Énfasis: **Dinámica general.**

Objetivos:

Diversidad de reacciones frente a una misma situación.

Desarrollo:

Según el número de participantes, señalamos un pasillo ancho aproximadamente de cuarenta centímetros por cada persona de la hilera.

Seis personas (A, B, C, D, E y F) se colocan en hilera cogiéndose por las manos, por los brazos o por los hombros.

Otras seis agarradas de los brazos se colocan en frente.

Imaginamos que son dos grupos de personas que avanzan por una calle estrecha y llevan direcciones contrarias.

Cada grupo ha de cruzar al otro lado usando el procedimiento que les convenga.

Reflexión:

Cuando han pasado al otro lado, explican lo que han experimentado.

Pedimos que nos cuenten problemas similares que han tenido, cómo se desarrollaron, cómo se originaron, cómo se resolvieron,

Sugerimos la posibilidad de repetir la actividad tomando algunas decisiones por común acuerdo.

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?

AVANZAR CON RITMO.

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente 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?

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.

HABILIDADES, REPASO Y TAREA:

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

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

Segunda sesión.

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

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

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.

LA ORQUESTA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos dividimos en cuatro grupos.

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

Otro aprende lo que hace el clarinete:


Un cua cua.

Otro aprende lo que hace la flauta: **Un pi**

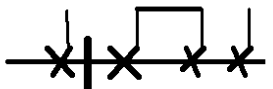
ru li.

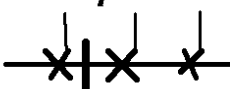
Y el cuarto aprende lo que hace el violín:

La la ra.

PERCUSIÓN 
Un chin pum.

CLARINETE 
Un cua cua.

FLAUTA 
Un pi ru li.

VIOLÍN 
La la ra.

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

Podemos intentar inventar una entonación.



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.

EXPRESIÓN CREATIVA CON MÍMICA.

<http://www.youtube.com/watch?v=0Jp0lGMcu6A>

Énfasis: Expresarse.

Esta actividad puede resultar más eficaz si todas las personas participantes se colocan en círculo y de pie.

Se hace todo con gestos expresivos de mímica.

Estaremos todo el tiempo sin hablar.

Comienzo haciendo como que saco algo del bolsillo del pantalón, ... lo estiro, ... lo agito, ... lo plancho, ...

Hago como que se lo paso a la compañera que está al lado.

Ella inventará otros gestos.

Y así sucesivamente ...

Hasta que todas han participado inventando gestos, acciones, ...

Se puede cambiar de objeto, de acción, ... solo con gestos ...

Reflexión:

¿Hacemos gestos cuando hablamos?

¿Entendemos los gestos de la gente?

¿Nos ayudan los gestos que hacen las personas? ¿Nos despistan?

¿Conocemos a alguien que usa muchos gestos? ¿La entendemos bien?

¿Nos resulta fácil expresarnos?

¿Estamos pendientes de las demás cuando nos expresamos?

¿Tenemos facilidad creativa?

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.

MIRA ESTE GATO.

Énfasis: Situaciones específicas de asertividad, agresividad.

Una persona junta las yemas de los dedos índice y pulgar de la mano izquierda como formando un hueco circular.

Se lo enseña a otra y le dice:

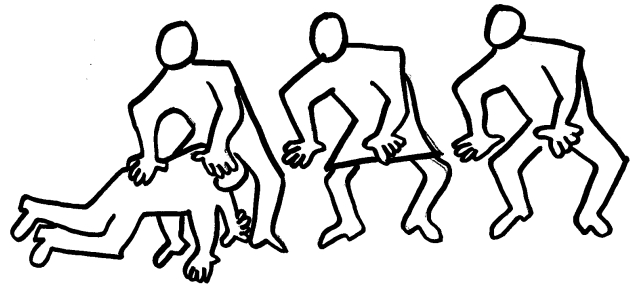
-Mira este gato.

Si la segunda persona mira el hueco para ver lo que es, la primera le da un puñetazo en el hombro a la segunda diciendo:

- ¡Aaaah!

El puñetazo se da incidiendo especialmente en el nudillo del dedo corazón con la intención de hacer un moratón en el hombro a quien recibe el puñetazo.

Recogido en Funza (Colombia). 2010.



EL LAVACOCHE.

Énfasis: **Contacto.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

El grupo forma dos filas, mirándose una a otra.

Cada pareja, frente a frente, se convierte en una parte de una máquina de lavado de coches, haciendo los movimientos adecuados.

Las primeras parejas echan agua a chorro.

Las parejas siguientes echan jabón.

Quienes van a continuación frotan con cepillo.

Y las siguientes secan con cuidado.

Todo ello mediante contacto directo acariciando, frotando, palmeando mientras el coche pasa por el túnel de lavado.

Al llegar al final se incorporan a la máquina, a la vez que otra persona reinicia el juego como si fuera un coche.

Debemos lavar y limpiar con cuidado todas las partes del coche.

No se debe perder de vista que el objetivo de este juego es conseguir que el "coche" disfrute durante el lavado.

Si alguna persona se pone nerviosa o se incomoda cuando hace de coche, no estamos construyendo actitudes positivas.

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.
Escucha activa.
Cooperación.
Empatía.
Distensión.
Asertividad.

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

Organizaremos un espacio algo amplio para poder realizar los ejercicios.

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 ponga.

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.*

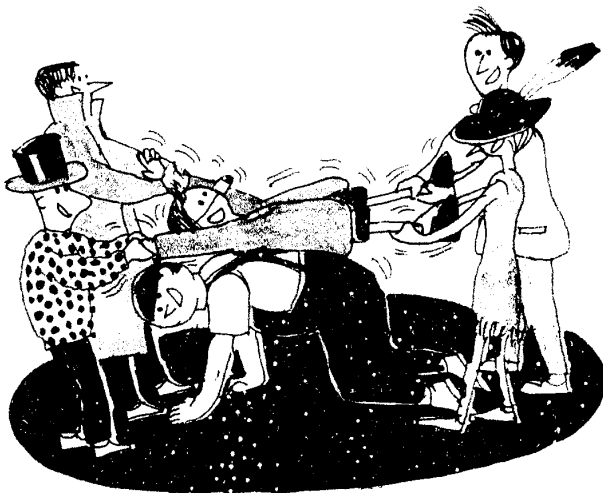
*Esto es algo que se manifiesta en los
grupos.*

*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?



EL COLCHÓN DE AGUA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente 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.

LA GATA Y LA RATA.

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 respaldar, 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 . . .

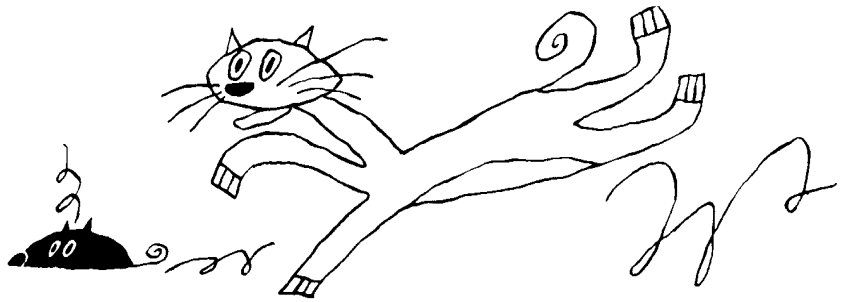
Ya no llegas ni a la altura del marco de la ventana.

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.

UÁN DAN CHÚ.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente 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)Ique (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.
- (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.

ASERTIVIDAD CONFRONTATIVA.

Énfasis: **Asertividad.**

El comportamiento asertivo confrontativo resulta útil cuando percibimos

una aparente contradicción entre las palabras y los hechos de nuestro interlocutor.

Entonces se describe lo que el otro dijo que haría y lo que realmente hizo; luego se expresa claramente lo que uno desea.

Con serenidad en la voz y en las palabras, sin tono de acusación o de condena, nos limitamos a indagar, a preguntar, y luego expresamos directamente un deseo legítimo.

Ayer me dijiste nos veíamos hoy a las cinco. Te he estado esperando. Y has llegado una hora más tarde.

¿Alguien tiene otros ejemplos y los estudiamos?

Recuperamos la distribución inicial del mobiliario de la clase.

HABILIDADES, REPASO Y TAREA:

Recordamos y repasamos lo que hemos hecho durante la sesión.

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

Cuarta sesión.

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

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

RECORDAMOS LOS NOMBRES.

Organizaremos un espacio algo amplio para poder realizar los ejercicios.

¿UN QUÉ?

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

SOLUCIÓN IDEAL.

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

Es útil hacer muchas de las siguientes observaciones por escrito. Nos ayuda a clarificar y establecer nuestras ideas con más firmeza. Resulta útil para compartir la actividad con el grupo grande de manera que podamos tener un aprendizaje colectivo.

Teniendo esto en cuenta, siéntate cómodamente y respira hondo. Con los ojos cerrados piensa en el conflicto. Analízalo despacio. Reflexiona sobre todos los elementos que se ven implicados.

Ahora imagina la solución ideal, aquella situación fantástica a la que te gustaría llegar. Concreta el máximo de detalles posibles de esta solución imaginaria al conflicto.

Imagina con tu creatividad los pasos ideales que habrías de dar para llegar a esa solución ideal. Intenta fijar cada uno de los componentes.

Intenta concretar tus propuestas ideales y una vez desmenuzadas, estudia la manera de que se hagan realidad.

Cuando tenemos un conflicto puede ser útil pensar sobre él detenidamente en un lugar tranquilo en el que podemos estar de forma cómoda y relajada, sin que nadie ni nada nos moleste. Hay profesoras que tienen un lugar específico en la clase para esta función y en casa cada persona tiene sus preferencias. Hay incluso momentos y situaciones que nos facilitan más la labor.

Reflexión:

Piensa sobre lo sucedido. ¿Cómo te has sentido durante la actividad?

¿Ha sido fácil o difícil el ejercicio?

¿Crees que tiene alguna aplicación práctica lo que se te ha pasado por la cabeza?

¿Pueden servirte algunas de las ideas? ¿Es posible conseguir el ideal?

ALTO SECRETO

Énfasis: **Confianza.**

Coeficiente 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.

Se ponen los escritos en un montón.

Reflexión:

¿Cómo se ha sentido cada una en los diferentes momentos de esta actividad? ¿Cuál 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 devuelve cada hoja a su autora sin que nadie lea lo que pone.

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. Quitáselo.*

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

CADENA DE NUDOS.

<http://www.youtube.com/watch?v=ttno3BgTqw4>

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie muy juntitas en un círculo formado preferentemente por número impar no superior a 11.

Cruzamos los brazos, el derecho mirará hacia la izquierda y el izquierdo mirará hacia la derecha.

Con la mano izquierda cogemos la mano derecha de la persona que está a mi derecha. Con la mano derecha cogemos la mano izquierda de la persona que está a continuación de la que está a mi izquierda.

A partir de entonces no podemos soltar las manos.

Intentaremos desplazarnos, movernos, pasar por encima o por debajo de los brazos de las demás personas para conseguir conformar una rueda simple entre todas. Lo más parecido a un círculo.

Las demás personas observan y pueden dar ideas. Luego lo repetimos con otro grupo.

Recogido en Quito. 02

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Qué ha sucedido? ¿Alguien se ha hecho daño? ¿Hemos tenido cuidado para que nadie se haga daño? ¿Nos hemos escuchado bien? ¿Nos hemos puesto nerviosas?

Y DOY PALMADAS TRES. (CD)

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

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente 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

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

Preguntamos qué otras cosas añadirían.

¿Cómo podríamos seguir el próximo curso?

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.