

# PROGRAMA DE CONVIVENCIA NOVIOLENTA PARA ONCE 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>ME GUSTA EL AZÚCAR.</u>
Conocerse:	<u>SI LO SÉ, NO VENGO.</u>
Cooperativo:	<u>LA SERPIENTE ONDULADA.</u>
Dinámica general	<u>CON LAS MANOS EN LA MASA.</u>
	<u>Habilidades, repaso y poner TAREA</u>

## 2ª sesión.

### Énfasis

	<u>REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.</u>
Cooperativo:	<u>SEÑOR CHOFÉR. (Audio)</u>
Insultos:	<u>DIGO MIS CUALIDADES POSITIVAS.</u>
Cuento:	<u>“LA ROPA SUCIA”</u>
	<u>Habilidades, repaso y poner TAREA</u>

## 3ª sesión.

### Énfasis

	<u>REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.</u>
Cooperativo:	<u>CADENA DE NUDOS CON SALUDO.</u>
Expresarse:	<u>DECIR UNA PALABRA RELAJADAMENTE</u>
Energizante:	<u>Y UNA, Y DOS, Y TRES. (Audio)</u>
Relajación:	<u>ADIVINAR EL MINUTO.</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>PARAFRASEAR A QUIEN SE QUEJA.</u>
Confianza:	<u>MAMÁ GALLINA.</u>
Autoestima / asertividad:	<u>CRUZAR LA LÍNEA.</u>
Contacto / masaje:	<u>POR ORDEN DE ESTATURA.</u>
	<u>Habilidades, repaso y TAREA</u>

## 5ª sesión.

### Énfasis

	<hr/>
	REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.
Empatía / agresividad:	<hr/>
	DRÁCULA. O EL AMOR DE MI VIDA.
Generar decisiones / análisis de conflictos:	<hr/>
	ENTRAR AL CÍRCULO CERRADO.
Estima:	<hr/>
	¿TE QUIERES CASAR CONMIGO?
	<hr/>
	REPASAMOS la sesión y todas las sesiones.
	<hr/>
	COMPROMISOS para la APLICACIÓN
	<hr/>
	EVALUACIÓN FINAL.
	<hr/>

## PROGRAMA GENERAL DE sexto 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.

## ME GUSTA EL AZÚCAR.

<http://youtu.be/M6YC-hfKjKE>

Énfasis: **Nombres propios**, estima.

Índice de cooperación: **7**.

Yo canto moviendo rítmicamente algunas articulaciones del cuerpo al estilo tropical:

Me gusta el azúcar.

Me gusta el cacao.

Me gusta el nombre

De quien está a mi lado:

- *Isleni*.

Y la compañera que está a mi lado dice su nombre.

Luego otra persona voluntaria hace la actividad.

Finalmente animamos a que todas las personas del grupo reciten la retahíla.

## Variaciones:

Me gusta el repollo.

Me gusta la berenjena.

Me gusta el nombre de la que está a mi vera.

- *Eusebia*.

Me gusta la lechuga.

Me gusta el pepino.

Me gusta el nombre de mi vecino:

- *Josemari*.

Me gusta el mango,

Me gusta la piña,

Me gusta el nombre de mi vecina:

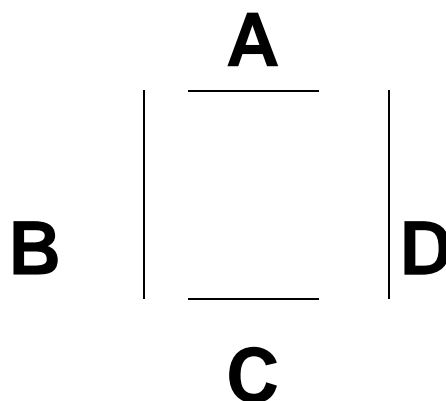
- *Inocencia*.

## SI LO SÉ, NO VENGO.

Énfasis: **Conocerse**, distensión.

Índice de cooperación: **7**.

Formamos un grupo de cuatro personas. Se colocan en forma de cuadrado.



"A" contesta a las preguntas de "D" y "B" a la vez que, en forma de espejo, imita los movimientos que va realizando "C".

"B" hace preguntas científicas (*capital de Italia, dos más dos, . . .*) sencillas a "A".

"D" pregunta cosas personales a "A". (*¿Cuántos hermanos tienes? ¿Cómo se llama tu madre? . . .*)

"B" y "D" hacen las preguntas a "A" de forma alternativa.

"C" se mueve para que "A" refleje sus movimientos.

"C" además deberá poner atención para memorizar las respuestas de tipo personal que "A" está dando para luego exponerlas al grupo.

Después de dos minutos le preguntamos a "C" lo que escuchó de "A".

Después pedimos al resto de personas del grupo que se pongan en grupitos de cuatro personas y hagan la actividad.

Al final cada participante expondrá al grupo grande los conocimientos que ha adquirido acerca de la persona que tenía en frente.

Si hay mucho tiempo, las personas participantes rotan la letra que poseen y repiten la actividad hasta que todas han sido letra "A".

### **Reflexión:**

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Os gusta preguntar cosas a la gente?
- ¿Cosas personales?
- ¿A quiénes preguntáis cosas?
- ¿Os gusta escuchar?
- ¿Os parece fácil?
- ¿Os parece bien escuchar a al vez que se hacen otras cosas?
- ¿Es posible?
- ¿Os da vergüenza mover el cuerpo cuando os miran?

### **LA SERPIENTE ONDULADA.**

<http://youtu.be/T2smcKx8y5w>

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **9.**

Las participantes se forman en una fila de menor a mayor altura, apoyando las

manos en los hombros de quien está adelante.

La primera se agacha y se vuelve a levantar.

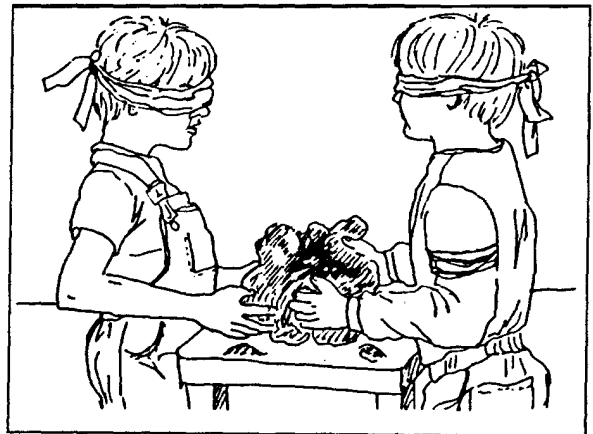
La segunda bajará cuando la primera vaya de subida y así sucesivamente, de tal modo que se observe un ondular continuo.

La tallerista va indicando con el dedo índice estirado de comienzo a fin poco a poco sin parar.

Después nos colocamos en un círculo y repetimos la actividad.

### **Reflexión:**

- ¿Qué les pareció?
- ¿Qué problemas hubo?
- ¿Les molestó algo?
- ¿Podemos divertirnos sin molestar?
- ¿Sin golpear a nadie?



### **CON LAS MANOS EN LA MASA.**

Énfasis: **Dinámica general.**

Pedimos a dos personas que se sienten en torno a una mesa delante del grupo.

Sobre la mesa colocamos un bloque de arcilla o plastelina blanda. O varios bloques cuadrangulares y objetos para hacer construcciones.

Tapamos los ojos a ambas personas y les pedimos que hagan una sola construcción conjuntamente.

### **Reflexión:**

¿Cómo os sentisteis en cada momento? ...

- ¿Qué dificultades surgieron?
- ¿Cómo fue la comunicación?
- ¿Cómo se tomaron las decisiones?
- ¿Quién dominó la situación?

**Propuesta de continuidad:**

Pedimos a otras parejas que realicen la experiencia y hacemos nuevas 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.

**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

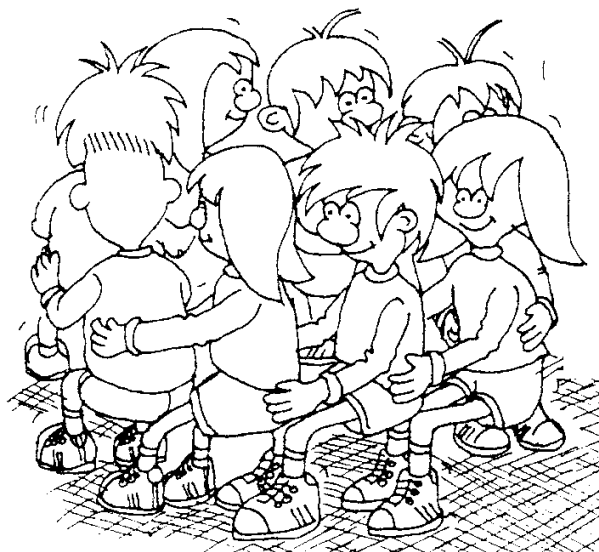
Movemos las mesas de manera que haya espacio suficiente para realizar las actividades que están programadas. Intentamos mover las mesas lo mínimo posible.

**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.



**SEÑOR CHOFÉR. (Audio)**

<https://youtu.be/1bYkEe9gQmk>

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie en círculo con las manos sobre los hombros de la persona que está delante. Cantamos rítmicamente:

Señor chofér, señor chofér.

1 2 1 2 1 2 1 2

Pare pronto, pare pronto  
 2 1 2 1  
 que yo ya llegué. (*Se repite*)  
 2 1 2 1  
 ¡Uy! ¿Qué pasó?  
 3 4  
 Que el señor chofér no paró.  
 3 4

En el número uno pisamos con el pie derecho hacia adelante.

En el número dos pisamos con el pie izquierdo hacia adelante.

En el número tres movemos la cintura hacia adelante de forma exagerada sin avanzar los pies y bajando el cuerpo casi en cuclillas.

En el número cuatro movemos la cintura hacia la atrás de forma exagerada sin avanzar los pies y bajando el cuerpo casi en cuclillas.

Cantamos de nuevo la canción e intentamos realizar los mismos movimientos con una mano sobre la cabeza de la de adelante, en el codo, en el cuello, en la espalda, . . . .

Recogido en Ibagué. 2001

## **DIGO MIS CUALIDADES POSITIVAS.**

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

Pido a dos personas voluntarias que quieran hacer teatro. Procuero que sean personas que no tienen ningún conflicto entre ellas.

Les digo que lo que van a hacer no es real, solamente un guión de teatro.

A cada persona les doy en secreto un personaje.

Puede estar escrito para que no lo olviden pero no lo tiene que ver la otra persona o puedo ir indicándoles en voz baja al oído.

### **A**

Tienes que insultar al personaje que tienes enfrente.

Dile los insultos que tú quieras.

Los puedes repetir.

Gorda.

Fea.

Sucia.

Conejo.

Horrible.

Insoportable.

Inútil.

Tonta.

Maleta.

### **B**

Cuando la otra persona te diga algo negativo, tú la dices todo lo positivo que tienes, que eres.

Respira despacito y la dices:

*Pues yo soy bien lista.*

*Yo soy inteligente, guapa, cuidadosa, . . . .*

.....Esperas a que te diga algo y luego la dices todas las cualidades positivas que tienes, las cosas que te gustan de ti.

Se lo dices con tranquilidad, con seguridad, . . . sin necesidad de atacar. Convencida de que lo que dices es verdad.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Os ha pasado algo parecido alguna vez? ¿Cómo lo habéis resuelto?

### **Propuesta de continuidad:**

Pedimos otra pareja voluntaria que quiera hacer algo similar. Y lo reflexionamos después igualmente.

### **Compromiso:**

Vamos a practicar esto la próxima vez que alguien nos insulte.

**Es conveniente hacer alguna actividad de estima al terminar esta actividad.**

## “LA ROPA SUCIA”

### Cuento.

[https://youtu.be/Rr4trV\\_wPhw](https://youtu.be/Rr4trV_wPhw)

#### Énfasis: Análisis de conflictos.

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

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

Narradora.

Mujer.

Marido.

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

Elegiré personas que saben leer bien.

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

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

### NARRADORA:

Había una vez una mujer que vivía en una casa muy grande. Todas las mañanas se levantaba muy temprano para hacer ejercicios de aeróbic en una habitación del piso de arriba. Mientras hacía sus ejercicios miraba por la ventana y veía a un señor, su vecino, que estaba lavando la ropa y tendiendo en la cuerda para que se secase.

Cuando terminaba de hacer sus ejercicios, bajaba a desayunar con su marido y le contaba lo que había visto.

### MUJER:

- No comprendo a nuestro vecino. ¡Él no sabe lavar su ropa! La ropa está tan sucia... ¡no sé qué detergente utilizará!”

### MARIDO:

- ¿Por qué te preocupas tanto por nuestro vecino? Nosotros lavamos bien la ropa, ¿no? Eso es suficiente.

### NARRADORA:

Pero la mujer no escuchaba a su marido. Cada mañana, mientras hacía sus ejercicios junto a la ventana, miraba al vecino que estaba lavando su ropa, y luego cada día le contaba lo mismo a su marido:

### MUJER:

- “¡Las ropas de nuestro vecino están sucias otra vez!”

### NARRADORA:

Un día, la mujer corrió escaleras abajo y esta vez fue diferente.

### MUJER:

- “No sé qué ha ocurrido hoy, las ropas de la cuerda de nuestro vecino están limpiísimas. Debe haber cambiado de detergente, me pregunto cómo ha lavado su ropa hoy.”

### MARIDO: (riéndose)

- “Estaba tan aburrido de tu informe diario que esta mañana me levanté antes que tú y limpié los cristales de la ventana. Hasta hoy los cristales han estado sucios, así que cuando tú mirabas hacia fuera todo parecía estar sucio. Pero hoy, los cristales están limpios, por eso lo has visto todo limpio fuera.”

### MUJER: (con cara de sorpresa)

- ¡Ah!

### Reflexión:

¿Cómo os habéis sentido al escuchar el relato?

¿Qué os pareció esta historia?

¿Cuál era el problema realmente?

¿Alguna vez os ha sucedido algo parecido?

¿Qué mensaje transmite este relato?

¿Qué nos enseña este ejemplo para aplicar en nuestra vida?

### Comentarios en el colegio La Guindalera.

- Las apariencias engañan.



- La conciencia sucia y los prejuicios hacen ver la realidad con los problemas de quien la mira.
- Vemos la paja en el ojo ajeno pero no vemos la viga en el nuestro.
- Cree el ladrón que todos son de su condición.
- No hay verdad ni mentira. Todo es según el color del cristal con que se mira. (Campoamor)

**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.



### **CADENA DE NUDOS CON SALUDO.**

<http://youtu.be/UMKQ6pxQVIY>

<https://youtu.be/h20Ooy58dJ8>

Énfasis: **Cooperación**, conflictos.

Índice de cooperación: **9**.

Me pongo de pie y saludo a una persona. La doy la mano.

Ya no nos soltamos las manos.

La persona a la que yo saludé saluda a otra persona con la mano que tiene libre sin soltar mi mano.

Dejan sus manos juntas.

Seguimos la actividad de esta manera saludándonos amablemente.

A partir de este momento quienes se saludan lo harán por encima o por debajo de los brazos unidos de otras personas.

La última persona me saludará a mí sujetando mi mano libre.

De esta manera habremos formando un lío con nuestras manos y brazos entrelazados.

A partir de ese momento Intentaremos desplazarnos, movernos, pasar por encima o por debajo de los brazos de las demás personas siempre sin soltar las manos hasta conseguir conformar una rueda simple entre todas.

Lo más parecido a un círculo de personas que miran hacia el interior.

Recogido en Quito. 10

### Reflexión:

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

## **DECIR UNA PALABRA RELAJADAMENTE**

Énfasis: **Expresión.**

Nos colocamos todas cómodamente. Lo ideal es que sea acostadas en el suelo sin tocar unas personas a otras.

Pero puede ser sentadas cada una en su silla lo más tranquila y relajadamente posible.

Con los ojos cerrados.

Mejor si nos sentamos en círculo mirando hacia afuera.

Respiramos suavemente . . .

Cada una dice Sí cuando quiere. Lo puede decir muchas veces, pocas, suave, fuerte, alegre, triste, . . .

Lo repetimos con NO.

Después lo repetimos. Cada una puede decir SÍ o NO cuando quiera.

### Variación:

Podemos hacer la actividad con otras palabras previamente elegidas (blanco / negro, noche / día, . . . ) o de manera que cada persona exprese una palabra libremente elegida en el momento que quiera y de la manera que le parezca oportuno.

### Reflexión:

Una vez terminada la actividad, cada persona expresa cómo se sintió, qué dificultades encontró, si realmente expresó lo que quería, si hubiera querido expresar otras cosas.

## **Y UNA, Y DOS, Y TRES. (Audio)**

[http://www.youtube.com/watch?v=nX71lud\\_zKk](http://www.youtube.com/watch?v=nX71lud_zKk)

Énfasis: **Distensión**, cooperación.  
Índice de cooperación: **8.**

Primero hago yo la actividad de manera que la entiendan bien.

Después pido a tres participantes que la realicen.

A continuación hacemos varias hileras de cuatro a seis personas.

Cada persona sujeta a su compañeras de los lados con los brazos por detrás de la espalda.

Cantamos y avanzamos marcando el ritmo.

Y una .

Y dos .

Y tres .

Y cuatro .

Y un perro .

Y un gato .

Y una gallina .

Adelante, atrás,

Derecha, izquierda.

Vamos caminando comenzando todas con el pie derecho y dando un paso adelante en cada uno de los espacios subrayados de manera que son dos pasos en cada uno de los versos.

En el verso siete son cuatro de manera que al terminar el verso quedamos con los pies en juntos el suelo.

Los siguientes versos se hacen sin mover el pie izquierdo.

Solamente levantamos el pie derecho y tocamos el suelo con la punta de los dedos de los pies en cada una de las vocales subrayadas: adelante, atrás, a la derecha y dirigimos el pie hacia la izquierda de manera que terminamos con los dos pies tocando el suelo.

Podemos repetir la actividad varias veces seguidas.

Recogido en Caracas. 2011.

## **ADIVINAR EL MINUTO.**

<http://youtu.be/7jL4NMdPQMs>

### **Énfasis: Relajación.**

Índice de cooperación: **8.**

Les propongo una adivinanza. A ver si saben cuando ha pasado un minuto.

Les explico que cerrarán los ojos y les diré cuándo empieza el minuto. Después, ellas estarán en silencio intentando adivinar cuando acaba el minuto.

Cada una levanta la mano cuando cree que ha pasado el minuto.

Lo haremos con los ojos cerrados y sin hablar, para no fijarnos en las demás personas.

Yo me quedo con los ojos abiertos para controlar lo que sucede, medir el tiempo con un reloj, avisar del tiempo que pasó e informar de quienes fueron las primeras y quienes las últimas en levantar la mano.

### **Propuesta de continuidad:**

Como no habrán acertado muchas lo que es el minuto, les proponemos que realicen otra vez la actividad.

Nosotras la realizamos incluso una tercera vez pidiéndoles que adivinen el minuto sin cálculos mentales, solamente sintiendo su interior.

¿Qué has sentido interiormente?

### **Reflexión:**

Cada vez que lo hacemos, repetimos las preguntas de la reflexión.

Hablamos sobre lo sucedido. Comentamos la exactitud lograda.

¿Qué sensaciones tuvieron?

¿Qué les pareció?

¿Cómo se sienten después de realizada la actividad?

¿Qué sientes interiormente cuando estás callada?

¿Qué les parece el tiempo en general?

¿Se les hace largo?

¿Se les hace corto?

¿Cuándo les parece largo?

¿Cuándo les parece corto?

¿Se aburren a veces sin hacer nada?

¿Qué hacen para no aburrirse?

### **Compromiso:**

**Intentamos buscar un compromiso por acuerdo mutuo y si esto no es posible, les sugerimos el compromiso de: Hacer un minuto de silencio en casa dos o tres días intentando sentir lo que pasa en nuestro interior.**

**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.

### PARAFRASEAR A QUIEN SE QUEJA.

Énfasis: **Escuchar.**

Preguntamos al grupo:

*¿Alguien tiene una queja con otra persona de este grupo?*

Pedimos a las dos personas implicadas que salgan al frente del grupo.  
Si nadie propone una queja, nos la inventamos. Después será más probable que propongan una.

Alguien está en el parque. Llega una chica corriendo y pisa un charco con fuerza que moja totalmente a la primera persona.

Les sugerimos un diálogo de libre continuidad.

La que se queja expresa su queja. La otra responderá libremente.

Después analizamos si está bien quejarse y reaccionar de esa manera.

Si esa forma de quejarse y de responder sirve para resolver la queja sin hacer daño a nadie.

Repetimos la misma escena de nuevo pero en esta ocasión le sugerimos a quien ofende que responda a la queja con un guión previo similar a este:

Quando (*te mojo con el agua*) . . . . ,  
te sientes (*maltratado*) . . . . . ,  
y quisieras (*que te tenga más en cuenta*).

Animamos a la persona objeto de la reclamación que refleje la queja parafraseando lo que escucha e indicando circunstancias tales como

cuándo,  
qué sucedió,  
cómo se siente,  
qué necesita,  
qué quiere,  
. . . . . :

Repetimos la actividad con otros dos ejemplos. Y si no hay casos disponibles, podemos hacerlo con ejemplos imaginarios:

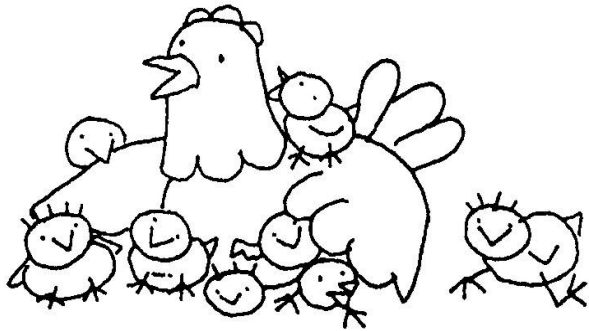
### Situaciones:

1. Balbina no quiere ser mi amiga.
2. Quiero pintar pero mis pinturas no tienen punta.
3. Pepín se ha sentado en mi silla.

### Reflexión:

¿Escuchamos bien a las personas que se quejan?

¿Cómo podemos expresar con otras palabras lo que nos dice una persona que se queja?



## MAMÁ GALLINA.

Énfasis: **Confianza.**

Índice de cooperación: **9.**

Todas las personas del grupo se desplazan por la sala amplia y diáfana sin golpearse con nadie.

Lo hacemos de nuevo, esta vez con los **ojos cerrados.**

Repetimos esto de nuevo insistiendo en que cierren los ojos. Y en esta ocasión imaginan que son pollitos. Cuando sienten que hay una persona cerca, le buscan la mano con los ojos cerrados y se saludan mutuamente diciendo:

-“Pío, pío”.

Entonces sueltan la mano y sigues saludando a otros pollitos.

A continuación les cuento que las gallinas cuando recién nacen los pollitos están cluecas y no dicen nada pero les gusta que sus hijos pollitos las abracen.

Lo vamos a recordar. Todas caminan con los ojos cerrados como pollitos que se saludan diciendo

-Pío, pío.

A la vez, yo diré en secreto a una sola persona que ella es *mamá gallina*. Por tanto cada vez que alguien la saluda, ella no contestará porque es muda.

El pollito sabe entonces que esa es mamá gallina y se quedará a su lado acurrucándose y abrazando a mamá sin decir nada. Se queda mudo también.

Poco a poco todos los pollitos, se irán callando y acurrucando según van encontrando a la gallina clueca.

### Reflexión:

Hablamos de la confianza, del cariño, del miedo, . . .



## CRUZAR LA LÍNEA.

Énfasis: **Afirmación.**

Ponemos una línea en el suelo.

A cada lado está una persona.

Cada una intenta convencer a la otra para que vaya al otro lado.

Lo puede hacer una pareja delante del grupo y lo analizamos.

Después lo pueden repetir otras parejas representándolo con diferentes matices:

Pasividad, .... ,  
agresividad, .... ,  
asertividad, ...

### Reflexión:

¿Os ha pasado algo parecido alguna vez?

¿Cómo habéis reaccionado?

¿Cuál os parecen las reacciones más apropiadas?

## **POR ORDEN DE ESTATURA.**

Énfasis: **Contacto**, confianza.  
Índice de cooperación: **8**.

Hacemos una fila alargada y les explico que nos vamos a colocar por orden de estatura con los ojos cerrados.

Cerramos los ojos o, preferentemente, los tapamos con pañuelos e iniciamos la actividad.

Todas habremos de colocarnos por orden de estatura sin hablar absolutamente nada. Cada persona se pondrá detrás de otra que sea algo más baja.

Lógicamente habrá una persona que no tendrá a nadie delante.

### **Reflexión:**

- ¿Me quieren comentar algo?
- ¿Qué sucedió?
- ¿Les molestó algo?
- ¿Se lastimó alguien?

## **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.

- ¿Qué les parece la estatura?
- ¿Cómo se sienten con ella?
- ¿Creen que el valor de las personas depende de su estatura?
- ¿Tuvieron suficiente confianza con los ojos cerrados?

**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.

## **ENTRAR AL CÍRCULO CERRADO.**

<http://www.youtube.com/watch?v=GLIPL9JAIAo>  
<http://www.youtube.com/watch?v=RIjEs1DfYvQ>

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

Pido seis personas voluntarias que se colocan de pie al frente del grupo formando un círculo y bien agarraditas por los hombros o por los brazos.

Ellas representan un grupo de personas que se conocen bien, que están a gusto, que llevan mucho tiempo juntas.

Pido otra persona que representará a alguien que viene de lejos por primera vez y quiere integrarse en el grupo.

Esta persona se colocará lejos, al lado de la puerta de entrada a la sala.

Les digo a todas que van a hacer una obra de teatro improvisada, que cada una sabe ya su personaje y que cuando empieza la obra de teatro, pueden inventar lo que quieran.

Que hablen con voz fuerte para que el resto de las personas puedan entender lo que se dice. Que no hablen dos a la vez.

Comienza la representación y cuando han pasado dos minutos, paramos la actividad y analizamos lo sucedido para sacar conclusiones.

### **Reflexión:**

Pedimos comentarios libres. Preguntamos cómo se han sentido las diferentes personas en los diferentes momentos de la representación.

Preguntamos si podemos sacar alguna conclusión.

Nos fijamos en cómo fue la comunicación y la manera de tomar las decisiones.

Nos fijamos a ver qué tipo de **estrategia** se usó para tomar las decisiones finales: Evitación, condescendencia, directiva, acuerdo mutuo.

### **Propuesta de continuidad:**

Organizamos una nueva representación y la preparamos de igual manera.

En privado le indico al grupo que forma el corro que en esta ocasión vamos a intentar tomar las decisiones con otra estrategia diferente (*evitación, condescendencia, directiva, acuerdo mutuo*), una que no se utilizó en la representación inicial.

### **Reflexión:**

Después analizamos lo sucedido de nuevo. Pedimos comentarios libres.

Preguntamos cómo se han sentido las diferentes personas en los diferentes momentos de la representación.

Preguntamos si podemos sacar alguna conclusión. Nos fijamos en cómo fue la comunicación y la manera de tomar las decisiones. Nos fijamos a ver qué tipo de **estrategia** se usó para tomar las decisiones finales. Analizamos la diferencia entre usar una u otra estrategia para la conclusión de los conflictos.

### **Propuesta de continuidad:**

Es conveniente organizar al menos otra representación dramatizada con el mismo marco de relación.

Si las personas se cansan de la misma historia, podemos decir que la persona que llega nueva es negra.

En privado le indico al grupo que forma el corro que en esta ocasión vamos a intentar tomar las decisiones con otra estrategia diferente (*evitación, condescendencia, directiva, acuerdo mutuo*), una que no se utilizó en la representación inicial.

### **Reflexión:**

Después analizamos lo sucedido de nuevo.

Hablamos sobre alguna otra posible estrategia.

Cuál es la más eficaz.

Y relacionamos lo sucedido en los juegos dramáticos con situaciones reales.

¿Qué estrategias usamos en nuestras vidas?

¿Qué experiencias hemos tenido?

¿Cuáles nos han resultado positivas y cuales negativas?

**Esta actividad es muy útil para estudiar diferentes tipos de estrategias en el abordaje de los conflictos.**

**Este objetivo solamente se conseguirá si repetimos la actividad varias veces y vemos la utilidad de abordar las situaciones con diferentes métodos.**



## DRÁCULA. O EL AMOR DE MI VIDA.

Énfasis: **Agresividad, Confianza.**

La mitad del grupo será DRÁCULA y la otra mitad EL AMOR DE MI VIDA.

Paseamos por la sala con los ojos tapados con un pañuelo o bufanda.

Cuando nos encontramos con alguien nos agarramos de la mano.

Una de las dos personas pregunta:

-¿Eres DRÁCULA o EL AMOR DE MI VIDA?

Si la otra persona es Drácula, te contesta dándote un pellizquito en el cuello.

Si es El Amor de mi Vida, contestará dando un abrazo.

Después nos separamos y sigue la actividad.

La que pregunta ha de esperar la respuesta de la otra persona.

Las personas que son abrazadas se convierten en EL AMOR DE MI VIDA.

### Reflexión:

¿Qué te parece?

¿Cómo te has sentido?

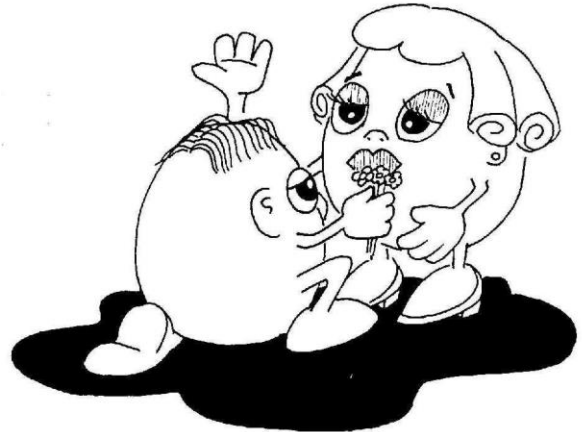
¿Qué sensaciones has tenido?

¿Te molesta que te pellizquen jugando?

¿Te molesta que te den un abrazo?

### Propuesta de continuidad:

A continuación habremos de hacer una actividad de estima.



## ¿TE QUIERES CASAR CONMIGO?

<http://www.youtube.com/watch?v=2VB0FVsqAqw>

<https://youtu.be/X5sS3f7B7ow>

<https://youtu.be/VGoZgowWUI8>

Énfasis: **Estima.**

Índice de cooperación: **8.**

Esta actividad requiere mucho tiempo cuando el grupo es mayor de quince personas.

Les pregunto si saben lo que son *cualidades*.

Por ejemplo, Fernando.

¿Cómo es Fernando?

¿Qué cualidades tiene?

¿Qué cosas le gusta hacer?

Ponemos otro ejemplo con otra persona del grupo.

Les explico que vamos a hacer algo parecido al teatro con una poesía que se va repitiendo.

Hay una obra de teatro que se llama Romeo y Julieta.

Ellos se querían mucho.

Les pido seriedad, que las actrices de teatro nunca se ríen.

Yo me acerco a alguien realizando gestos exageradamente románticos.

Pongo una rodilla en el suelo, le doy mi mano a la otra persona, le miro con cuidado y le digo:

Yo: *N. ¿Julieta, tú me amas?*

Julieta: *Sí, mi amor.*



Yo: *¿Y qué cualidades te gustan de mí?*

Julieta: *Que eres muy divertida.*

Todas las personas que son muy divertidas se cambian de puesto y la última en sentarse continúa el juego representando el diálogo con otra persona.

En cada ocasión sustituiremos las palabras subrayadas por otras que indiquen cualidades, características, colores . . . .

Les pediremos que digan una característica de esa persona junto con un adjetivo. Ponemos algunos ejemplos:

*Sonrisa amplia.*

*Cabello largo. . . . .*

Podemos incluso mencionar cualidades interiores o forma de ser de las personas.

En lugar de Julieta diremos el nombre de la persona a la que nos dirigimos.

Recogido en la JTC, Bogotá. 2000

### **Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo?

¿Qué os ha parecido?

¿Qué sensaciones habéis tenido?

¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Decís alguna vez lo que sentís?

¿Os da vergüenza expresar sentimientos?

¿Alguna vez habéis pedido amistad?

¿Habéis pedido a alguien que sea novio o novia?

¿Cómo se hace normalmente?

¿Alguien os ha contado cómo se hace?

¿No se pide?

Hablamos de las relaciones afectivas, de las relaciones de pareja.

**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?

