

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: **ESTOY SENTADA Y RECUERDO.**

Conocerse: **ABUELITA, ABUELITA.**

Cooperativo: **ARRAN SAN SEN. (Audio)**

Dinámica general: **FIGURAS SOBRE LAS SILLAS.**

Habilidades, repaso y poner TAREA

2ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Cooperativo: **SALTAR EL CHARCO.**

Habilidades sociales: **INTERESARNOS POR EL ESTADO DE OTRA PERSONA.**

Cuento: **ANGULIMAL.**

Habilidades, repaso y poner TAREA

3ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Cooperativo: **PUNTERÍA CIEGA.**

Expresarse: **DOS PERSONAS HABLAN A LA VEZ.**

Energizante: **LOS NÚMEROS DEL UNO AL SIETE.**

Relajación: **RESPIRAR A PLENO PULMÓN.**

Habilidades, repaso y poner TAREA

4ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Escucha activa: **TÚ DICES QUE . . . Y YO DIGO QUE . . .**

Confianza: **SUBMARINOS AMIGOS.**

Autoestima / asertividad: **AUTOESTIMA EN LA PLAZA.**

Contacto / masaje: **EXPERTAS EN LATERALIDAD.**

Habilidades, repaso y TAREA

5ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Empatía: **CON LA CHAQUETA DE OTRA PERSONA.**

Generar decisiones /
análisis de conflictos: **NOS SENTAMOS TODAS SIN SILLAS.**

Estima: **EL BESO SECRETO.**

REPASAMOS la sesión y todas las sesiones.

COMPROMISOS para la APLICACIÓN

EVALUACIÓN FINAL.

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=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.

ESTOY SENTADA Y RECUERDO.

<http://www.youtube.com/watch?v=t1ltiitjPRO>

Énfasis: **Nombres propios**, estima.

Índice de cooperación: 7.

Nos sentamos en círculo en un espacio amplio dejando una silla vacía.

Cuando estamos fuera ¿nos acordamos de las compañeras del grupo?

Les digo que vamos a aprender una poesía que dice:

Estoy sentada

y recuerdo

con cariño a

(decimos el nombre de alguien del grupo)

Lo repetimos un par de veces verso a verso intentando aprenderlo y después comenzamos la actividad.

La persona que esté a la izquierda de la silla vacía dice:

-*"Estoy sentad@ . . ."*

y ocupa rápidamente la silla vacía.

El siguiente por la izquierda dice:

-*"y recuerdo . . ."*,

ocupando la silla vacía del anterior.

El siguiente dice:

-*"con cariño"*,

pasando a la derecha.

La siguiente dice:

-*"a(nombra a una persona del grupo)"*,

y ocupa la silla que dejó vacía el anterior.

La persona nombrada correrá a ocupar la silla que dejó vacía quien lo nombró y se dan un abrazo.

No vale repetir nombres para que todas se sientan participativas y no discriminadas.

Repetimos la actividad hasta que todas hayan sido nombradas a partir de la persona que queda al lado izquierdo de la silla que queda vacía.

Haremos el juego cada vez con más rapidez.

Si no tenemos tiempo suficiente para que todas participen o se hace la actividad demasiado larga, les decimos para terminar que todas las personas se pongan de pie y den un abrazo a alguien de confianza.

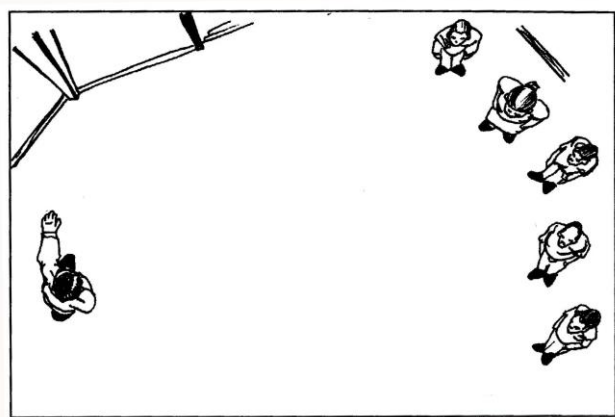
Reflexión:

¿Queréis comentar algo sobre la actividad?

¿Os acordáis mucho de las amigas?

¿Recordáis a alguien con cariño?

¿Echáis de menos a alguna persona en concreto?



ABUELITA, ABUELITA.

<https://youtu.be/BzR8HTmiwCl>

Énfasis: **Conocerse.**

Índice de cooperación: **6.**

Este juego es para un grupo pequeño, no mayor de 7 participantes.

Si el grupo es mayor, podemos tener problemas de aburrimiento y tendremos que buscar alguna alternativa.

Por ejemplo que primero lo haga un subgrupo y luego otro.

Necesitamos una sala amplia.

Seis participantes (**B**) se colocan con la espalda tocando una de las paredes cortas y aprendemos a caminar de la siguiente manera:

**Un paso de gigante,
dos pasos de hormiguita,
un salto de rana,
un paso de cangrejo (hacia atrás).**

Una persona voluntaria hará de *abuelita* (**A**) y se colocará junto a la otra pared corta de la sala en el lado opuesto del grupo grande y a la máxima distancia.

Cuando las participantes están preparadas, alguien del grupo (**B**) dirá:

- *Abuelita, abuelita. ¿Te gusta el chocolate?*

Quien hace de abuelita responderá:

- *Dos pasos de gigante.*

Entonces quien hizo la pregunta dará dos saltos de gigante hacia adelante en dirección a donde está la abuelita.

Después otra niña del grupo (**B**) hará otra pregunta intentando obtener una respuesta positiva de la abuelita.

Se pueden hacer preguntas como:

- *¿Te gustan las matemáticas?*

- *¿Te gusta Marta?*

- *¿Te gusta montar en bicicleta?*

La abuelita va contestando cosas como:

- *Un salto de rana.*

- *Un paso atrás.*

- *Tres pasos de hormiguita.*

- *Un paso de cangrejo.*

- *Dos pasos de gigante.*

Según corresponda con la intensidad verdadera de la respuesta a la pregunta.

Seguimos así con el juego permitiendo una pregunta a cada niña del grupo (**B**) y después se realizan dos turnos se convierte en *abuelita* la persona que haya avanzado más distancia.

Entonces ponemos otras seis personas para formar el equipo (**B**) y volvemos a empezar.

Haremos observar que esta actividad es para conocer más a la abuelita mediante las preguntas que hacemos.

Podemos hacer preguntas sobre cualidades, formas de ser, ropa, deportes, comidas de la *abuelita*, . . .

FUENTE: CiIC. 2004

ARRAN SAN SEN. (Audio)

<https://youtu.be/9715T5aA4mA>

http://www.youtube.com/watch?v=_wW5VIITYtM

<https://youtu.be/RaYeXglbjMk>

Énfasis: **Cooperar.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en círculo mirando al centro.

Cantamos y gesticulamos frase por frase primero y luego todo seguido.

Lo aprenden con facilidad.

A ran san san, a ran san san, cu li
+ + + + + +

D 7 G
cu li, cu li, cu li, cu li an san san.
x x x + + +

A ra bi, a ra bi, culi, culi, culi, cu li cu li a bi.
↪ ↪ x x x ↪

+ = palmadas sobre las rodillas.

x = palmadas en las nalgas propias.

(Flecha curvada) = se levantan las manos a lo alto y se dobla el tronco hacia abajo como si fuese una oración musulmana.

1
Arran san sen,

1
Arran san sen,

2
Guri, guri, guri, guri,

1
Guri an san sen.

1
Arran san sen,

1
Arran san sen,

2
Guri, guri, guri, guri,

1
Guri an san sen.

3 3
Ara bi, ara bi,

2
Guri, guri, guri, guri,

1
Guri an san sen.

3 3
Ara bi, ara bi,

2
Guri, guri, guri, guri,

1
Guri an san sen.

1= Tres palmadas sobre las rodillas.

2= Tres palmadas sobre las nalgas propias.

3= Elevamos las manos a lo alto y doblamos el tronco hacia abajo como si fuese una oración musulmana.

Lo repetimos de nuevo una segunda vez realizando el número 1 en las rodillas de la compañera de la derecha.

Lo hacemos una tercera vez más realizando el número 1 en las rodillas de la compañera de la izquierda.

Finalmente lo cantamos una cuarta vez como la primera vez.

Reflexión:

¿Qué os pareció?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Quién ha ganado?

¿Quién ha perdido?

FIGURAS SOBRE LAS SILLAS.

Énfasis: **Dinámica general.**

Pedimos a todas las personas que se pongan de pie y coloquen sus sillas formando un círculo.

A continuación les pedimos que se suban sobre las sillas y que formen un

rectángulo desplazando sus sillas sin bajarse ni tocar el suelo u otros muebles.

Reflexionamos sobre lo sucedido y su manera de actuar.

Les pedimos que formen un triángulo alineando las sillas sin que nadie se baje de ellas.

Podemos dibujar un cuadrado y un triángulo de tamaño grande en un lugar visible para facilitar al grupo su trabajo.

Reflexión:

¿Qué pasó?

¿Qué dificultades hubo?

¿Cómo se superaron?

¿Se dijeron cosas?

¿Se expresaron propuestas?

¿Cómo se tomaban las decisiones?

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.

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.

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.

SALTAR EL CHARCO.

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **9.**

Les cuento que en mi pueblo había charcos de agua en el suelo cuando llovía.

A veces era difícil saltarlos, así que nos ayudábamos unas a otras.

Pongo en el suelo dos o tres hojas grandes de periódico colocadas unas al lado de otras.

Una niña habrá de saltarlas con los pies juntos sin coger carrerilla.

Otras dos la ayudan. Para eso la que va a saltar pone sus manos en sus propias caderas como formando asas de jarra.

Otras dos personas la sujetan cada una con dos manos en la parte superior de los brazos.

A la señal de *una, dos y tres*, una salta el charco y las otras dos la ayudan elevándola asida de los brazos.

Luego se cambian los papeles y lo repiten.

Intentamos que hagan esta actividad todas las que quieran y podemos ampliar la longitud del charco imaginario añadiendo más papeles de periódico en el suelo.

Reflexión:

- ¿Qué os parece?
- ¿Os gusta que os ayuden?
- ¿Preferís hacer las cosas solas, por vuestra cuenta?
- ¿Sabéis ayudar?
- ¿Es fácil ayudar?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar?

INTERESARNOS POR EL ESTADO DE OTRA PERSONA.

Énfasis: **Habilidades sociales.**

¿Os gusta saber cómo está una amiga, un amigo, una prima, un tío?

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 deben hablar dos a la vez para que podamos entender lo que dicen.

Una niña se encuentra con otra amiga y le pregunta

qué tal está,
cómo está,
cómo va su vida,
cómo se siente,
.....

¿Cómo reaccionará la otra? ¿Qué dirá?

Recordamos alguna situación de la vida real en que nos ha pasado esto.

- × ¿Cómo fue?

- × ¿Qué sucedió?
- × ¿Qué dijeron?
- × ¿Qué sensaciones tuvimos?
- × ¿Qué otras cosas se pueden decir?

Podemos que inventen por escrito un diálogo entre dos personas que se encuentran al llegar a la panadería.

Las dos se preocupan, se interesan por el estado de la otra.

Imaginamos que somos personas mayores.

- ✓ Que nos encontramos.
- ✓ Que preguntamos a la otra persona cómo está.
Después leemos alguno.
¿Podemos escenificarlo?

Reflexión:

ANGULIMAL.

Cuento

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

¿Os parece divertido y poderoso destruir?

¿Os podéis sentir poderosos dañando a otra persona?

Podemos hacer tres copias de la historia y dárselas a tres personas para que representen la historia como teatro leído.

NARRADORA:

Cuenta la tradición que, en cierta ocasión, un bandido llamado Angulimal fue a matar a una sabia.

La sabia dijo:

SABIA:

«Antes de matarme, ayúdame a cumplir un último deseo: corta, por favor, una rama de ese árbol.»

NARRADORA:

Angulimal la miró con asombro, pero resolvió concederle aquel extraño último deseo y de un tajo el bandido hizo lo que la sabia le pedía.

Pero luego la sabia añadió:

SABIA:

«Ahora, vuelve a pegar la rama al árbol, para que siga floreciendo.»

ANGULIMAL:

«Debes estar loca si piensas que eso es posible.»

SABIA:

«Al contrario, el loco eres tú, que piensas que eres poderoso porque puedes herir y destruir. Eso es cosa de niños. La persona verdaderamente poderosa es la que sabe crear y curar.»

Reflexión:

¿Puedes sentirte poderoso si rompes un juguete a tu hermana menor?

Tercera sesión.

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

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

¿Te has sentido poderosa alguna vez que has sido capaz de controlar tus nervios?

¿Te sentirías poderosa agrediendo a alguien?

¿Te sentirías poderosa transformado el odio en amistad?

¿Te sentirías poderosa rompiendo un jarrón de porcelana?

¿Y construyendo una vasija para beber?

Propuesta de continuidad:

A continuación habremos de hacer una actividad de estima.

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.

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.



PUNTERÍA CIEGA.

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **9.**

Necesitamos un sitio amplio.

Dibujamos varios círculos en el suelo (¿con tiza?). Cuatro o cinco está bien.

En lugar de círculos podemos poner aros pequeños, hojas de periódico o señalar unas baldosas.

Los numeramos.

Pueden ser más o menos grandes según la edad y la experiencia de quienes participan.

Una participante se coloca frente a los círculos a tres metros de distancia y **con los ojos tapados.**

En la mano lleva un objeto flexible plano, una galleta, una goma de borrar o un saquito de legumbres. Algo que no rebote.

Entonces dice el número de la casilla a donde va a lanzar el objeto.

Con los ojos cerrados habrá de lanzar el objeto de manera que caiga en el interior de la diana.

Otra participante ayuda a la que lanza indicando antes de que tire si debe apuntar más a la derecha, a la izquierda, adelante, atrás, lejos o cerca. Si debe lanzar suave o fuerte.

Después lo repiten otras parejas.

Reflexión:

Hablamos de la importancia del trabajo en grupo. De la ayuda mutua. De la amistad. Y de cómo llevamos a la práctica todo ello en la realidad.

¿Os gusta ayudar a quien lo necesita?

Compromiso:

Nos comprometemos a cuidar más a nuestras compañeras.

Variación:

¿Y si tiramos a bolos u otros objetos?

DOS PERSONAS HABLAN A LA VEZ.

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

¿A quien le gusta hablar mucho?

Dos participantes se ponen al frente del grupo mirándose cara a cara.

Les digo en privado a cada una de ellas que cuenten con todo detalle todo lo que hicieron ayer sin parar de hablar, sin escuchar a la otra persona, solamente diciendo lo que tienen que decir. Por tanto hablan a la vez sin pausa.

Después lo repetimos con otras parejas.

Reflexión:

¿Cómo se sienten las personas cuando hablan a la vez?

¿Se entienden?

¿Se expresan?

LOS NÚMEROS DEL UNO AL SIETE.

https://youtu.be/_qG3wxvvlnc

Énfasis: **Energizar.**

Índice de cooperación: **8.**

Cuando la tallerista dice

Uno,

todas las personas nos desplazamos por la sala sin tocar a nadie.

Cuando dice

dos,

nos ponemos por parejas y tocamos frente con frente.

Cuando dice

tres,

todas las personas forman pareja con quien está cerca y se colocan tocando espalda con espalda. Se masajean mutuamente suavemente las espaldas.

Ensayamos a ver si lo hemos aprendido.

Vamos diciendo los números desordenadamente de manera aleatoria.

Cuando dice

cuatro,

nos ponemos por parejas y nos damos un abrazo pegadito.

Ensayamos los diferentes movimientos.

Cuando dice

cinco,

nos apoyamos en otra persona hombro con hombro, levantamos un pie hacia atrás y lo sujetamos con una mano.

Cuando dice

seis,

tocamos ambas rodillas con las rodillas de otra persona.

Con el

siete,

tocamos ambos codos con los codos de otra persona.

Si las participantes son impares, participa la tallerista.

Recogido en Bogotá 2015

RESPIRAR A PLENO PULMÓN.

http://www.youtube.com/watch?v=__D-p_ePvOA

<http://www.youtube.com/watch?v=tyr9V6mQOs0&NR=1>

Énfasis: **Relajación.**

Índice de cooperación: **8.**

Solista:

Respirar.

Grupo:

Inspira y espira.

Solista:

A pleno pulmón.

Grupo:

Inspira y espira.

Solista:

La brisa marina que entra que sale, que sube que baja del agua salada del fondo del mar.

Grupo:

La brisa marina que entra que sale, que sube que baja del agua salada del fondo del mar.

Solista:

La brisa marina que entra que sale, que sale que entra, que sube que baja que baja que sube del agua salada del fondo del mar.

Grupo:

La brisa marina que entra que sale, que sale que entra, que sube que baja que baja que sube del agua salada del fondo del mar.

En las palabras subrayadas hacemos los gestos correspondientes.

En agua salada dibujamos en el aire círculos concéntricos con el dedo índice.

En fondo del mar dibujamos con una mano como que señalamos un hueco hondo.

La idea es cantar la última parte todo seguido con una sola inspiración.

Se canta varias veces.

Primero muy suave, luego cada vez más fuerte. Se puede cantar lento y rápido.

Y finalmente en mudo.

Recogido en Ciudad Escolar 2010

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.

TÚ DICES QUE . . . Y YO DIGO QUE

. . .

http://www.youtube.com/watch?v=6mnu_Hr1P8E

Énfasis: **Escuchar.**

Es una técnica mediante la cual escuchamos bien a la persona con la que estamos en conversación a la vez que mostramos nuestra propia opinión.

Pregunto a quién le gusta la playa.

Y elijo a alguien que tenga capacidad de expresión para que salga al estrado.

Pregunto a quién le gusta el campo.

Y elijo a alguien que tenga capacidad de expresión para que salga al escenario.

Les pido que piensen detenidamente argumentos por los que les gusta cada una de sus opciones.

Empieza una persona (A) y da un argumento por el que elige su opción.

Entonces B comienza:

Tú dices que

Y yo digo que
y expone uno de sus argumentos.

Le toca el turno a A que dice:
Tú dices que
Y yo digo que

Siguen así sucesivamente durante un tiempo.

Reflexión:

Hablamos sobre nuestra capacidad para expresar lo que nos pasa, nuestra capacidad para escuchar y la importancia que tiene repetir con nuestras palabras lo que hemos entendido.

Hablaremos de situaciones reales en que hemos tenido dificultades con estas habilidades.

Esta técnica nos permite aclarar nuestras dudas, centrar la atención en la otra persona y evitar que tomemos con ligereza comentarios, previniendo los malos entendidos.

Es importante no limitarnos a la frase concreta sino ir un poco más lejos e indagar en los intereses, necesidades, expectativas y sentimientos.

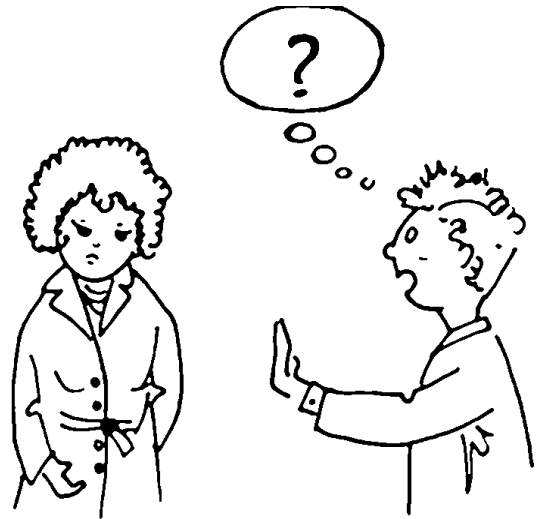
Variación de seguimiento:

Podemos intentarlo de nuevo con otras parejas y otros temas:

- *Fútbol versus Baloncesto.*
- *Me gusta el colegio versus no me gusta.*
- *La vida es aburrida versus divertida.*
- *Paz / Guerra.*
- *Cantar versus bailar.*
- *Niña / Niño.*
- *Os toca la lotería ¿qué hacéis con el dinero?*

O preguntamos si algunas personas tienen discrepancias entre sí, gustos distintos, distintas opiniones o necesidades, algún problema o preocupación.

Quando hay un conflicto en discusión, se puede proponer que cada persona repita lo que dijo la última que habló antes de expresar su propia opinión y sólo entonces aportar su punto de vista.



SUBMARINOS AMIGOS.

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

<http://www.youtube.com/watch?v=q89a2hFg2BQ>

Énfasis: **Confianza, escucha.**

Índice de cooperación: **9.**

necesitamos un espacio muy amplio.

Formamos un grupo de tres o cuatro personas que se ponen de pie en fila con las manos sobre los hombros de quien está delante.

Imaginamos que son un submarino con ojos cerrados menos la última persona que al ser periscopio ve todo el camino y va guiando al grupo con la voz.

Después lo repetimos de nuevo mientras la última persona guía al resto de la siguiente manera:

- Si da en los codos de la persona que está delante con las dos manos a la vez, el submarino avanza de frente.
- Si da sólo con la derecha, el submarino gira a la derecha.
- Si da sólo con la izquierda, girará a la izquierda.

- Si agarra firmemente los codos de la persona que está delante con las dos manos a la vez, el submarino habrá de pararse.

El periscopio pasa el mensaje a quien está delante.

Esta persona habrá de transmitir el mensaje recibido a la persona siguiente y a sí sucesivamente.

De esta forma el submarino avanzará intentando no chocar con otros submarinos ni objetos para no tener que gastar dinero en reparaciones.

Al cabo de un rato quien está en cabeza se pone de periscopio.

Ahora formamos otros submarinos para que hagan la actividad.

Así hasta que todas llegan a ser periscopio y cabeza en momentos diferentes.

Es más fácil hacer el juego con pocas personas en cada submarino.

Reflexión:

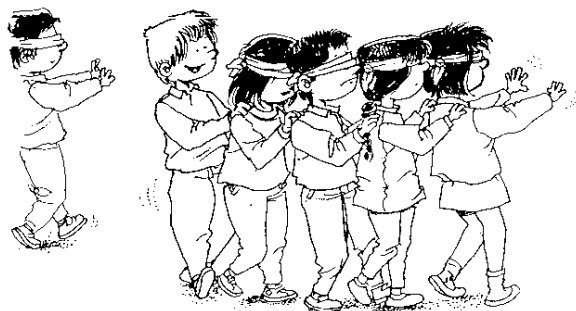
Comentamos las dificultades que hemos encontrado, lo que nos cuesta escuchar, la confianza con las compañeras, . . .

Después de conocer las dificultades podemos intentar repetirlo con más cuidado.

Variaciones:

Cuando vayamos a terminar podemos pedir a los periscopios que conduzcan a sus submarinos de forma que se enganchen unos tras otros hasta formar una sola fila.

Podemos intentar hacer la actividad con submarinos de muchas personas y comprobar lo que sucede.



AUTOESTIMA EN LA PLAZA.

Énfasis: Autoestima.

¿Habéis ido alguna vez a un mercado, mercadillo callejero?

¿Cómo hacen las personas que venden?

¿Qué dicen para vender?

¿Alguien hace un ejemplo?

A continuación tomamos un papel en blanco en el que escribiremos una de nuestras cualidades positivas con letras grandes:

YO SOY

Cuando lo tengamos escrito, todas las personas comenzarán a pasear por la sala mostrando su cualidad en el papel.

Podemos explicar a las compañeras en qué manera nos sentimos positivas con esa cualidad y responder a otras cosas que se nos pregunte.

Reflexión:

¿Cómo nos sentimos al hablar de todo lo positivo que llevamos dentro?

¿Habría sido más fácil hablar de defectos?

¿A qué estamos más acostumbrados? - - - -



EXPERTAS EN LATERALIDAD.

Énfasis: **Contacto**, distensión.

Índice de cooperación: **9**.

Esta es una actividad que nos ayuda a comprobar nuestra capacidad para discernir correctamente entre el lado derecho y el izquierdo.

Nos sentamos en círculo de manera que estemos cerca.

Quien dirige dice cosas como:

- *Levantamos la mano derecha.*
- *Movemos el pie izquierdo.*
- *Ponemos la mano derecha sobre el hombro izquierdo de nuestra compañera de la derecha.*
- *Ponemos la mano izquierda sobre la rodilla derecha de nuestra amiga de la izquierda.*
- *Con la mano derecha tocamos la oreja derecha de la compañera de la izquierda.*
- *Con el pie izquierdo tocamos el pie izquierdo de la compañera de la derecha.*
- *Con la mano izquierda tocamos la frente de nuestra compañera de la derecha. . . .*

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.

Y podemos hacer la actividad de pie en círculo.

FUENTE: CEIP Méjico. 03.

Reflexión:

- ¿Me dan algún comentario?
- ¿Hubo algún problema especial?
- ¿Les molestó alguien?

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.

CON LA CHAQUETA DE OTRA PERSONA.

<http://youtu.be/7-fisFLSvoM>

Énfasis: Empatía.

Pregunto si hay alguna persona del grupo que tenga una queja, un enfado, una dificultad o un problema con otra.

Les pido que salgan al frente del grupo y escenifiquen todo lo que sucedió poniendo especial atención a los sentimientos involucrados.

Podemos dramatizar un conflicto sencillo en plan de teatro improvisado.

Aquí van algunos ejemplos:

Cuando subía por las escaleras mi amiga comenzó a escupirme. Me enfadé mucho.

Un chico me dijo que me quería pegar por una revista que me había dejado y me comenzó a empujar y yo a él. Él me seguía insultando y yo

Me peleé con mi hermano porque me decía que no le vacilara y le vacilé y . . .

Cada uno representa su parte de la escena.

Después paramos y se intercambian alguna prenda de ropa. Se pueden cambiar la chaqueta, el jersey, la camiseta, la bufanda, un zapato, . . .

Es más fácil hacer esto en invierno, cuando todas llevamos más ropa encima.

Se intercambian los papeles y representan de nuevo la escena. Cada una se pone en el lugar de la otra.

Aplicamos esta dinámica a otros conflictos reales que hemos tenido.

Podemos decirles que se pongan el abrigo de la profesora, del papá, de . . . y escenifiquen.



Reflexión:

Les preguntamos cómo se han sentido en esta actividad. Qué han aprendido.

Comentamos cómo nos hemos sentido en el lugar de la otra persona.

Cómo hemos visto las situaciones desde el otro punto de vista.

¿Seremos capaces de comprender algo más a otras personas de esta manera?

Cuando tenemos un conflicto ¿nos preocupamos de conocer cómo se encuentra la otra persona?

¿Cuáles son sus sentimientos, dificultades y necesidades?

¿Procuramos conocer el punto de vista de la otra persona?

NOS SENTAMOS TODAS SIN SILLAS.

Énfasis: Búsqueda creativa en la solución de conflictos.

Necesitamos un sitio amplio en el que nos podamos mover sin golpearlos con otros objetos.

Le pido que estudien la manera de sentarse todas las personas del grupo sin apoyarse en ningún objeto y sin sentarse en el suelo.

No se trata de ponerse en cuclillas sino de sentarse de verdad.

Puede ser conveniente sugerirles y ayudarles a que hablen antes de comenzar a realizar la actividad.

Reflexión:

Pido comentarios libres sobre la actividad.

¿Qué pasó?

¿Cómo se sintieron?

¿Hubo comunicación?

¿Hubo propuestas?

¿Cómo se tomaron las decisiones?

Propuesta de continuidad:

Buscamos un conflicto interpersonal real e intentamos estudiar múltiples formas de solucionarlo.

EL BESO SECRETO.

Énfasis: **Estima.**

Índice de cooperación: **8.**

Pedimos una persona voluntaria para hacer un juego de estima.

Esta se tapa los ojos con una bufanda o un pañuelo bien alargado.

- Quien propone la actividad va señalando con el dedo índice a diferentes personas del grupo preguntando:

¿Esta? . . .

¿Esta?

¿Esta? .

.

La persona que tiene los ojos tapados irá contestando *Sí* o *No* a su gusto. Cuando diga *Sí* ya tenemos la persona elegida a la que dará el beso.

- A continuación, quien propuso el juego señala diferentes partes de su propio cuerpo preguntando:

¿Aquí?

¿Aquí?

¿Aquí?

¿Aquí?

. . . .

La que tiene los ojos tapados irá contestando

Sí o *No*

a su gusto.

Cuando diga *Sí* ya tenemos el sitio elegido donde ella dará el beso.

- Después se le pregunta a la persona de ojos cerrados cuántos besos dará a la persona elegida en el lugar indicado. Para ello se levantan diferente cantidad de dedos, a lo que responderá *Sí* o *NO*. Cuando diga *Sí*, ese es el número de besos que ha de dar.

En ese momento se destapa los ojos y acompañamos a la voluntaria hacia la persona que eligió para que la dé los besos seleccionados en el lugar que eligió en secreto cuando dijo *Sí*.

Probablemente haya más personas en el grupo que quieran repetir la actividad.

Variación:

Todas formamos un círculo. En el centro se coloca una voluntaria con los ojos cerrados.

Estira un brazo y un dedo girando sobre sí misma. Cuando ella quiera, se para apuntando con el dedo a una persona concreta.

A continuación, la persona señalada levanta una mano y la va pasando muy despacio por todas y cada una de las partes del cuerpo.

En un momento dado, quien está en el centro dice:

“¡Alto!”

La persona del centro se destapa los ojos y dará un beso a la persona que estaba señalando cuando paró de girar el brazo.

El beso se lo dará en la parte del cuerpo que tenía esta persona cuando la del centro dijo:

“¡Alto!”

Recogido en Los druidas, Medellín. 2000

Reflexión:

¿Os queréis mucho?

¿A qué personas queréis?

¿Qué es querer?

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?

