

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:	<u>YO ME LLAMO BALBINA Y HAGO YI HI ...</u>
Conocerse:	<u>PÍO, PÍO, QUE YO NO HE SIDO.</u>
Cooperativo:	<u>CARTA POR CARTA.</u>
Dinámica general	<u>ATAMOS EL ENVOLTORIO.</u>
	<u>Habilidades, repaso y poner TAREA</u>

2ª sesión.

Énfasis

	<u>REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.</u>
Cooperativo:	<u>EN UN SALÓN FRANCÉS. (Audio)</u>
Habilidades sociales:	<u>EXPRESAR AFECTO CON PALABRAS.</u>
Cuento / empatía:	<u>LAS DOS MONSTRUAS.</u>
	<u>Habilidades, repaso y poner TAREA</u>

3ª sesión.

Énfasis

	<u>REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.</u>
Cooperativo:	<u>LOS MESES DEL AÑO.</u>
Expresarse:	<u>PALABRAS Y FRASES ACUMULATIVAS.</u>
Energizante:	<u>UNA, DOS, TRES, CUATRO, CINCO...</u>
Relajación:	<u>ESCRIBIR / BORRAR SIN HACER RUIDO.</u>
	<u>Habilidades, repaso y poner TAREA</u>

4ª sesión.

Énfasis

	<u>REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.</u>
Escucha activa:	<u>DICTAR DIBUJOS.</u>
Confianza:	<u>LOS ANIMALES DEL BOSQUE.</u>
Autoestima / asertividad:	<u>SÍ/NO.</u>
Contacto / masaje:	<u>Nos desplazamos SOBRE LAS SILLAS.</u>
	<u>Habilidades, repaso y TAREA</u>

5ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Asertividad /

agresividad: **SOLUCIONES CON VOTACIÓN.**

Generar decisiones /

análisis de conflictos: **QUIERO Y NO ME DEJAN.**

Estima: **ABRAZO DE PLEXO SOLAR.**

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=0B1tHHZVWrGFSRW5yRHHQ3OWFRSE0>

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.

YO ME LLAMO BALBINA Y HAGO YI HI ...

Énfasis: **Nombres propios,**
distensión.

Índice de cooperación: **7.**

Cada persona dice su nombre y el sonido de un animal que le gusta.

-Yo me llamo Balbina y hago Yi hi . . .

La siguiente persona dice su nombre y el sonido del animal que le gusta (*Perra, gata, pajarita, pata, vaca, oveja, . . .*).

Y así sucesivamente hasta que lo han realizado todas las personas del grupo.

Hacemos lo posible por no repetir animales.

La dinamizadora coge una pelota y repite el sonido del animal que hizo ella misma anteriormente.

Le pasa la pelota al azar a otra persona y esta habrá de repetir el sonido del animal que hizo la primera vez.

Y así sucesivamente nos vamos pasando la pelota a la vez que cada cual recuerda al grupo el sonido que hizo en la primera ocasión.



PÍO, PÍO, QUE YO NO HE SIDO.

https://youtu.be/WHQuSu_0ymE

Énfasis: **Conocerse,** distensión.

Índice de cooperación: **6.**

Me siento en una silla prominente.

Una niña voluntaria viene hacia mí. Se queda de pie mirándome. Cierra los ojos o se los tapo con un pañuelo.

Otra niña de la clase se acerca en silencio. Le acaricia la espalda, el pelo, o la da un abrazo a quien está conmigo y se sienta en su sitio.

Luego toda la clase canta:

✓ *Pío, pío, que yo no he sido.*

Lo van repitiendo sin parar mientras giran sus puños uno en torno al otro con el antebrazo haciendo ángulo con el brazo por el codo.

Quien estaba con los ojos cerrados irá a adivinar quién le hizo las caricias.

Cuando la niña que tenía los ojos tapados cree que ha adivinado quién la dio el beso, le trae de la mano hasta donde estoy y hacemos un poco de teatro.

Les pido silencio y pregunto:

✓ *¿De dónde traes este saco?*

La niña responde:

✓ *Del molino.*

Si acertó le diré:

✓ *Traelo que es mío.*

La niña adivinada pasará a taparse los ojos y continuamos la actividad.

Si no acertó en su adivinanza, le diré:

✓ *Ay, lo siento que no es mío.*

Y le daremos alguna pista:

✓ *Tiene una hermanita,,*

✓ *Es rubia,,*

✓ *Lleva sudadera, . . .*

Es una actividad larga para que todas participen como protagonistas. Si no hay tiempo, recompensamos a quienes no han participado con una caricia especial por parte de su compañera de mesa.

CARTA POR CARTA.

Énfasis: **Cooperación**, distensión.

Índice de cooperación: **8**.

Nos ponemos de pie en círculo mirando al interior.

El número de participantes ha de ser par. Si es impar, la dinamizadora también se incluirá para participar.

Antes de empezar nos numeraremos de forma consecutiva con cuatro elementos: Medias, zapatos, blusa, falda, medias, zapatos, blusa, falda, medias, y así sucesivamente.

Les enseño el ritmo y movimientos básicos y los practicamos varias veces

(1) = Cada persona da una palmada con sus propias manos, palma con palma.

(1) = Las personas que tienen medias miran a la persona que tiene zapatos. A partir de esta postura dan una palmada golpeando mutuamente las palmas de las manos de una persona contra las palmas de la otra. Quienes tienen falda lo hacen con quienes son blusa.

A continuación lo hacemos igual pero cantando la retahila.

En cada verso hacemos (1) y (2).

En el último verso damos un abrazo a nuestra pareja.

Lo repetimos todo igual de nuevo pero en esta ocasión cada persona lo hace con la otra persona que está a su lado.

En el último verso damos un abrazo a nuestra pareja.

Hacemos la actividad por tercera vez.

En esta ocasión vamos recitando la retahila. Al terminar cada verso impar damos palmada con las manos de nuestra pareja inicial y al terminar los versos pares damos palmada con la otra persona.

Recitamos los cuatro primeros versos con las manos agarradas a las compañeras de los lados y balanceando rítmicamente los brazos.

Carta por carta.

Paloma por paloma.

Dime las vocales,
aunque sea de broma.

Con la A

la vaca se va.

Con la E

la vaca se fue.

Con la I

la vaca está aquí.

Con la O

la vaca se enamoró.

Con la U

mi cariño eres tú.

Reflexión:

- ¿Qué os pareció?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Habéis tenido algún problema?
- ¿Cómo lo habéis resuelto?
- ¿Se puede resolver de otra manera?

ATAMOS EL ENVOLTORIO.

Énfasis: **Dinámica general.**

Busco una caja grande.

Por ejemplo una caja llena de folias con una medida aproximada de 30 X 20 cm en la base y treinta cm de altura.

O una papelera, o una silla.

Y llevo cuerda para que la envuelvan y amarren entre tres personas con algún nudo y un lazo final.

O pido un zapato de lazo para que aten el lazo entre las tres personas.

Lo repetimos alguna vez más y reflexionamos.

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.

Reflexión:

- ¿Cómo lo habéis visto?
- ¿Qué ha pasado?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Cómo habéis participado?
- ¿Cómo os habéis comunicado?
- ¿Cómo se tomaron las decisiones en cada momento?
- ¿Alguna vez habéis tenido una situación parecida?

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.

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.



EN UN SALÓN FRANCÉS. (Audio)

<http://www.youtube.com/watch?v=fdfGp3wavuo>
<https://youtu.be/rpdXN5E0GU4>

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **9.**

Había un grupo de francesas que iban andando por el Camino de Santiago.

Según iban caminan recordaban la canción cortesana del MINUET.

El grupo entero forma un círculo mirando a la espalda de quien está a su derecha y cantan la canción.

En un sa lón fran cés se bai lael mi nu e
 + * + * + * + *

En un sa lón fran cés se bai lael mi nu e.
 + * + * + * + *

+ = Paso derecho al frente.

* = Paso izquierdo al frente.

Si no saben bien la música pueden recitarlo haciendo mucho énfasis en los acentos de cada palabra.

En un salón francés se baila el minué.

En un salón francés se baila el minué.

Como el viaje era largo, apoyaban ligeramente las manos sobre los hombros de quien iba delante. Lo cantamos de nuevo con las manos sobre los hombros de quien va delante.

Damos un paso al centro del corro y nos agarramos algo más juntitas para apoyarnos mutuamente y compartir el cansancio.

Cantamos de nuevo la canción.

Al llegar la noche no siempre encontraban posada para descansar. Así que aprendieron a descansar echando la cabeza hacia delante, reposando sobre la espalda de la compañera de adelante, cerrando los ojos durante unos momentitos.

Avanzan otra jornada cantando de nuevo y al final están tan cansadas que doblan un poquito las rodillas buscando las rodillas de la compañera de atrás y se sientan cómodamente sobre su amiga echando la cabeza y los brazos hacia delante.

En esta postura podemos intentar cantar la canción y mover los pies.

Cada vez que queremos estar más juntas, daremos un pasito hacia el centro del círculo.

Reflexión:

¿Alguien quiere comentar algo?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Qué dificultades habéis tenido?

¿Cómo las habéis superado?

¿Cuál puede ser el objetivo de esta dinámica?

¿Os habéis ayudado unas a otras?

¿Os parece divertido ayudarse mutuamente para conseguir cosas juntas?

¿Hubiera sido más divertido sacar fuera a las niñas que tenían dificultades?

¿Qué importancia tiene la ayuda mutua?

¿Habéis participado en alguna actividad en la que todas os habéis ayudado?

Compromiso:

Intentamos buscar un compromiso por acuerdo mutuo y si esto no es posible, les sugerimos el compromiso de: Actuar de forma más cooperativa en una actividad concreta de nuestra vida.

EXPRESAR AFECTO CON PALABRAS.

Énfasis: **Habilidades sociales.**

Les pregunto si tienes buenas amigas. Qué hacen con las buenas amigas. Cómo se sienten cuando están con las buenas amigas.

¿Hay alguien en el grupo que tiene alguna buena amiga también en el grupo?

Animamos a que una buena amiga salga a decir a su amiga:

-Juego mucho contigo. A veces voy a tu casa y me siento muy bien contigo.

-Me gusta ir al cine contigo y me siento feliz en esos momentos.

Pregunto ¿hay alguien más que quiere decir sus sentimientos a su mejor amiga?

A veces tenemos sentimientos muy agradables para nuestras amigas y no se lo decimos.

A veces queremos a una persona y no se lo decimos.

¿Alguien quiere decir a otra persona que la quiere?

También podemos decir a otra persona que la queremos.

LAS DOS MONSTRUAS.

Cuento.

Énfasis: **Empatía.**

Hablamos de anochecer y amanecer.

El Sol se va cuando viene la Luna.

¿Qué es anochecer?

¿Qué es amanecer?

Les enseño el cuento en fotocopia ampliada y lo vamos leyendo.

Lo vamos comentando poco a poco.

El texto que figura a continuación sirve para representar la historia al modo de **teatro leído**.

Pido dos voluntarias que lean bien. Una hará de Primera Monstrua (**Basilisa**). Otra hará de Segunda Monstrua (**Serotina**).

Cada una tiene una copia del guión con sombra coloreada sobre lo que tienen que leer. Leen en voz alta cuando les corresponde.

La dinamizadora y otra participante lee la parte de NARRADORA.

Podemos comenzar la dramatización a partir de que los dos monstruos se sientan cada uno en una silla a tres metros de distancia dándose la espalda.

A mitad de distancia coloco entre ellas lo que puede simular una montaña: una mesa con una caja grande encima y una papelería más arriba.

Puede haber a ambos lados de la montaña bolas de papel de periódico en el suelo que nos recuerdan piedras y rocas.

NARRADORA:

Érase una vez una monstrua que vivía tranquilamente en la ladera oeste de una montaña.

En la ladera este de la montaña vivía otra monstrua.

Las monstruas se hablaban a veces a través de un agujero de la montaña. Pero nunca se habían visto.

BASILISA:

¿Has visto qué bonito? El día se marcha.

SEROTINA:

***¿Que el día se marcha? ...
¡Querrás decir que la noche llega,
ceporra!***

BASILISA:

***¡Zopenca! ¡No me llames
ceporra que me enfado!***

NARRADORA:

Y se quedó tan disgustada que casi no pudo dormir. La otra monstrua estaba también muy irritada y durmió muy mal.

A la mañana siguiente Basilisa se sentía fatal después de la mala noche que había pasado. Se acercó al agujero y gritó:

BASILISA:

***¡Despierta, sandía, que se
acaba la noche!***

SEROTINA:

***¡No seas estúpida, cerebro
de mosquita! ... Eso es que viene
el día.***

(Y agarró una piedra y la tiró por encima de la montaña.)

BASILISA:

***¡Tienes muy mala puntería,
palurda!***

(Buscó otra piedra más grande y la lanzó.)

SEROTINA:

***- ¡No tienes nada que hacer,
patana, peluda, narizotas! ...***

(Y arrojó un pedrusco que desmochó la cima de la montaña. Quitamos la parte superior de la montaña imaginaria.)

BASILISA:

***¡Eres un buñuelo de viento
rancio y pringoso! ...***

(Basilisa lanza una roca que desprendió otro pedazo de montaña. Quitamos otra parte de la montaña imaginaria.)

SEROTINA:

***¡Y tú eres un alcornoque
viejo y renegrado!***

(Le dió una patada a una piedra enorme).

NARRADORA:

A medida que avanzaba el día las piedras iban siendo cada vez más grandes y los insultos cada vez más largos.

Las dos monstruas seguían ilesas, pero la montaña se iba desintegrando.

BASILISA:

***¡Eres una zoqueta peluda,
cebona, cabeza hueca y
mandona!***

NARRADORA:

Basilisa tiró una roca gigantesca.

Esa roca terminó por destruir lo que quedaba de montaña (*quitamos toda la montaña*) y las dos monstruas se vieron por primera vez. Esto ocurrió precisamente cuando empezaba una nueva puesta de sol.

BASILISA:

***¡Increíble! . . . Ahí llega la
noche. Tenías razón.***

SEROTINA:

***¡Asombroso! Tenías razón,
es que el día se va.***

NARRADORA:

Se reunieron en medio del desastre que habían organizado y contemplaron la llegada de la noche y la marcha del día.

BASILISA:

Pues ha sido bastante divertido.

SEROTINA:

***¿Verdad que sí?
¡Lástima de montaña!***

Se abrazan.

Bibliografía:

Título: Los dos monstruos.

Autor: David McKee.

Editorial: Espasa Calpe. Madrid.

Reflexión:

Dos monstruos enfrentados por ver la misma realidad desde perspectivas opuestas llegan a entenderse tras hacer desaparecer en una riña la montaña que los divide, y les impide ver las cosas de la misma forma.

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

Comenta con los compañeros si alguna vez habéis discutido como esos monstruos, diciendo los dos lo mismo, pero con palabras distintas.

Hablamos de los insultos y de la agresividad.

¿Has discutido alguna vez?

¿Escuchas a la otra persona cuando discutes?

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.

LOS MESES DEL AÑO.

Énfasis: **Cooperar.**

Índice de cooperación: **8.**

Hemos de asegurarnos de tener un espacio bien amplio.

Se pone todo el grupo grande de pie en círculo.

Primero ensayamos el ritmo.

Dan sus palmas de las manos contra sus propias rodillas.

Después dan las palmas de sus manos contra cada una de las palmas de las compañeras de ambos lados.

Y das tres palmadas rápidas con sus propias manos.

Cuando todas lo hemos hecho varias veces bien, recitamos:

Enero.
Febrero.
Marzo.
Abril.
Mayo.
Junio.
Julio.
Agosto.
Septiembre.
Octubre.
Noviembre.
Diciembre.
Uno.
Dos.
Tres.
Cuatro.

.....
y siguen hasta treinta y uno.

Al decir la sílaba acentuada de cada verso, todas dan sus palmas de las manos contra sus propias rodillas.

Después dan las palmas de sus manos contra cada una de las palmas de las compañeras de ambos lados.

Y das tres palmadas rápidas con sus propias manos.

Este esquema se repite en todos y cada uno de los versos.

Cada persona pone una rodilla en el suelo sin dejar de jugar cuando escucha que dicen el nombre del mes en que nació.

Después lo repetimos seguido pero en esta ocasión en lugar de decir los nombres de los meses decimos los días del mes: Uno, dos, . . . hasta treinta y uno.

Cada persona se pone de pie sin dejar de dar la palmada cuando escucha que dicen el día del mes en que nació de manera que al final todas han tenido la rodilla en el suelo y se han vuelto a levantar.

Es interesante repetir la actividad de nuevo en otro idioma. Por ejemplo en un idioma que están estudiando o en el idioma de alguien del grupo que vivió en otro país.

Recogido en colegio San Saturio. Madrid. 2007

PALABRAS Y FRASES ACUMULATIVAS.

Énfasis: **Expresión.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

A,

Alguien dice una palabra.

Otra dice la palabra anterior y otra nueva.

La tercera, dice las dos palabras anteriores y una más.

De esta forma, cada persona dice ordenadamente las palabras que dijeron las personas anteriores más la suya propia.

Cuando alguien se equivoca o nos cansamos, paramos, comentamos lo sucedido y retomamos la actividad.

B.

Les pido que piensen algo libremente.

Después que digan una frase con lo que han pensado.

Cada cuatro frases que dicen, pido a alguien que repita las cuatro frases.

FUENTE: Bogotá. 2000

Reflexión:

¿Qué hemos hecho?

¿Qué nos pasó al hacer la actividad?

¿Es fácil decir lo que pensamos?

¿Es difícil hablar algunas veces?

¿Es difícil decir lo que pienso?

¿Cuándo?

¿En qué momentos? ¿Con qué personas?

¿Es fácil recordar lo que nos dicen?

¿Lo olvidamos a veces?

¿Nos gusta decir lo que pensamos?

¿Sabemos decir lo que pensamos?

¿Os gusta hablar?

¿De qué habláis?

¿Con quién habláis más?

¿Hablaís con personas que no conocéis?



UNA, DOS, TRES, CUATRO, CINCO...

Correr.

Énfasis: **Energizar.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en círculo en un lugar bien amplio.

Repartimos papeles

zapato,
calcetín,
zapato,
calcetín

....

y así sucesivamente.

Pedimos a los zapatos que se coloquen formando un círculo interior, y cada persona del grupo **calcetín** se coloca detrás de un compañero **zapato**.

Ahora comenzará la actividad.

Siempre se mueve el círculo externo mientras que el interno queda quieto.

Si somos impares, una persona se queda en el centro y va diciendo los números.

Si somos pares, los números los dice una de las participantes que conoce bien el juego.

Cuando todas conocen bien el funcionamiento, pedimos a distintas personas voluntarias que digan los números.

Al decir

-UNO, las de círculo exterior corren hacia la derecha.

-DOS, las de círculo exterior corren hacia la izquierda.

-TRES, cada una de las personas que corren se coloca detrás de la persona que tengan más cerca al oír el número.

-CUATRO, las personas de fuera pasan por debajo de las piernas de las compañeras y se quedan delante.

-CINCO, la que está delante pone sus manos sobre sus propias rodillas y se agacha. La que está detrás salta como a *la pídola* apoyando las manos sobre la espalda de la que está agachada.

Podemos inventarnos el número seis (*cada pareja se da un abrazo o realiza otro movimiento que decida el grupo*).

ESCRIBIR / BORRAR SIN HACER RUIDO.

Énfasis: **Relajación.**

Índice de cooperación: **9.**

Pedimos un poco de silencio y explicamos la actividad.

Vamos a intentar que alguien vaya desde su sitio hasta la pizarra y escriba su nombre con tiza.

Todo ello sin hacer el más mínimo ruido. De lo contrario la persona que lo intenta se sienta y lo intentamos con otra persona.

Podemos hacerlo al revés.

Escribo en el encerado el nombre de alguien del grupo que se levantará caminando hacia el encerado para borrarlo.

Todo ello sin hacer el más mínimo ruido

Cuando lo ha conseguido (o no) se pone el nombre de otra persona del grupo.

Habremos de tener mucho silencio para darnos cuenta de que no haga nada de ruido la persona que intenta realizar la actividad.

Reflexión:

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:

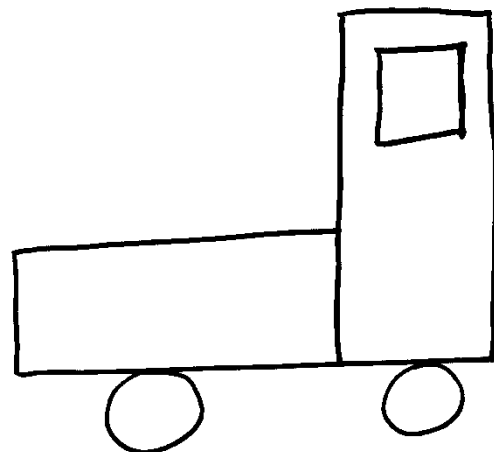
Repaso.
Escucha activa.
Confianza.
Autoestima / asertividad.
Contacto /masaje.
Repaso de la sesión y poner TAREA

Movemos las mesas de manera que haya espacio suficiente para realizar las actividades que están programadas.
Intentamos mover las mesas lo mínimo posible.

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.



DICTAR DIBUJOS.

<http://www.youtube.com/watch?v=u8E5QBGWm2Q>

<http://youtu.be/iiW-vIEKaF0>

Énfasis: **Escuchar.**

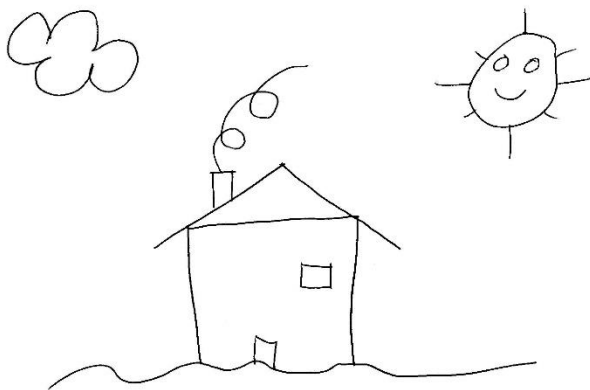
El emisor tiene ante sí un dibujo (*puede habérselo proporcionado el animador o haberlo hecho él. Es más fácil si es geométrico*) y lo dicta al grupo línea por línea indicando la forma, posición, longitud de las líneas pero sin decir lo que representa.

El grupo no puede ver el dibujo del emisor ni preguntar, solamente irá dibujando lo que entiende.

Una vez terminado, todas muestran sus dibujos y lo comparamos con el original. Todas hemos escuchado lo mismo, pero hemos dibujado cosas distintas.

Podemos repetir el ejercicio con otro dibujo.

En esta ocasión permitimos preguntas a las que el emisor puede responder con **SÍ** o **NO** y volvemos a reflexionar.



Reflexión:

¿Es fácil explicarse?

Cuando nos expresamos creemos que lo hemos explicado bien pero hemos de tener cuidado porque cada persona nos entiende de una manera y faltan datos por ofrecer.

¿Es fácil escuchar?

¿Es fácil entender?

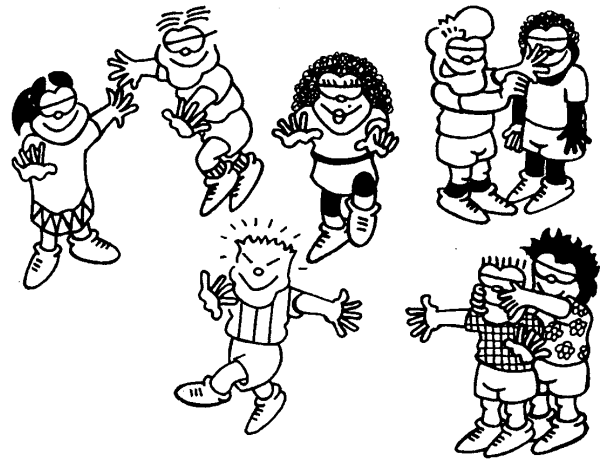
¿Hemos tenido algún problema por haber entendido algo mal?

¿Nos entiende bien la gente?

Propuesta de continuidad:

Podemos escribir:

TODAS ESCUCHAMOS LO MISMO Y HEMOS ENTENDIDO COSAS DIFERENTES.



LOS ANIMALES DEL BOSQUE.

<http://www.youtube.com/watch?v=IK-mnVS4heU>

Énfasis: **Confianza.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos colocamos todo el grupo de pie disperso por la sala sin ocupar mucho espacio; por ejemplo, tres o cuatro metros cuadrados entre todas.

Es útil colocarse siguiendo un orden geométrico que se facilita cuando hay baldosas o alguna línea dibujada en el suelo.

Abrimos las piernas ligeramente imaginando que cada una de las personas es el tronco de un árbol del bosque.

Una persona voluntaria atraviesa el bosque desde un lado hasta el contrario a gatas con los ojos cerrados como un animal perdido que se cruza de caminos.

Luego lo atravesarán otras personas.

Procuramos que no haya ruido pues los animales se espantan cuando oyen ruido.

FUENTE: Jares, X.

Reflexión:

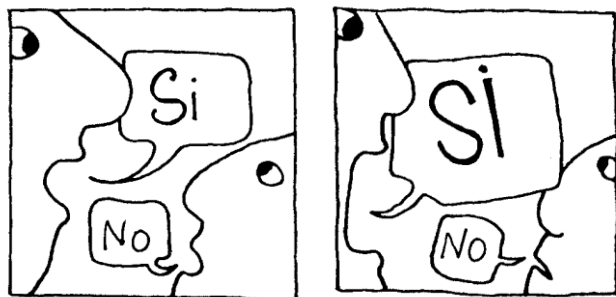
¿Cómo fue la actividad?

¿Alguien tiene alguna queja?

¿Te gusta ser animal caminando por el bosque?

¿O prefieres ser árbol del bosque?

¿Qué te parecen los árboles?
¿Cómo crees que se sienten en medio del bosque?



SÍ/NO.

<https://youtu.be/kHw-LHJDhAA>

Énfasis: Afirmación.

Elegimos una pareja de participantes voluntarias que quieran hacer un poco de teatro.

Se ponen de pie mirándose frente a frente.

Una parte de la pareja dirá una y otra vez:

- "Sí".

La otra parte de la pareja siempre dirá:

- "No".

Ambas se miran cara a cara y comienzan su diálogo monosilábico hasta que la educadora diga que se acabó la actividad.

Se puede decir de forma suave, fuerte, lenta, rápida, alegre, triste, enfadada, tranquila, . . .

Reflexión:

Les preguntamos qué les pareció el ejercicio, si se sintieron bien, si tuvieron dificultades, si les resulta fácil o difícil mantener su propia opinión, si se ponen agresivas en situaciones similares, . . .

Encontraremos muchos elementos para evaluar partiendo de nuestras emociones, dificultades y sensaciones.

Recordamos pasadas experiencias de resistencia y afirmación.

Aprendemos a reiterar nuestra posición.

Propuesta de continuidad:

Repetimos la actividad algunas veces más con otras parejas realizando una reflexión después de cada una de las interpretaciones.

Podemos ofrecerles otros guiones para la obra de teatro.

Que digan:

Blanco/Negro,

Día/Noche,

Nos desplazamos SOBRE LAS SILLAS.

<http://youtu.be/swhtFE5GY4A>

<http://youtu.be/Fop3-8-5IPo>

<https://youtu.be/oeu1wfFHknA>

Énfasis: **Contacto, conocerse, cooperar.**

Índice de cooperación: **9.**

Nos ponemos en círculo con una silla para cada persona.

Cada una se sube sobre su silla con ayuda de las compañeras de los lados.

Les advertimos que esto es peligroso.

Lo hacemos de manera excepcional para realizar esta actividad.

Aprendemos a caminar sobre las sillas sin bajarnos. Vamos todas una silla a la derecha, dos a la izquierda,

¿Es arriesgado?

¿Necesitamos ayuda?

¿Pedimos ayuda?

¿Ofrecemos ayuda?

Después damos pautas para cambiarse de manera que no todas se cambian a la vez.

Por ejemplo:

*"Los niños dos pasos a la derecha".
"Quien lleva gafas un paso a la izquierda"
.....*

Las aludidas realizan la orden sin bajarse ni caerse de la silla. Puede ser que unas ayuden a otras para pasar de un lado a otro.

Si coincides con otra persona en la misma silla os quedáis juntas.

Podemos proponer actividades generales:

*"Colocarse por orden de estatura",
"por fecha de cumpleaños",
"por orden alfabético del nombre",
"por el número que tiene el portal donde vives".*

Siempre sin bajarse ni caerse de la silla. Ayudándose mutuamente.

Si no se dispone de sillas se pueden poner aros o papeles de periódicos en su lugar sobre el suelo.

Reflexión:

¿Qué os parece?

¿Habéis tenido alguna sensación: Inquietud, duda, miedo, confianza, . . . ?

¿Cómo habéis superado las dificultades?

¿Os apetecía ayudaros?

¿Habéis sentido la diferencia entre unas personas y otras?



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.

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.
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.

SOLUCIONES CON VOTACIÓN.

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

Para mejorar la creatividad en la búsqueda de soluciones sugerimos la posibilidad de encontrar solución a un conflicto votando entre varias propuestas.

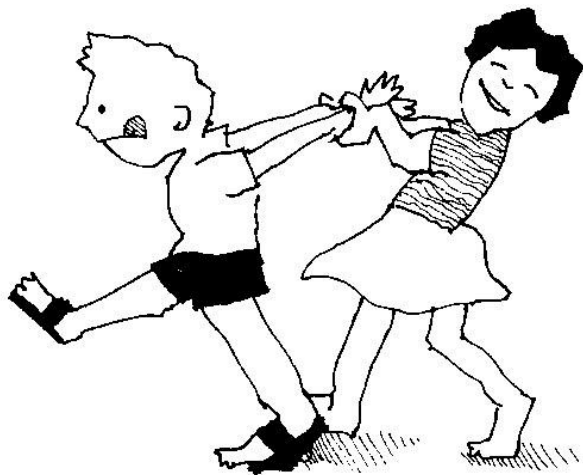
Les pedimos que nos cuenten un conflicto preferiblemente con otra persona del grupo.

Pedimos que nos expliquen bien el conflicto y todo el grupo hace sugerencias para su solución. Las anotamos en un lugar bien visible. La analizamos y votamos.

Andreina no deja de reirse y me descentra en los estudios.

Reflexión:

¿Qué os parece?
¿Os parece bien esa manera de resolver las cosas?
¿Hay otras formas de encontrar soluciones?
¿Qué otras conocéis?



QUIERO Y NO ME DEJAN.

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

Se coloca de pie una pareja.

Una persona se pone delante de la otra mirando en la misma dirección, por ejemplo hacia la puerta.

Hacemos una escenificación teatral.

Quien está delante hace como que va hacia la puerta porque tiene que ir a ver a su abuela.

Quien está detrás la sujeta con las manos. La agarra de los brazos, de las manos, de los hombros y no la deja ir a donde su abuela.

Reflexión:

¿Cómo se sintió cada una de las personas?
¿Os habéis hecho daño?
¿Te molesta que te sujeten cuando quieres hacer algo?
¿Alguna vez os han sujetado?
¿Cómo os sentisteis?
¿Qué pasó?
¿Cómo lo solucionasteis?
¿Alguna vez habéis sujetado a alguien?

Propuesta de continuidad:

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

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

La de adelante estira los brazos hacia atrás que serán sujetados por su compañera de atrás.

La de adelante intenta caminar hacia adelante y la de atrás se lo impide.

Reflexionamos de nuevo.

.....

Variaciones:

- Quiero comer sopa con el tenedor y no me dejan.
- Quiero sentarme en el suelo y me obligan a sentarme en la silla.
- Estoy feliz sentada en mi silla pero alguien me quiere quitar el puesto.

Propuesta de continuidad:

A continuación habremos de hacer una actividad de estima.

ABRAZO DE PLEXO SOLAR.

<https://youtu.be/arU4iuE5wMQ>

Énfasis: **Estima.**

El plexo solar es un centro energético que tenemos entre el ombligo y el corazón.

Cuando nos abrazamos, nos intercambiamos energía positiva.

Nos ponemos de pie. Inspiramos y expiramos lentamente dos o tres veces.

Lo volvemos a hacer colocando las manos sobre el diafragma de manera que

veamos subir las manos cuando llenamos los pulmones de aire.

Y las vemos bajar cuando echamos el aire fuera.

Después se pone una pareja de pie. Se miran de frente.

Abren los brazos ampliamente.

Se acercan juntando sus plexos solares.

Se abrazan con cuidado y respiran al mismo tiempo (inspiración y expiración) sintiendo mutuamente cómo sube y baja el abdomen.

Animamos a que todas las personas practiquen el abrazo a la vez que hacen una respiración de plexo solar lentamente y con coordinación mutua.

Recogido en Armenia (Colombia) 2009

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?

