

# PROGRAMA DE CONVIVENCIA NOVIOLENTA PARA DIEZ 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: **PABLO LIMÓN Y MEDIO LIMÓN.**

Conocerse: **CÍRCULO A CIEGAS.**

Cooperativo: **OPERACIONES MATEMÁTICAS.**

Dinámica general: **CRUZAR EL RÍO.**

**Habilidades, repaso y poner TAREA**

## 2ª sesión.

### Énfasis

**REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.**

Cooperativo: **CUNDÉ, CUNDÉ, CUNDÉ. (Audio)**

Necesidades: **YO SÉ LO QUE TÚ NECESITAS.**

Cuento: **LAS RANAS QUE DEMANDABAN UN REY.**

**Habilidades, repaso y poner TAREA**

## 3ª sesión.

### Énfasis

**REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.**

Cooperativo: **INTRODUCIR EL LAPICERO EN LA BOTELLA.**

Expresarse: **PONER ZAPATOS A LAS SILLAS.**

Energizante: **JI. JU. JA.**

Relajación: **INVITADA DE HONOR.**

**Habilidades, repaso y poner TAREA**

## 4ª sesión.

### Énfasis

**REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.**

Escucha activa: **EL DICTADO DE LA I.**

Confianza: **CORTAR EL PALILLO.**

Autoestima / asertividad: **NUBES Y SOLES.**

Contacto / masaje: **DOMINÓ DE CONTACTO CORPORAL.**

**Habilidades, repaso y TAREA**

## 5ª sesión.

### Énfasis

	<hr/>
	REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.
Empatía:	<hr/>
	ESCENIFICAMOS PERSONAJES MODIFICANDO CARACTERÍSTICAS.
Generar decisiones / análisis de conflictos:	<hr/>
	VIAJE EN GLOBO AEROSTÁTICO.
Estima:	<hr/>
	SALUDO RASTA.
	<hr/>
	REPASAMOS la sesión y todas las sesiones.
	<hr/>
	COMPROMISOS para la APLICACIÓN
	<hr/>
	EVALUACIÓN FINAL.
	<hr/>

## PROGRAMA GENERAL DE QUINTO grado de primaria.

### 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.

## PABLO LIMÓN Y MEDIO LIMÓN.

<http://www.youtube.com/watch?v=kuAyySOUX5I>

Énfasis: **Nombres propios,**  
distensión

Índice de cooperación: 7.

Nos sentamos bien con la espalda pegada al respaldo y marcamos un ritmo siempre igual.

En cada sílaba subrayada damos con las palmas de las manos sobre nuestras propias rodillas.

En las sílabas que tienen doble subrayado damos una palmada en el aire.

Ensayamos el ritmo sin decir nada.

Lo repetimos y decimos: *Y medio limón.* Cada vez que damos las dos palmas en el aire.

Comenzamos de nuevo marcando el esquema rítmico y decimos:

Pablo limón  
y medio limón.

Cada persona repite este pequeño trabalenguas diciendo su propio nombre.

Cuando hemos terminado, lo hacemos de la siguiente manera.

Primeramente decimos nuestro propio nombre y después el nombre de otra persona del grupo.

Pablo limón  
y medio limón.  
Víctor limón  
y medio limón.

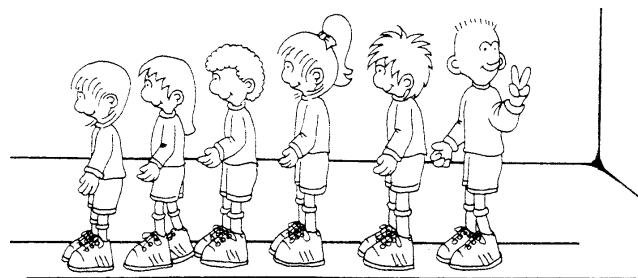
Todo el grupo sigue haciendo el esquema rítmico sin interrupción a la vez que Víctor continúa diciendo:

Víctor limón  
y medio limón.

N. . . limón  
y medio limón.

Y seguimos la actividad de la misma manera repitiendo siempre el mecanismo hasta que hayamos dicho el nombre de todas las personas del grupo.

Podemos repetir la actividad sustituyendo la palabra LIMÓN por la palabra MELÓN.



## CÍRCULO A CIEGAS.

[https://youtu.be/47\\_uFhDnB0A](https://youtu.be/47_uFhDnB0A)

<https://youtu.be/1FnycpKxvkM>

Énfasis: **Conocerse**, confianza, contacto.

Índice de cooperación: **7**.

Se ponen todas las personas de pie en círculo o en fila con los ojos cerrados o tapados con una bufanda (pañuelo).

Sin que nadie abra los ojos y sin hablar, tocarán a quien tienen delante

la cabeza,  
el pelo,  
los hombros,  
la espalda,  
las piernas,  
los pies,  
...

La monitora descoloca el círculo y con los ojos cerrados ellas mismas habrán de reconstruirlo intentando reconocer a la persona que tiene delante y detrás.

Habremos de insistir mucho en que hagan el ejercicio sin hablar pues el objetivo es adivinar por el tacto no por la voz.

Si el grupo tiene más de diez personas, será conveniente realizar la actividad en dos veces para que no sea muy difícil.

### Reflexión:

¿Queréis comentar algo?  
¿Habéis tenido algún problema?  
¿Cómo lo habéis solucionado?  
¿Habéis tenido alguna sensación: nervios, miedo, inseguridad, confianza, ...?  
¿Cómo estaba vuestro cuerpo?  
¿Tiritando, relajado, dolor, ...?  
¿Os gusta sentir cosas en las manos?  
¿Sabéis tocar a alguien sin molestar?

## OPERACIONES MATEMÁTICAS.

Énfasis: **Cooperación**.

Índice de cooperación: **8**.

Preparo una folia con cada uno de estos signos dibujados en grande:

**+ - X / =**

Preparo treinta folias más.

En cada una de ellas dibujo los números

**0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9**

Cada uno de estos números estará en tres folias.

Mezclo todas las folias y las reparto al azar entre las personas participantes.

Si sobra alguna, me la quedo yo.

Cada persona tendrá una folia.

Después digo fórmulas de cálculo.

Por ejemplo:

$$2 + 2 = 4.$$

En ese momento salen frente al grupo quienes tienen esas folias y se colocan de manera que quede visible lo que dije.

Sigo diciendo fórmulas sencillas y les dejo a ellas que pongan el resultado.

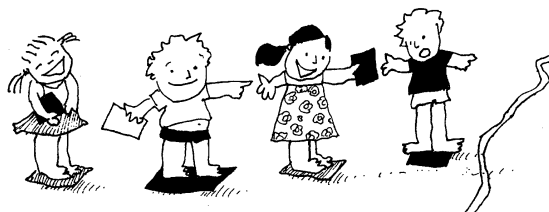
E incluso alguna participante puede decir una fórmula y el grupo lo representa.

Habremos de pedir que quienes ya han salido frente al grupo no vuelvan a salir.

Idea de Sandra Peno y Guillermo Martín. 2013

### Reflexión:

¿Qué os apreció?  
¿Os habéis sentido bien?  
¿Alguna participante se ha sentido marginada?



## CRUZAR EL RÍO.

<http://www.youtube.com/watch?v=sWYF3c5k8yQ>

<https://youtu.be/X75f80sO1Jk>

Énfasis: **Dinámica general**.

Para esta actividad necesitamos un aula muy amplia, un gimnasio o un patio.

Para un grupo de diez personas hemos de imaginar un río de unos diez metros de ancho al menos.

Señalaremos sus bordes imaginarios con algún objeto o una raya dibujada con tiza.

El grupo se coloca fuera del río al lado de uno de los bordes. Hay que cruzar el río.

No hay puente pero tenemos siete sillas.

La actividad termina cuando todas las personas del grupo y todas las sillas están al otro lado del río cruzándolo por encima de las sillas y pasando al otro lado junto con las sillas sin que nadie toque el suelo.



### **Reflexión:**

Después analizamos qué problemas ha habido, cómo se han solucionado, cómo se ha sentido cada persona y si había otras posibles soluciones.

Reflexionamos sobre el valor de la cooperación en la dinámica de los conflictos.

### **Propuesta de continuidad:**

Si el grupo es muy numeroso, lo podemos hacer en un espacio más amplio con una proporción similar de sillas.

O podemos pedir a otras diez personas que hagan la actividad a continuación y contrastamos resultados, conductas y aprendizajes.

**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.

### CUNDÉ, CUNDÉ, CUNDÉ. (Audio)

<https://youtu.be/EiaGSSwPRF0>

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie en círculo y aprendemos esta canción que corresponde a un grupo primitivo de un país de América del Sur.

Allí tienen mucho ritmo y mueven bastante la cintura para ejercitar las vértebras lumbares.

The image shows two staves of musical notation. The top staff is in G major (one sharp) and 2/4 time. It contains a melody of eighth and quarter notes. Below the staff, the lyrics are written: "Cundé, cundé cundé, cundé cundé cundanga." Underneath each syllable, there are symbols: '+' for 'Cundé', '\*' for 'cundé', and 's' for 'cundanga'. The bottom staff is a simplified version of the melody, using only quarter notes and rests, with the same lyrics and symbols below it.

La repetimos mirando a la espalda de quien está a nuestra derecha.

Caminamos rítmicamente de la siguiente manera:

Cundé (+), cundé (\*), cundé (+) (\*),  
Cundé (+), cundé (\*) cundanga (+) (\*).

Cundé (+), cundé (\*), cundé (+) (\*),  
Cundé (+), cundé (\*) cundanga (+) (\*).

*Balanceo exagerado de las caderas hacia el lado izquierdo (+) y derecho (\*) alternativamente a la vez que caminamos.*

*(Nos paramos)*

Ay, cundé,

*(Movimiento de pelvis hacia delante bajando y elevando el cuerpo y vuelve a su sitio original).*

Ay, cundanga.

*(Movimiento de pelvis hacia atrás bajando el tronco y elevando el cuerpo para que vuelva a su sitio original).*

Repetimos de nuevo todo agarrándonos a los hombros de quien está delante.

La repetimos una vez más agarrándonos a la cintura de quien está delante. En esta ocasión cantamos con más fuerza.

FUENTE: Medellín, 99

## YO SÉ LO QUE TÚ NECESITAS.

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

### OBJETIVO:

Ser sensible a las necesidades de las demás personas.

### ACTIVIDAD:

Cada participante dice lo que cree que necesita su compañera que está al lado.

Después decimos otras cosas que necesitan otras personas conocidas pero que no están presentes.

Podemos incluso añadir una lista de necesidades de personas lejanas y desconocidas.

### Reflexión:

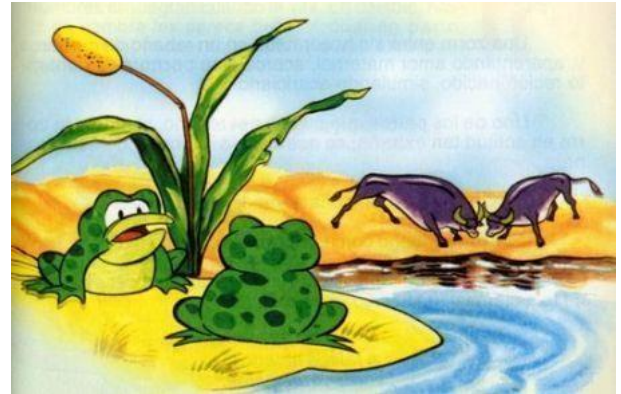
Se trata de diferenciar entre necesidades y deseos y de empezar a comprender que los demás también necesitan cosas que yo les puedo dar o que puedo compartir con ellos:

abrazos,  
golosinas,  
gomas de borrar,  
cromos,  
elogios,  
lápices de colores,  
ánimos,  
piropos,  
etc.

### Propuesta de continuidad:

Para finalizar se puede pedir a cada niño que diga lo que quiere compartir con los demás. Se pueden compartir experiencias, ideas, cosas y sentimientos.

Cuando una niña es consciente de sus necesidades y las tiene cubiertas, puede entonces pensar en las necesidades de los demás y aprender a compartir.



## **LAS RANAS QUE DEMANDABAN UN REY.**

Énfasis: **Obediencia, desobediencia.**

Hace mucho, muchísimo tiempo, en los días en que el mundo era joven aún, la laguna que existía junto al bosque estaba llena de centenares de ranitas de piel goteada.

Como se habían cansado de su vida en la plácida laguna y ansiaban nuevas diversiones, se reunieron en consejo.

Y, ruidosamente, pidieron a Júpiter que les enviara un rey.

Como Júpiter sabía que eran unos animales estúpidos, sonrió al oír su petición y arrojó un leño a las plácidas aguas.

-He ahí vuestro rey -dijo,

El chapoteo hizo huir con terror, hacia las riberas, a centenares de animalejos verdes.

Durante un día y una noche se ocultaron bajo las grandes hojas de las plantas acuáticas que flotaban en la superficie de la laguna y no quisieran acercarse ni a diez saltos de su flamante monarca.

Por fin, la más audaz atisbó desde su escondite.

Luego, se acercó cautelosamente y observó al rey.



Las demás se aventuraron, también, a salir y nadaron con precaución alrededor del leño flotante.

-Es un rey ridículo -dijo desdeñosamente una de las ranas.

Y cuando todas vieron que el leño nada hacía ni para ayudarlas ni para causarles dificultades, empezaron a clamar de nuevo, de manera salvaje, para que les dieran otro rey.

Esta vez a Júpiter se le había acabado la paciencia.

-¿Queréis un rey con más vida? -preguntó, severo-

-¡Ahí lo tenéis!

Y al cabo de un instante, llegó una enorme cigüeña, con una reluciente corona de oro, y comenzó a devorarlas.

Ellas aprendieron a esconderse y se arrepintieron de haber pedido un rey.

**Si vives en paz y armonía, no necesitas jerarquía.**



Texto:

<http://www.fabulasdeesopo.es/fabulas-de-animales/jupiter-y-las-ranas/>

Vídeo:

<https://youtu.be/Lq7ATzGAFJU>

Versión del Arcipreste de Hita en poema:

<http://ciudadseva.com/texto/las-ranas-que-demandaban-un-rey/>

### **Reflexión:**

¿Queréis decir algo?

¿Cómo os habéis sentido al escuchar este cuento?

¿Alguna vez habéis tenido alguna situación similar?

¿Qué sensaciones y sentimientos tuvisteis entonces?

¿Necesitamos un rey?

¿Cuándo?

¿Cómo?

¿Podemos vivir sin un rey?

¿Será necesario un re cuando no hay paz y armonía?

**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:

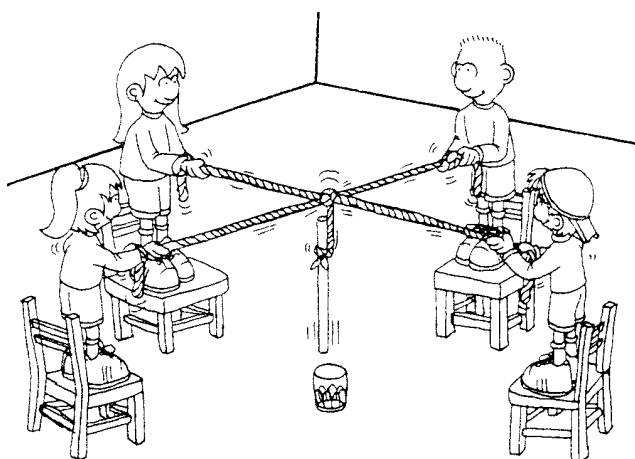
Repaso.  
Expresarse.  
Energizante.  
Estima.  
Cooperativo.  
Repaso de la sesión y poner TAREA

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.



### INTRODUCIR EL LAPICERO EN LA BOTELLA.

<http://www.youtube.com/watch?v=Zur-zeXGavM>  
<http://www.youtube.com/watch?v=U8qyoQdWGqI>

Objetivo: **Cooperación**, regulación de conflictos.

Índice de cooperación: **9**.

Colocamos una botella de pie en el suelo.

Preparamos un lapicero o un palillo largo sujeto con cinco cuerdas o hilos de dos metros de largura cada una.

Buscamos cinco voluntarias.

Cada una sujetará la cuerda con la mano en el extremo lejano e intentarán entre todas que el lapicero entre por la boca de la botella. No habrán de mover los pies.

Después lo intentará otro grupo.

Cuanto más cuerdas sujeten el lapicero, el ejercicio será más difícil y cooperativo.

También será más difícil si las cuerdas son más largas o cada cuerda la sujetan varias personas.

Podemos repetir la actividad y en esta ocasión pedimos que cada participante esté sobre una silla o sobre una hoja de papel de periódico.

### Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Qué pasó?  
¿Qué sensaciones habéis tenido?  
¿Os habéis puesto nerviosas?  
¿Os habéis dejado llevar?  
¿Habéis aportado muchas ideas?

### PONER ZAPATOS A LAS SILLAS.

<https://youtu.be/Phh70IH-RBE>

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Para esta actividad necesitamos una bufanda o un pañuelo amplio.

Con ella taparemos los ojos a una persona voluntaria al inicio de la actividad.

Colocamos una silla en un lugar bien visible.

Pedimos que alguna persona voluntaria nos deje sus zapatos.

Los colocamos de manera dispersa al azar.

La persona que tiene los ojos tapados habrá de colocar los zapatos a la silla.

Es decir, bajo las dos patas delanteras de la silla.

El grupo irá dando orientaciones a quien tiene los ojos tapados para que realice bien su tarea.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido?

¿Cómo se han sentido las diferentes personas?

¿Qué dificultades ha habido?

¿Cómo ha sido la organización?

¿Cómo ha sido la comunicación?

¿Se podía haber hecho de otra manera?

¿Alguna vez habéis vivido una situación similar?

¿Qué pasó?

¿Cual fue la solución?

Recogido en Quito 2015

### **Jl. JU. JA.**

<https://youtu.be/0fxkAYUci9U>

Énfasis: **Energizar.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos todas las personas de pie en un círculo bien amplio.

*Les cuento que antiguamente las sífides se desplazaban por los bosques repartiendo energía para que las personas pudieran disfrutar de buena salud.*

Las sífides pasan energía mirando a una persona y avanzando os brazos hacia adelante dan una palmada impulsadora de energía hacia esa persona diciendo:

- ¡JÍ!

La persona que recibe la energía estira los brazos adelante y la recoge. Eleva

los brazos. Los eleva detrás de la nuca dando palmada y diciendo:

- ¡JU!

Ensayamos estos movimientos, gestos, expresiones y sortilegios.

Aprendemos un movimiento más.

Cuando una persona recibe energía de otra, las personas que están a ambos lados hacen un gesto nuevo. Estiran sus brazos dando palmada dirigiéndose a los pies de quien recibe energía diciendo:

- ¡JÁ!

Con la intención de potenciar la energía que recibe esa persona.

Cuando alguien se equivoca o cada poco tiempo, la persona que se equivocó inicia la actividad de nuevo pero previamente hará unos gestos litúrgicos que todo el grupo repetirá.

Recogido en Bogotá 2016



### **INVITADA DE HONOR.**

Énfasis: **Relajación.**

Índice de cooperación: **8.**

*Una vez fui de viaje a un país lejano. Una familia pobre me invitó a pasar la noche y descansar en una habitación que tenían libre.*

*Descansé muy bien y al amanecer me di cuenta que las niñas de la familia me*

*habían dejado unos pequeños regalitos al lado de mi cama. Pero lo habían hecho sin ruido de manera que yo no me desperté ni me di cuenta de lo que pasó.*

*¿Podríamos hacer algo parecido nosotras?*

Les pido que cada persona busque un objeto sencillo y agradable que represente un regalo.

Pedimos una persona voluntaria que representará a la *invitada de honor* sentada haciendo como que duerme con los ojos tapados en un lugar bien visible.

La dinamizadora irán señalando sin hablar a cada una de las personas que se van acercando gateando sin hacer ruido en dirección a la *invitada de honor* dejando a su lado un objeto en señal de acogida.

La dinamizadora señala sin hablar a la persona que ha de ir a dejar el regalito sin hacer ruido.

La niña o niño que sea descubierta por la *invitada de honor* al hacer ruido se irá atrás a su sitio de nuevo para volver a comenzar el recorrido.

La que consigue dejar un regalito junto a la *invitada de honor* sin ser descubierta, se sienta a su lado.

Cuando todas han llevado el regalo, la invitada de honor abre los ojos y devuelve el regalito a cada persona diciendo:

**Gracias, cariño.**

Lo repetimos varias veces cambiando de *invitada de honor* para que puedan ser protagonistas y reciban un regalito simbólicamente.

**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.

## EL DICTADO DE LA I.

Énfasis: **Escuchar.**

Les indico que vamos a hacer un dictado.

Cogen papel y lápiz. Es un trabajo personal. No deben mirar a la compañera que está a su lado. No va a haber premios ni castigos.

Solamente es un experimento para el que os pedimos que no miréis lo que escriban las otras personas.

Podremos mirar cuando hayamos terminado.

Escribimos arriba: DICTADO.

Después escriben: **i con punto**. Si preguntan, les repetimos que habrán de escribir: **i con punto**.

Después todas enseñan lo que han escrito y miran lo que han escrito sus compañeras.

Podemos escribir en la pizarra diferentes respuestas que han puesto distintas personas.

Les preguntamos cuál les parece que es la correcta.

### Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Qué ha pasado?

¿Por qué ha pasado esto?

Todas hemos escuchado lo mismo y hemos escrito cosas distintas.

¿Os ha pasado esto alguna otra vez?

¿Alguna vez habéis entendido algo distinto a lo que os dicen?

¿Entendemos bien lo que nos dicen?

## CORTAR EL PALILLO.

Objetivo: **Confianza.**

Índice de cooperación: **8.**

Hago un palillo alargado enrollando una hoja de papel ligero y

blanco poniéndolo muy fino. Está bien una longitud de 50 centímetros de largo.

Lo sujeto con cinta adhesiva al final a lo largo de la arista suelta.

Muerdo uno de los extremos con la punta de los dientes procurando no sujetar con los labios.

Pido otra persona voluntaria para que muerda el extremo contrario.

Con una tijera corto el palillo cerca de mis labios poniendo mucho cuidado en no cortarme.

Pido a otra persona voluntaria que muerda el extremo donde mientras la otra persona mantiene el palillo entre sus dientes.

Entonces la segunda persona (la que estuvo conmigo) corta el palillo de papel cerca de sus propios labios.

Seguimos así de manera continuada procurando seguir el orden en el que están colocadas las personas en el grupo.

Cada persona va mordiendo uno de los extremos del palillo y lo vamos cortando cerca de la boca de la persona contraria a la última que mordió.

Si alguien se niega a participar, se lo permitimos.

Podemos hacer la actividad con un palito de madera que sea bien largo.



### Reflexión:

¿Qué os pareció?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Quién estaba nerviosa?

¿Quién tenía miedo?

¿Cómo os sentís cuando estáis muy cerca de otra persona?  
¿Os gusta más estar lejos?

## NUBES Y SOLES.

Énfasis: **Autoestima.**

### Objetivo:

Transformar pensamientos negativos en positivos.

### Actividad:

Les pido que dibujen en la parte superior de una hoja una nube triste.

En la parte inferior un sol sonriente.

Les digo las siguientes frases.

Si son negativas, las escriben al lado de la nube.

Si son positivas, las escriben al lado del sol.

*“Esto es muy difícil.”*

*“No lo puedo hacer”*

*“Lo voy a intentar”*

*“Esta vez lo consigo”*

*“Todo me sale mal”*

*“Por mi culpa, mis papás se enfadan”*

*¡Qué bonito está quedando!*

*“Seguro que me voy a equivocar otra vez”*

*Voy a ver si juego con los niños.*

*“Que divertido es aprender”*

*A ver si me sale.*

*No me va a salir.*

*Nadie va a jugar conmigo.*

*“Cuántas cosas bonitas me pasan...”*

No es necesario poner todas las frases.

A continuación les pido que inventen frases positivas o negativas que conocen, que han pensado o que han dicho alguna vez y las pongan al lado del sol o de la luna.

*Cómo mola.*

*Me aburro.*

*¡Qué tontería!*

.....

Hacemos una puesta en común de los resultados y los comentamos.

Después intentamos convertir frases negativas en positivas.

### Reflexión:

¿Qué tipo de frases decís frecuentemente?

¿Sois capaces de pasar frases negativas a positivas?

No son las cosas las que nos afectan, sino nuestra forma peculiar de verlas, lo que “nos decimos a nosotras mismas” sobre lo que nos sucede.

Enseñar a las niñas a ser más optimistas es una forma de ayudarles a enfrentarse mejor a la vida.

## DOMINÓ DE CONTACTO CORPORAL.

<https://youtu.be/Mn43gFSyeAw>

<https://youtu.be/TF2wgYWgEiI>

<https://youtu.be/yAh51pPV7LM>

Énfasis: **Contacto.**

Índice de cooperación: **10.**

Caminamos todas las personas libremente por la sala intentando ocupar espacios libres.

La tallerista dice:

- **Codo con rodilla.**

En ese momento cada persona pone su codo tocando la rodilla de otra persona.

Nadie toca la rodilla de una persona cuando ya hay otra que se la está tocando.

Lo repetimos de nuevo pero en esta ocasión la tallerista dice otras partes del cuerpo. Por ejemplo:

- **Nariz con hombro.**

Seguimos con la actividad de manera similar varias veces indicando diferentes partes del cuerpo.

### **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.

## **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.

## **ESCENIFICAMOS PERSONAJES MODIFICANDO CARACTERÍSTICAS.**

**Énfasis:** Empatía.

Les decimos que vamos a hacer algo de teatro.

Por ejemplo, podemos representar el cuento de Caperucita Roja.

Pedimos a alguien que nos narre brevemente el cuento.

O lo cuento yo.

Ahora pedimos voluntarias que hagan el papel de Caperucita, la mamá, el lobo, la abuela, el cazador, . . .

Preferentemente a quienes saben bien el cuento.

Vamos haciendo teatralmente trocitos del cuento e introducimos variaciones poco a poco a los personajes.

Por ejemplo:

- \* Caperucita solo habla con monosílabas.
- \* La mamá es sorda.
- \* El lobo está cojo.
- \* .....

Elegimos una historia, un conflicto real o imaginario.

Lo contamos.

Pedimos voluntarias que lo quieran dramatizar.

Solamente un trocito corto.

Pedimos otras voluntarias para representar la misma historia de nuevo.

Pero les damos papeles ocultos en privado:

la mamá es doctora,

la niña es golosa,

el lobo es un gato,

....

### Reflexión:

¿Qué os parece?

¿Qué pasó?

¿Os gusta meteros en la personalidad de otra persona?

¿Cuando tenéis un problema con alguien, pensáis también en la otra persona?



## VIAJE EN GLOBO AEROSTÁTICO.

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

*¿Sabéis lo que es un globo aerostático?*

*¿Cómo funciona?*

*¿Para qué sirve?*

Formamos un grupo de cinco participantes que salen al frente del grupo grande.

Imaginamos que el grupo está dentro de la *barquilla* de un globo gigante flotando en el aire.

Hago un dibujo de la situación.

De repente el globo tiene un pequeño descosido.

Va perdiendo un poco de aire.

No es mucho.

Pero solo salvarán todas la vida si lanzan fuera a una de las personas.

Han de elegir por consenso total a quién arrojan por la borda.

Sus conversaciones han de ser claras y ordenadas para que nos enteremos de cómo se desarrolla la actividad.

### Reflexión:

¿Cómo tomaron la decisión?

¿Decidieron por

ofrecimiento voluntario,

a suertes,

por votación,

con razonamiento y

acuerdo mutuo,

...?

### Propuesta de continuidad:

Formamos otro grupo para repetir la actividad.

En esta ocasión pedimos que cada participante asuma un papel:

profesora,

monja,

carpintera,



soldada,  
panadera,  
doctora,

..

### **Reflexión:**

¿Cómo os ponéis de acuerdo en la vida real?

¿Cuál es la mejor manera de tomar decisiones?

### **SALUDO RASTA.**

Énfasis: **Estima.**

Se pone una pareja mirándose frente a frente.

Golpean la palma de la mano derecha contra palma derecha de la otra persona dos veces.

Después cada persona coloca la palma de su mano derecha sobre su propio corazón.

A continuación se dan un abrazo.

Recogido en Chapinero. Bogotá. 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?

