

PROGRAMA DE CONVIVENCIA NOVIOLENTA PARA NUEVE AÑOS

con **Metodología Activa Socio - Afectiva.**

<https://pazuela.files.wordpress.com/2014/07/la-metodologc3ada-activa-socioafectiva-en-la-educac3b3n-para-la-convivencia.pdf>

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:	ATENCIÓN. CONCENTRACIÓN.
Conocerse:	FILA DE CUMPLEAÑOS O DE NOMBRES.
Cooperativo:	JUEGO DE MANOS SALTANDO NÚMEROS
Dinámica general	DAR LA VUELTA AL CÍRCULO.
	Habilidades, repaso y poner TAREA

2ª sesión.

Énfasis

	REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.
Cooperativo:	PASAMOS EL GLOBO POR PAREJAS.
Habilidades sociales:	DISCULPARSE.
Cuento / empatía:	MI MADRE ES RARA.
	Habilidades, repaso y poner TAREA

3ª sesión.

Énfasis

	REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.
Cooperativo:	BAILAR SOBRE EL PAPEL DE PERIÓDICO. (Audio)
Expresarse:	EXPRESARSE CON BARRERAS.
Energizante:	LOS MEDIOS DE TRANSPORTE.
Relajación:	RELAJACIÓN SIMPLE.
	Habilidades, repaso y poner TAREA

4ª sesión.

Énfasis

	REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.
Escucha activa:	ESCUCHAR SIN MÁS.
Confianza:	LA CALCOMANÍA.
Autoestima / asertividad:	SÍ, SE PUEDE (Audio)
Contacto / masaje:	EL BAILE DE MUSULMÉ. (Audio)
	Habilidades, repaso y TAREA

5ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Asertividad /

agresividad: **TRES EN RAYA.**

Generar decisiones /

análisis de conflictos: **ENCOGIDAS Y ESTIRADAS.**

Estima: **A TI TE VÍ.**

REPASAMOS la sesión y todas las sesiones.

COMPROMISOS para la APLICACIÓN

EVALUACIÓN FINAL.

PROGRAMA GENERAL DE CUARTO.

1ª SESIÓN:

Presentarse.

Conocerse.

Dinámica general.

Cooperación.

Repaso de la sesión y poner TAREA.

2ª SESIÓN:

Repaso.

Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.

Habilidades sociales.

Cuento

Relajación

Repaso de la sesión y poner TAREA

3ª SESIÓN:

Repaso.

Expresarse.

Energizante.

Estima.

Cooperativo.

Repaso de la sesión y poner TAREA

4ª SESIÓN:

Repaso.

Escucha activa.

Confianza.

Autoestima / asertividad.

Contacto /masaje.

Repaso de la sesión y poner TAREA

5ª SESIÓN:

Empatía.

Generar decisiones. / Análisis de conflictos.

Estima.

Repasar y afianzar el trabajo hecho en todas las sesiones.

Aplicación.

Valorar la utilidad del trabajo que hemos hecho.

NOTA:

Podemos encontrar la grabación de sonido de las actividades que tienen (Audio) en:

Los audios de Juegos Cooperativos se encuentran en

<https://drive.google.com/open?id=0B1tHHZVWrGFSRW5yR HQ3OWFRSE0>

Los audios de Convivencia y Conflictos se encuentran en

<https://drive.google.com/open?id=0B1tHHZVWrGFSNzVpb3U3ZmgtTEk>

Otros materiales PARA PROGRAMAR se encuentran en

Más información sobre manejo de conflictos en:

<http://www.educarueca.org/spip.php?article691>

Juegos cooperativos para la convivencia.

<http://www.educarueca.org/spip.php?article574>

DESARROLLO DE LAS SESIONES.

Primera sesión.

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

Presentarse.

Conocerse.

Dinámica general.

Cooperación.

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.

ATENCIÓN. CONCENTRACIÓN.

<https://youtu.be/JV8q0CrgFbM>

Énfasis: **Nombres propios.**

Índice de cooperación: **7.**

Marcamos todas el ritmo de negras golpeando nuestras propias rodillas con las palmas de las manos.

Damos una percusión en cada sílaba subrayada.

En la **X** damos una palmada cada vez.

Mientras todas seguimos el ritmo, yo recito:

<u>Aten-ción</u>	X	X
<u>Concentración</u>	X	X
<u>Mi nombre es</u>	X	X
<u>Emilio</u>	X	X

Siempre hablamos cuando tocamos las rodillas y callamos cuando damos palmada en el aire.

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

Pedimos voluntarias que quieran hacer la retahíla con su nombre.

Después animamos a todas las demás a que lo hagan.

Si alguien se equivoca, le ayudamos.

Variaciones:

1. Podemos cantar todas a la vez la retahíla:

<u>Aten-ción</u>	X	X
<u>Concentración</u>	X	X
<u>Su nombre es</u>	X	X
<u>Emilio</u>	X	X

Y decimos cada vez el nombre de una de las personas del grupo siguiendo un orden previamente establecido y consecutivo.

2. En el colegio Pinocho (Torrejón de Ardoz) hicimos la actividad con un **metrónomo**.

Por ese motivo teníamos que hacer poco ruido para escuchar el metrónomo y no perder el ritmo.

Hacíamos el ritmo tocando con las yemas de los dedos sobre las rodillas y mano con mano.

De vez en cuando parábamos para escuchar el metrónomo y ajustarnos de nuevo a la velocidad que nos marcaba.

Pusimos el metrónomo a una velocidad de 70 pulsaciones por minuto.

Para ello utilizamos un metrónomo virtual que podéis encontrar aquí:

<http://simple.bestmetronome.com/>

o aquí

<http://www.webmetronome.com/>

Los dos son muy buenos. Este último tiene la ventaja que marca con dos tonos diferentes los pulsos de las rodillas y los pulsos de las palmadas.

Con esta variación se desarrolló mucho la habilidad de escucha.



FILA DE CUMPLEAÑOS O DE NOMBRES.

<http://youtu.be/yF6fu3enf1Y>

Énfasis: **Conocerse.**

Índice de cooperación: **8.**

Pedimos que nos diga cada persona su fecha de nacimiento sin decir el año. Solamente el mes y el día.

Ahora todas hacemos una fila de pie en el suelo o sobre sillas colocándonos ordenadamente por fecha de su cumpleaños (*mes y día*).

Podemos poner como condición que se haga sin hablar, solo con gestos.

Después desfilamos cantando el

-Cumpleaños Feliz

para celebrar el cumpleaños de todas las personas del grupo y desearnos mutuamente que tengamos una vida feliz.

Reflexión:

Fijaros bien quienes cumplen años el mismo mes que vosotras.

¿Qué os parece?

¿Todas celebráis el cumpleaños?

¿Alguna no celebra su cumpleaños?

¿Qué significa celebrar el cumpleaños?

¿Qué problemas hay con las celebraciones de cumpleaños?

¿Cómo los resolvemos?

¿Queréis comentar algo sobre el día en que nacisteis?

¿Sobre la vida?

¿Sobre la felicidad?

Variación:

En lugar de hacer la actividad con las fechas de los cumpleaños, podemos hacerla colocándose todas las personas por orden alfabético de su nombre propio.

JUEGO DE MANOS SALTANDO NÚMEROS

<https://youtu.be/kHxdlsnvep0>

Énfasis: **Cooperar.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos en círculo.

La mano derecha queda abierta y extendida mirando hacia arriba sobre la mano izquierda de quien está a nuestro lado derecho.

La mano izquierda queda abierta y extendida mirando hacia arriba bajo la mano derecha de quien está en el lado izquierdo.

Cantamos la canción y en cada sílaba la persona correspondiente toca con su mano derecha encima de la mano derecha de quien está a su lado izquierdo.

Cada vez toca la siguiente persona del lado izquierdo de forma consecutiva.

Y se sigue así toda la canción.

*A Doña Pancha
le gusta la remolacha,
arroz con la cuchara,
y también melocotón.*

*La que dice (X) dos
vuelve a empezar.*

Uno, Tres, Cuatro . . .

No se ha de decir ninguna cifra que contenga el número (X) dos.

Lo repetimos varias veces con el mismo número.

Después repetimos la actividad diciendo un número diferente cada vez en el lugar de la (X).

Quien se equivoca inicia la actividad de nuevo.

Recogido en Quito. 2015

DAR LA VUELTA AL CÍRCULO.

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

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

<http://youtu.be/qYV-upvXm8A>

https://youtu.be/moP9wWcnC_A

Énfasis: **Dinámica general.**

Índice de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie en círculo amplio en un lugar muy espacioso mirando hacia el interior.

Nos agarramos de las manos.

Ahora les pido que se coloquen mirando hacia afuera sin tener los brazos cruzados.

(Pueden hacerlo soltando las manos)

Les pido que disfruten de esa nueva posición.

Que observen cómo están.

Les pido que vuelvan a la posición inicial.

Ahora les pido que pasen a la posición segundo mirando hacia afuera y sin tener los brazos cruzados.

En esta ocasión han de hacerlo **sin soltar las manos** de las compañeras.

Insistimos en esto y si las sueltan, volvemos a empezar.

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

Cuando esté terminada la actividad habremos de tener los brazos sin cruzar tal como los tenemos al inicio.

Probablemente les resulte difícil.

Cuando lo consigan, les digo que no suelten las manos y vuelvan a la situación inicial.

Si tenemos tiempo, repetimos toda la actividad de nuevo.

Pero en esta ocasión les pido que la realicen con los ojos cerrados.

Reflexión:

¿Qué pasó?

¿Cómo funcionó el grupo?

¿Cómo fue la comunicación?

¿Cómo se hacían las sugerencias?

¿Cómo se tomaban las decisiones?

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.
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
Habilidades sociales.
Cuento
Relajación
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.

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.

PASAMOS EL GLOBO POR PAREJAS.

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie en doble fila o fila de parejas de manera que cada una mira a la persona con la que forma pareja.

Podemos colocar la doble fila en forma circular con dos círculos concéntricos.

Necesitamos dos o tres globos inflados.

La monitora va aportando a la fila globo tras globo poco a poco y las parejas de la fila los irán haciendo avanzar golpeándolos

suavemente siempre en la misma dirección de forma que ningún globo caiga al suelo.

Cada pareja habrá de golpear el globo a la vez con mucha suavidad haciéndolo avanzar.

Primero les pedimos que lo pasen agarrándolo con las dos manos las dos personas a la vez.

Después lo pasan golpeando con las yemas de los dedos las dos personas de la pareja a la vez.

Lo pasan golpeando con las palmas de las manos abiertas.

A continuación les pedimos que cada pareja tome de las manos a su compañera y golpeen el globo con las manos agarradas sin soltarlas haciendo avanzar el globo en la dirección elegida.

Habremos de tener cuidado para que después de una pareja toque el globo la pareja siguiente para que todas lo toquen en el orden en que están situadas las parejas.

DISCULPARSE.

Énfasis: **Habilidades sociales.**

¿Alguien ha molestado a otra persona del grupo?

¿Alguien quiere pedir perdón a otra persona del grupo?

¿Alguien tiene alguna queja con otra persona del grupo?

¿Quiere pedir disculpas la otra persona?

Si contesta alguien afirmativamente, le ayudamos a que salga a pedir perdón o disculpas y le enseñamos a hacerlo.

-Perdona. Ya sé que hice daño anteayer cuando te dije TONTA. Lo siento.

Les animará más si primero hacemos una escenificación teatral con un guión previamente redactado.

Les digo que vamos a hacer algo parecido a teatro improvisado.

Pueden inventar lo que van a decir. Han de hablar con voz alta y clara. No hablar dos a la vez para que podamos entender lo que dicen.

Tenemos dos actoras.

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

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

¿Cómo reaccionará la otra?

¿Qué dirá?

Recordamos alguna situación de la vida real en que nos hemos disculpado.

¿Cómo fue?

¿Qué sucedió?

¿Qué dijeron?

¿Qué sensaciones tuvimos?

¿Qué otras cosas se pueden decir?

¿Somos capaces de pedir disculpas, de pedir perdón?

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

MI MADRE ES RARA.

<https://youtu.be/ft74AUCANcg>

Cuento.

Énfasis: **Empatía.**

Hago tres fotocopias del guión de la obra de teatro leído.

En cada una de las copias resalto con lapicero uno de los papeles a representar:

YO,
MARÍA,
MAMÁ.

Elijo tres personas para representar cada uno de esos personajes y les doy una copia a cada participante.

Elegiré personas que saben leer bien.

Cada una leerá su parte en voz alta y clara cuando le llegue el momento correspondiente según el orden de lectura.

Es interesante que cada personaje lleve un distintivo que la identifique. Incluso puede llevar una hoja indicando qué personaje representa.

Si tenemos tiempo suficiente, caracterizamos bien los personajes, podemos preparar un escenario realista y animar a quienes leen para que interpreten su papel con gestos y actuación.

Que se metan en los sentimientos de sus personajes.

YO:

Mi madre es tan rara a veces...

Algunas mañanas, cuando se despierta, aparece con cuernos en la cabeza, uñas afiladas y dientes largos y puntiagudos. En vez de hablar, gruñe...

Pero después de tomarse su cafecito de la mañana, los cuernos desaparecen y los dientes y las uñas vuelven a ser de tamaño normal. Mamá habla con voz muy dulce...

Una mañana todo iba del revés. El váter se atascó, la tapa de la caja de mis juguetes se desprendió y se nos acabó el café. Mi madre regañaba y refunfuñaba.

Cuando, a media mañana, vi que sus cuernos no habían desaparecido todavía...

... me fui a casa de María.

La madre de María siempre es muy amable. Nunca grita. Habla

con voz muy dulce y huele muy bien.

Toqué el timbre y María me abrió la puerta.

– ¡Hola! ¿Puedo quedarme a jugar contigo?

MARÍA:

– Claro que sí. Entra

YO:

María me echó una mirada por encima del hombro.

MARÍA:

–. Pero no debemos hacer ruido...

YO:

–..¿Qué está pasando?

MARÍA:

–.A veces se pone así.

–.Mi hermanito se ha despertado seis veces durante la noche.

–.Pero no te preocupes, no pasa nada... si nos quitamos de en medio.

YO:

... me despedí de María. Atravesé el jardín y entré en casa corriendo.

Mi madre estaba arreglando la caja de mis juguetes. Aún tenía cuernos.

Corrí hacia ella y le di un gran abrazo.

–.. Te quiero mucho –le dije.

Entonces ocurrió una cosa muy extraña: los cuernos desaparecieron y sus uñas y dientes volvieron a ser normales. ¡Y sin café!

MAMÁ:

– Yo también te quiero mucho.
(Dijo mamá abrazándome)

YO:

Sé que mi madre es un poco rara a veces.

Pero la mayor parte del tiempo no es así...

Rachna Gilmore, Il. Brenda Jones
Editorial Juventud

Reflexión:

¿Qué os parece?

¿Tu mamá tiene alguna rareza?

¿Y tu papá?

¿Tú tienes alguna rareza?

¿Qué hacemos cuando notamos alguna rareza en alguna persona?

¿Crees que las personas son tan raras?

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:

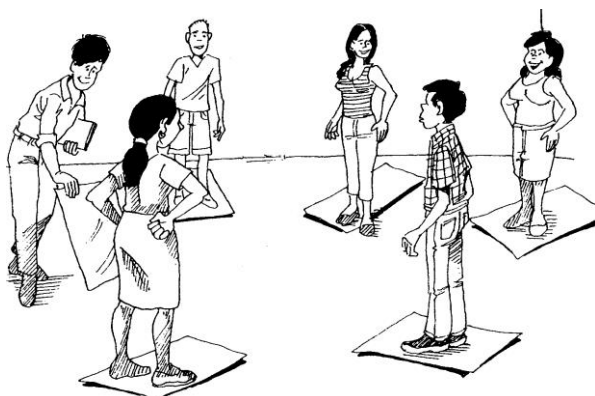
Repaso.
Expresarse.
Energizante.
Estima.
Cooperativo.
Repaso de la sesión y poner TAREA

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.



BAILAR SOBRE EL PAPEL DE PERIÓDICO. (Audio)

<https://youtu.be/iGGCFvc0J0w>
<https://youtu.be/a2n8nqeM5lk>
https://youtu.be/A_WFqJz_m7o

Énfasis: **Cooperación**, contacto.
Índice de cooperación: **9**.

Necesitamos un espacio amplio y diáfano.

Ponemos en el suelo tantas hojas de periódico como la mitad de las personas del grupo.

Les indico que la actividad tiene dos partes.

En una parte bailamos individualmente al ritmo de la música caminando sin tocar a nadie y sin pisar los papeles de periódico.

En otro momento en que yo haga una indicación (*puede ser una palmada*) todas las personas se ponen sobre la hoja de periódico y bailan al ritmo de la canción que se escucha en la grabación.

De esta manera se formarán parejas bailando sobre los papeles.

Paramos la música y bajamos del papel.

Repetimos todo otra vez.

Les indico que cada vez suban a la hoja con una persona distinta y han de bailar al ritmo de la música.

Repetimos el mismo mecanismo varias veces.

Reflexión:

Pedimos comentarios sobre lo sucedido.

Cómo nos hemos sentido, qué sensaciones hemos tenido.

Hablamos de la importancia que tiene la diversión en grupo sin hacernos daño, sin pelearnos, ayudándonos unas a otras a divertirnos.

¿Nos ayudamos cuando necesitamos ayuda?

Hablamos de la ayuda mutua, de la amistad y de cómo llevamos a la práctica todo ello en la realidad.

Compromiso:

Nos comprometemos a cuidar más a nuestras compañeras.

Variación:

Cuando entienda cómo se hace la actividad, podemos pedirles que doblen la hoja de papel de periódico por la mitad y repetimos todo lo demás.



EXPRESARSE CON BARRERAS.

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Pedimos dos participantes voluntarias que salgan a conversar.

Si no tienen tema de conversación, se lo damos:

Fútbol vs natación,
naranja vs plátano,
teatro, vs cine,
bici vs videojuegos,
.....

Les pedimos que hagan la actividad de nuevo pero ahora harán el diálogo desde una distancia lo más lejana posible.

Cada una en una esquina de la sala.

Les pedimos de nuevo que hagan una conversación en una distancia normal pero colocando una hoja de papel delante de la cara de manera que solo se vean los ojos.

Hacemos otra conversación colocando ambas personas una hoja cubriendo toda la cara después de haber realizado previamente dos agujeros en el papel para los ojos.

Repetimos la actividad varias veces después de reflexionar.

Reflexión:

¿Qué os pareció?

¿Cómo se ha sentido cada una de las personas?

En la vida ordinaria ¿qué barreras tenemos frecuentemente a la hora de expresarnos?

¿Qué dificultades de comunicación hay cuando estamos distantes?

¿Qué dificultades hay cuando no nos vemos las caras?

¿Nos entendemos bien cuando hay distancia u ocultamiento?

LOS MEDIOS DE TRANSPORTE.

Énfasis: **Energizante.**

Índice de cooperación: **8.**

Necesitamos un sitio amplio y despejado de muebles.

Nos ponemos de pie todas las personas.

Repartimos el grupo grande en otros tres o cuatro grupos más pequeños que tengan el mismo número de personas aproximadamente.

Las personas de cada grupo se agarran por los hombros o por los brazos para mostrar su unión.

Cada uno de esos grupos tendrá el nombre de un color.

Por fuera quedará la tallerista.

Primero les explica el diálogo intentando que todas las personas lo aprendan.

Es útil escribirlo sobre un tablero o papelógrafo si está disponible.

Tallerista:

Rojo, rojo.

Grupo mencionado:

¿Qué? ¿Qué?

Tallerista:

Quiero, quiero.

Grupo mencionado:

¿Qué quieres? ¿Qué quieres?

Tallerista:

Una bici. Una bici. (moto, moto; patín, patín; coche, coche; barco, avión, helicóptero, coche volador, ...)

Grupo mencionado:

¿De qué color? ¿De qué color?

Tallerista:

Verde. Verde. (o el nombre del color de otro grupo)

Todas las personas de cada grupo saltan a la vez con los pies juntos en las sílabas subrayadas cuando les corresponde recitar su parte.

Al llegar al último verso, se repite todo de nuevo. Solamente que el grupo mencionado en esta ocasión es el que se puso como nombre VERDE.

Y se repite así la actividad varias veces.

La tallerista puede cambiar su puesto con otro grupo de jugadoras cuando quiera y el grupo que hace de tallerista es el que dice el nombre del color del grupo mencionado en cada repetición de la actividad.

Recogido en Barranquilla. 2010.

Reflexión:

¿

RELAJACIÓN SIMPLE.

Énfasis: **Relajación.**

Índice de cooperación: **7.**

Quitamos luminosidad a la sala.

Nos sentamos relajadamente.

Pedimos silencio.

Que pongan la espalda bien pegada al respaldo de la silla.

Que sientan las vértebras de la columna contra el respaldo.

Que pongan las manos sobre las rodillas.

Que cierren los ojos.

Ponemos una música muy suave, casi que no se oiga.

O lo hacemos sin música, si no la tenemos.

Ahora cierran la boca.

Sentimos que el aire entra por la nariz sin hacer ruido.

No hacemos nada especial.

Simplemente el aire entra por la nariz.

Sigue por un tubito hasta los pulmones.

Los pulmones se inflan y se desinflan.

Pensamos en nuestro cuerpo.

En los pies que pisan el suelo.

En nuestras rodillas.

Pedimos que pongan mucha atención a su respiración.

Seguimos con nuestro pensamiento el ritmo de la respiración.

Nos da tranquilidad.

Soñamos, nos imaginamos una situación agradable.

Estamos en un lugar agradable.

Paso al lado de las niñas y las toco suavemente el hombro, los brazos, la cabeza, . . . casi sin que se note. **Como tocando su aura.**

Reflexión:

¿Quién quiere comentar algo?

¿Qué os ha parecido?

¿Qué sensaciones habéis tenido?

¿Qué habéis sentido?

¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Qué habéis imaginado?

¿Hacéis un ejercicio de relajación alguna vez?

¿Cuándo?

¿Cómo lo hacéis?

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:

Repaso.
Escucha activa.
Confianza.
Autoestima / asertividad.
Contacto /masaje.
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.

ESCUCHAR SIN MÁS.

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

Énfasis: **Escuchar.**

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

Que cuente cosas.

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

La otra persona no dice nada.

Ni pregunta.

Solamente escucha.

No tiene que hacer otra cosa.

Mira a la persona que habla.

Pone atención a todo lo que dice.

Olvídate de ti misma.

Tu cuerpo indicará que escuchas.

Ponle atención.

ESCUCHA.

Pero tú no hablas nada.

No dices nada.

Habremos de tener en cuenta que **el ejercicio lo realiza quien escucha.**

Esto es lo que debemos observar y evaluar.

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

Puede ser en parejas simultáneas.

Reflexión:

¿Habéis escuchado sin decir nada?

¿Qué hacías mientras escuchabas?

¿Os daban ganas de preguntar?

¿Os apetecía decir algo?

¿Has escuchado bien?

¿Te han escuchado bien?

Variación de continuidad:

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

¿Cómo se ha sentido cada una de las personas?

Y esto ¿ayuda o complica la resolución de conflictos?

¿Os ha sucedido algo igual alguna vez?

LA CALCOMANÍA.

<https://youtu.be/UtW5uDeOi3M>

Énfasis: **Confianza**, contacto.

Índice de cooperación: **8.**

Habremos de tener preparados tantos trozos de 10 centímetros de longitud de cinta adhesiva como participante hay en el grupo.

Indicamos a cada participantes que nos diga que parte del cuerpo le parece más interesante.

Después le damos a cada persona un trozo de cinta adhesiva.

Les decimos que peguen uno de los extremos en el punto del cuerpo que dijeron y que dejen el otro extremo suelto.

A continuación cada persona pone sus manos escondidas detrás de la espalda y han de quitar la cinta adhesiva a su compañera con la boca sin usar las manos mordiendo por el extremo que está suelto.

Esto será más fácil de realizar si todas estamos en círculo de pie y es más interesante hacerlo una por una mientras las demás observan los acontecimientos.

Recogido en Managua 2009.

Reflexión:

- ¿Queréis comentar algo?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué sensaciones habéis tenido?
- ¿Cómo habéis superado esas sensaciones?
- ¿Alguna vez habéis sentido algo parecido?
- ¿Cuándo fue, qué pasó?
- ¿Sois personas confiadas?
- ¿Alguna vez habéis tenido problema por exceso de confianza?
- ¿Alguna vez habéis tenido problema por falta de confianza?
- ¿Qué remedios podemos tener para usar la confianza adecuadamente?

SÍ, SE PUEDE (Audio)

Énfasis: **Autoestima.**

Me gustaría leeros una poesía que he encontrado en el baúl del desván de mi tía Leonor.

Lo recito despacio, con claridad, con gestos amplios y con expresión poética.

Sí se puede.

En este mundo tan excelente y tan grande yo soy único.

Yo soy especial.

Lleno de amor y de inteligencia.

Yo puedo realizar mis sueños siendo un buen estudiante y haciendo siempre mi trabajo con amor, con orgullo y con gusto porque yo sé que sí se puede.

Reflexión:

- ¿Qué os parece?
- ¿Qué puede significar esta poesía?
- ¿Tú puedes?
- ¿Qué es lo que puedes?
- ¿Qué es lo que no puedes?
- ¿Hay alguien especial en este grupo?
- ¿Qué tienes de especial?
- Todas somos personas especiales.
- ¿Hay alguien que está lleno de amor?



EL BAILE DE MUSULMÉ. (Audio)

Énfasis: **Contacto, energizante.**

Índice de cooperación: **9.**

Es una canción de baile muy parecida a QUE LO BAILE, QUE LO BAILE. Solo se diferencia en el estribillo que es distinto, pero las estrofas son iguales.

Les decimos que vamos a estudiar francés un poco macarrónico.

En una sala amplia y sin sillas comenzamos a bailar libremente mientras yo canto la canción.

Durante los estribillos bailamos libremente desplazándonos por la sala en contacto con otra persona tal como nos indica la animadora.

ESTRIBILLO:

**El baile de Musulmé
que lo baile, que lo baile.
El baile de Musulmé
que lo baile quien lo ve.**

**¡Alto! ¡Cambien de puesto!
¡Cambien de pareja!**

La solista dice las siguientes ESTROFAS:

1º Una mané . . . en la naricé . . . de la compañeré. . . ,

Todas hacen lo que dice la ESTROFA tocando a la persona que está más cerca y repetimos el ESTRIBILLO manteniendo el contacto.

Después se canta una nueva ESTROFA.

Quinta sesión.

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

Empatía.
Generar decisiones. / Análisis de conflictos.
Estima.
Repasar y afianzar el trabajo hecho en todas las sesiones.
Aplicación.

2º Una mané . . . en el oje . . . , de la compañeré. . . ,

3º Una mané . . . en la caderé . . . , de la compañeré. . . ,

Decimos frases para tocar distintas partes del cuerpo de las compañeras.

Cada vez que cantamos una ESTROFA, habremos de formar una nueva pareja o trío manteniendo el contacto.

FUENTE: C. Contreras. 03.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Ha habido algún problema?

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

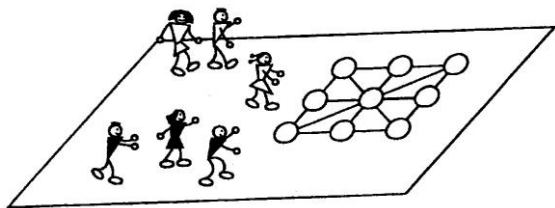
HABILIDADES, REPASO Y TAREA:

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.

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.



TRES EN RAYA.

Énfasis: **Dinámica general**, toma de decisiones.

Dibujamos en el suelo con tiza el tablero de TRES EN RAYA.

Formamos dos equipos de tres personas. Un equipo llevará una marca, un peto, un gorro, un pañuelo, . . .

Cada una de las personas se va colocando en una de las bases alternando el turno de los grupos.

La dinámica es la misma que cuando se hace con fichas.

Las decisiones las toman en grupo.

En esta ocasión cada equipo irá colocando alternativamente sus piezas en una casilla de manera que no se llegue a tener tres del mismo equipo en una misma línea ya sea vertical, horizontal o diagonal.

Reflexión:

- ¿Qué pasó?
- ¿Cómo se tomaron las decisiones?
- ¿Cómo fue la comunicación?
- ¿Había alguien que mandaba?
- ¿A alguien le gusta hacer simplemente lo que le digan?

Variaciones:

- Podemos pedir que cada jugadora esté formada por una pareja de personas. Habrán de meterse juntas en la base, en una baldosa, sobre una hoja de periódico, . . .
- Podemos hacer una actividad similar con cinco personas en cada equipo y un tablero de $5 \times 5 = 25$ bases. EL CINCO EN RAYA.

ENCOGIDAS Y ESTIRADAS.

<http://youtu.be/nroE2mqcJC4>

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

En un espacio amplio vamos caminando con el tronco agachado, bastante doblado mirando hacia abajo, sin chocar con nadie.

Después de un minuto digo:

- ¡Alto!

Y nos paramos.

Les indico que nos estiremos y respiremos hondo lentamente.

Y caminemos erguidas intentando percibir el equilibrio que nos produce la línea vertical y mirando a los ojos al resto de compañeras cuando nos cruzamos con ellas.

Les digo

- ¡Alto!

de nuevo para que paren y sientan la postura.

Repetimos varias veces ambas fases.

Hacemos la actividad sin hablar.

Reflexión:

Comentamos las sensaciones que hemos percibido en cada fase, cómo reaccionamos ante las tensiones y los beneficios de la relajación.

¿Qué les pareció?

¿Cómo se sintieron en cada momento?

¿Alguna vez han tenido sensaciones similares en la vida?

¿Alguna vez os habéis sentido encogidas, arrugadas?

¿Cómo caminamos normalmente . . . encogidas o estiradas?

¿Cómo vemos a otras personas caminando . . . encogidas o estiradas?

FUENTE: Jota, Medellín. 01

Propuesta de continuidad:

A continuación habremos de hacer una actividad de estima.

A TI TE VÍ.

Énfasis: **Estimar.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en un círculo formado por parejas.

En cada pareja una persona da la espalda al exterior del círculo y la otra al interior.

Las personas miran a su pareja y cantamos estas palabras mágicas:

A ti te vi,
de ti aprendí
y juntas compartimos
lo que es vivir.

En el primer verso señalamos con la mano a nuestra compañera y luego llevamos el dedo índice a nuestro ojo indicando que vimos.

En el segundo verso colocamos nuestras manos sobre nuestras caderas y las movemos rítmicamente a derecha e izquierda.

En el tercer verso nos agarramos de gancho por el codo del brazo derecho y giramos saltando sobre nosotras mismas.

En el cuarto verso damos un abrazo a nuestra compañera.

Entonces las personas del interior del círculo pasan un puesto a la derecha.

Repetimos la actividad, a ser posible, tantas veces como parejas haya en el grupo.

Esta actividad se suele hacer hacia el final de una sesión.

FUENTE: Bogotá, 2001.

Reflexión:

- ¿Quién quiere comentar algo?
- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Qué sensaciones habéis tenido?
- ¿Habéis tenido algún problema?

¿Se te hace el tiempo muy largo a veces?

¿Cuándo te ocurre esto?

¿Te parece largo el tiempo en el colegio?

¿Qué cosas os han gustado?

¿Qué cosas os han molestado?

¿Qué es quererse?

¿Cómo se manifiesta que queremos a alguien?

¿Valoramos mucho a las personas que nos rodean?

¿Lo demostramos?

¿Os han dado algún abrazo que no os gusta?

¿Qué abrazos os gustan?

¿Cuáles no os gustan?

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?

