

# 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: **PABLO LLAMA A SILVIO.**  
Conocerse: **SALUDO Y PREGUNTA.**  
Cooperativo: **EL OBJETO QUE PASA.**  
Dinámica general: **LA ISLA Y EL MAREMOTO.**  
**Habilidades, repaso y poner TAREA**

## 2ª sesión.

### Énfasis

**REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.**  
Cooperativo: **QUEREMOS LA PAZ. (Audio)**  
Habilidades sociales: **PENSAMIENTO POSITIVO.**  
Cuento: **FOTOS CONFLICTIVAS.**  
**Habilidades, repaso y poner TAREA**

## 3ª sesión.

### Énfasis

**REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.**  
Cooperativo: **PASAR UN HUEVO.**  
Expresarse: **PEDRO PABLO SE MARCHÓ.**  
Energizante: **TITA, TITA. (Audio)**  
Relajación: **EL SILBIDO.**  
**Habilidades, repaso y poner TAREA**

## 4ª sesión.

### Énfasis

**REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.**  
Escucha activa: **DICTADO COLECTIVO.**  
Confianza: **ENCUENTRO PERSONAL.**  
Autoestima / asertividad: **EL "RAP" DEL OPTIMISTA.**  
Contacto / masaje: **MASAJE SIMPLE.**  
**Habilidades, repaso y TAREA**

## 5ª sesión.

### Énfasis

---

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

---

Empatía: **LA PERSONA IMAGINADA.**

---

Generar decisiones /  
análisis de conflictos: **CONSTRUIMOS UN COLUMPIO.**

---

Estima: **TE QUIERO, EN LA ESPALDA.**

---

REPASAMOS la sesión y todas las sesiones.

---

**COMPROMISOS** para la APLICACIÓN

---

**EVALUACIÓN FINAL.**

---

## 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.

### **PABLO LLAMA A SILVIO.**

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

<https://youtu.be/-RIbBRtpfc4>

Énfasis: **Nombres propios.**

Índice de cooperación: **7.**

Primero recordamos el nombre de cada persona del grupo una por una.

Nos sentamos con la espalda bien recta y marcamos un ritmo sencillo repitiéndolo siempre muchas veces.

Podemos elegir uno sencillo: dos palmadas sobre las rodillas y luego otras dos. Y así todo seguido.

Ensayamos el ritmo y después lo seguimos haciendo a la vez que decimos algo sin perder el ritmo.

Después iniciamos la actividad propiamente dicha.

Yo digo:

- **Pablo llama a Silvio** . . . . .

A la vez que marco el ritmo de cuatro pulsos sobre mis rodillas en las sílabas subrayadas.

Cuando termino, Silvio dirá:

-**Silvio llama a Julio.**

Y así seguimos sucesivamente hasta que todo el grupo ha participado.

Puede ser más fácil seguir un orden, por ejemplo dirigirse a quien está sentada a su lado derecho.

### **Variación.**

Podemos hacer el ejercicio con un ritmo más difícil por ejemplo; dos palmadas en las rodillas y dos en las propias manos.

Alguien dice su propio nombre golpeando en las rodillas y el de la persona a quién se dirige en las palmas sin perder el ritmo del obstinato:

-*"Teresa llama a Silvio"*.

Silvio tendrá que seguir sin perder el ritmo.

-*"Silvio llama a Julio."*

### **SALUDO Y PREGUNTA.**

<http://youtu.be/t9wQuwQyorA>

Énfasis: **Conocerse.**

Índice de cooperación: **8.**

Recordamos diferentes formas de saludarnos.

- Andamos tranquilamente por la sala intentando no tocar a nadie. Respiramos lentamente. Nos mezclamos.
- A una señal dada cada persona saluda a quien está más cerca con el saludo que más les gusta, recordando los nombres y haciendo una pregunta personal a la otra persona.

Lo repetimos varias veces saludando y preguntando a personas diferentes.

Podemos preparar preguntas antes de empezar la actividad.

Les advertimos que han de memorizar las respuestas que les dan las personas a quienes saludan.

### **Reflexión:**

¿Cómo nos saludamos?

¿Qué nos preguntamos cuando nos encontramos?

¿Recordamos con facilidad las respuestas que nos han dado?

## **EL OBJETO QUE PASA.**

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en círculo.

Elevamos lateralmente la mano izquierda hasta la altura del codo con la palma hacia arriba.

Elevamos lateralmente la mano derecha hasta la altura del codo colocándola sobre la mano izquierda de la compañera de la derecha con la palma hacia abajo.

Las palmas de las manos permanecen bien abiertas.

Un objeto pequeño y plano (*una moneda, un caramelo, una tiza, un círculo de cartón de 10 centímetros de diámetro, . . .*) va pasándose hacia la derecha de mano en mano separando las palmas lo mínimo posible.

*“Corre el anillo  
por un portillo*

*pasó un chiquillo  
comiendo huesillos*

*a todos les dio*

*menos a mi*

*e-cha-pren-da*

*seño-rita caba-llero*

*¿quién lo tiene? 1,2, 3.”*

Debido a la dificultad a veces se hace lento por lo que la actividad se puede comenzar por dos puntos distintos del corro a la vez con dos objetos distintos.

Si se cae el objeto, le recogemos y seguimos la actividad mejorando los resultados.



## **LA ISLA Y EL MAREMOTO.**

Énfasis: **Dinámica general.**

Necesitamos un amplio espacio libre de muebles.

Hablamos de las islas.

¿Qué son?

Dibujamos con tiza en el suelo un círculo amplio que representa una pequeña isla en océano lejano.

Todo el grupo de niñas se coloca en el interior. Camina por su interior.

Caminan de un lado a otro de la isla sin salirse con dificultad y con cuidado.

Vemos qué pasa.

¿Se golpean?

¿Pueden estar de manera agradable?

¿Qué podemos hacer si hay un maremoto y desaparece un trocito de la isla donde estamos?

¿Cómo nos podemos organizar con tranquilidad?

La profesora, por fuera con la tiza en la mano cuenta la historia y dibuja un trocito de la isla que desaparece con el maremoto.

Cada vez que el maremoto come un trocito de la isla, dibuja ese trocito con tiza en el suelo y el grupo ya no podrá pisar en los trozos de isla que desaparecen con el maremoto.

De esta manera cada vez habrá menos espacio para el mismo número de habitantes que tendrán que irse juntando.

### **Reflexión:**

¿Cómo nos hemos sentido?

¿Qué problemas ha habido?

¿Cómo los hemos resuelto?

¿Os habéis organizado?

¿Os habéis comunicado?

¿Nos molesta estar muy juntas?

¿Eso es difícil?

¿Hemos tenido miedo?

¿En qué otras ocasiones hemos tenido miedo?

¿Cómo lo resolvimos?

¿Cómo hemos actuado en esta ocasión?

¿Cómo hemos reaccionado?

¿Qué podemos hacer para superar las dificultades?

Analizamos despacio los pasos a dar.

**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.

## QUEREMOS LA PAZ. (Audio)

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

Énfasis: **Cooperar.**

Índice de cooperación: **9.**

En algunos lugares de la Tierra están en guerra y eso produce mucha tristeza. Algunas niñas no quieren participar en la guerra y por eso cantan esta canción.

Colocamos a todo el grupo de pie de manera que formamos hileras y filas consiguiendo la figura de un cuadrado. Por ejemplo cuatro filas de cinco personas.

Me pongo de pie, canto la canción y hago los movimientos.

Les ayudo a que hagan la canción con sus movimientos todas a la vez.

Lo repetimos una vez más con las manos sobre los hombros de quien está delante.

Lo podemos hacer una vez más con las manos en la cintura de quien está delante.

Es bonito hacerlo una vez más pensando la canción interiormente pero sin expresarlo exteriormente de manera que escucharemos el ritmo que marcamos con los pies.

Que re mos la paz, la paz, la paz.  
+ \* + \*

Un pa so pa trás, pa trás, pa trás.  
+ \* + \*

Un pa so de la do.  
+ \* + \*

O tro de cos ta do.  
+ \* + \*

+ = Paso con el pie derecho.

\* = Paso con el pie izquierdo.

El primer verso es hacia adelante.

El segundo verso es hacia atrás.

El tercer verso es hacia la derecha.

El cuarto verso es hacia la izquierda.

FUENTE: Medellín 99.

### Reflexión:

Hablamos de la actividad en sí y de la paz.

### **PENSAMIENTO POSITIVO.**

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

Pido a dos personas voluntarias que quieran hacer teatro.

Procuro 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.

Tienes que insultar al personaje que tienes enfrente. Dile los insultos que tú quieras. Los puedes repetir.

Gorda.  
Fea.  
Sucia.  
Conejo.  
Chincheta.  
Marginada.  
Tonta.  
Cernícala.

*Cuando la otra persona te diga algo, tú no digas nada.*

*Respira despacito y piensa que eres lo contrario.*

*Piensas en tus cualidades positivas.*

*En las cosas que te gustan de ti.*

*Que eres lista, inteligente, guapa, cuidadosa, . . . .*

**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 importante hacer alguna actividad de estima después de haber terminado esta actividad.**

**FOTOS CONFLICTIVAS.**

Cuento.

Énfasis: **Dinámica general.**

Hacemos grupos de dos o tres personas.

A cada grupo le damos una fotocopia ampliada de una de las historias que figuran a continuación junto con su texto.

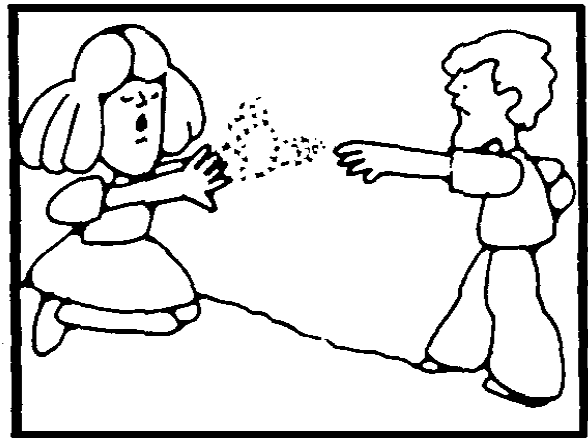
Pedimos a cada grupito que haga una escenificación teatral de su historia con diálogo de lenguaje oral incluyendo

cómo empezó,  
qué pasó y  
qué solución positiva le dieron.

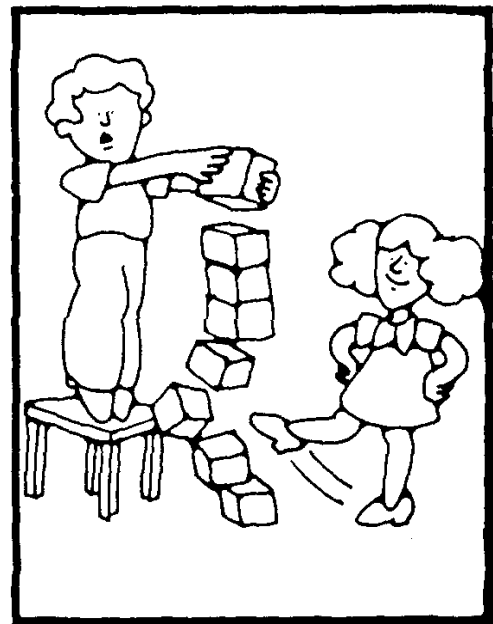
Pedimos a algunas parejas que escenifiquen su trabajo.

Reflexionamos sobre lo que nos presentan.

Esta actividad se puede hacer también con otros dibujos o fotografías que encontremos en otros lugares.

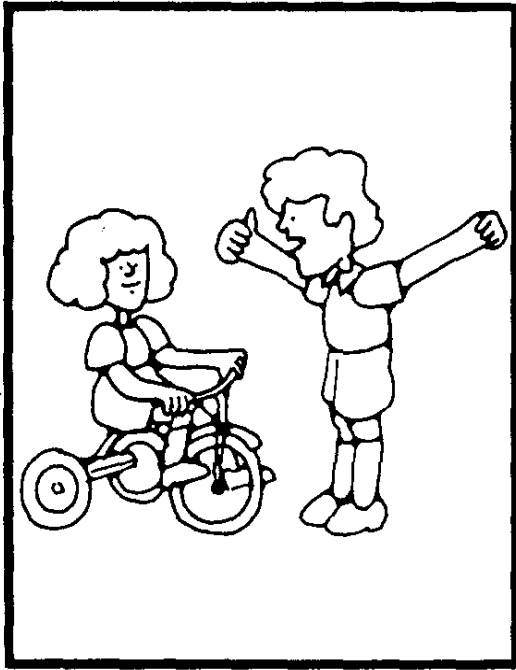


**Charo está jugando en la arena.  
José llega y le echa arena en los ojos.**

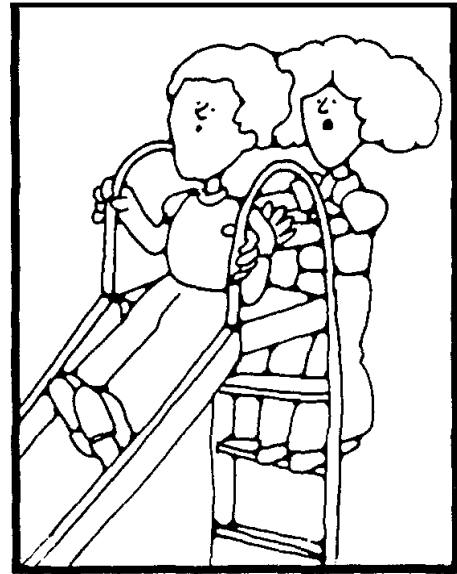


**Jaime está construyendo una torre muy alta  
con bloques de madera.  
Yolanda viene y tira la torre.**





Anita está en el patio montando en su triciclo. Ferriol le grita que se baje del triciclo porque él quiere montar.



Fernando está sentado en lo alto del tobogán. Rosalía trata de empujarlo antes de que él esté preparado para deslizarse.

LARRY C. JENSEN, ¡No hay derecho!  
Editorial S.M. Madrid, 1982

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.

## PASAR UN HUEVO.

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos en círculo.

- Pasamos un huevo crudo con la mano a la persona que está al lado derecho. Así hasta que dé la vuelta al círculo.

Lo repetimos de nuevo intentando hacerlo con más rapidez.

- Ponemos el huevo crudo sobre una cuchara y repetimos la actividad pasando el huevo sobre la cuchara a la persona que está al lado derecho hasta dar la vuelta a todo el círculo. Puede ser conveniente poner la mano debajo de la cuchara por si acaso se cae el huevo al suelo. Pero sin tocar la cuchara con la mano de abajo.

- Damos una cuchara a cada una de las dos primeras participantes. Las sujetan con la mano y han de pasarse el huevo de cuchara a cuchara. Cada vez que una pasa el huevo a la siguiente le cede su cuchara a la tercera persona para que reciba el huevo que le pasa la persona segunda. Y sigue el mismo mecanismo de forma consecutiva.

### Reflexión:

- ¿Qué os pareció?
- ¿Qué pasó?
- ¿Qué hicimos?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Os habéis ayudado?
- ¿Os gusta ayudaros?

## PEDRO PABLO SE MARCHÓ.

Énfasis: **Expresión**, distensión.

No conviene hacer esta actividad con un grupo grande pues se hace muy largo.

Estamos en círculo.

**A** dice a **B** y después le responde.

**A.-** ¿Sabes quién se marchó?

**B.-** ¿Quién se marchó?

**A.-** Pedro Pablo se marchó. Pásalo para el otro lado.

Este diálogo se va repitiendo ordenadamente con la persona que está al lado derecho y consecutivamente alrededor del círculo.

Después lo repetimos de nuevo.

Quien hace de **A** lo dice llorando exageradamente.

Lo podemos repetir una vez más.

En esta ocasión quien hace de **A** lo hace exagerando otro tipo de expresión exagerada:

Miedo.

Sorpresa.

Alegría (yuuupi),

....

### Reflexión:



## TITA, TITA. (Audio)

Énfasis: **Energizante.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en dos círculos concéntricos con el mismo número de personas en cada uno de ellos.

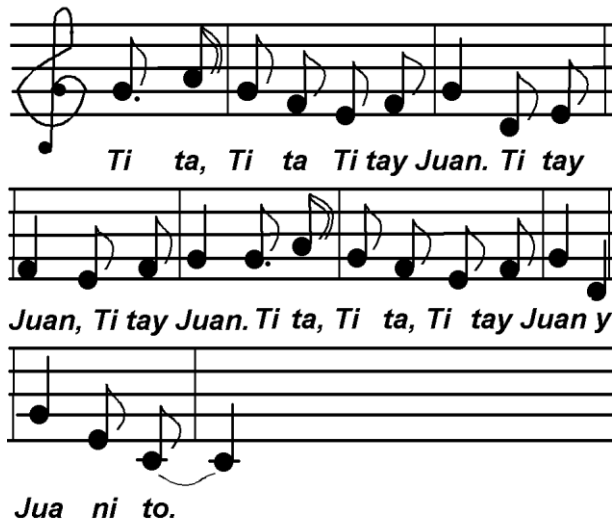
Cada persona del círculo interior queda frente a otra del círculo exterior y se les considera pareja.

Se dan la mano para reconocerse. Se preguntan el nombre y algunas otras cosas.

Después sueltan las manos y las personas de cada círculo se agarran de las manos lateralmente con las personas de los costados.

El corro interior mira hacia fuera y el exterior hacia adentro.

Todas las personas cantamos lo siguiente con la entonación de **London bridge is falling down** a la vez que nos movemos girando hacia el lado derecho y por tanto llevan direcciones contrarias.



The image shows three staves of musical notation. The first staff is in treble clef and contains the melody for the first line of lyrics: "Ti ta, Ti ta Ti tay Juan. Ti tay". The second staff is in bass clef and contains the melody for the second line of lyrics: "Juan, Ti tay Juan. Ti ta, Ti ta, Ti tay Juan y". The third staff is in bass clef and contains the melody for the third line of lyrics: "Jua ni to.".

**Tita, Tita, Tita y Juan.  
Tita y Juan, Tita y Juan.**

**Tita tita, Tita y Juan  
y Juanita.**

Habremos de enfocar la canción de manera que al terminar cada persona quede

cerca de la pareja inicial que tenía. Eso no es difícil si la dinamizadora se fija en una pareja y controla la velocidad de la canción.

Entonces la monitora grita:

**Tita.**

En ese momento cada persona abraza a su pareja.

El grupo canta de nuevo la canción.

Una vez terminada quedará en frente otra persona formando nuevas parejas. La monitora grita:

**Juan.**

En este caso, las parejas nuevas se hacen un masaje de hombros mutuamente. Habrán de memorizar cuál es su pareja número dos.

El grupo canta una vez más la canción.

Una vez terminada, la monitora grita:

**Juanita.**

Las personas que hayan coincidido como parejas se agarran de las manos, elevan las piernas derechas entrelazando los pies como un gancho. Esa será su pareja número tres.

Se repite la actividad varias veces y la monitora puede decir cualquiera de las palabras anteriores al azar para que hagan los movimientos correspondientes.

Cuando se dice Tita, buscan su primera pareja y la abrazan.

Cuando se dice Juan, buscan su segunda pareja y se hacen el masaje.

Cuando se dice Juanita, buscan la tercera pareja para hacer el gancho con las piernas.

Puede ser que el grupo se descoloque cada vez que les pedimos una acción. Pero les ayudamos a recomponerlo en su situación inicial para hacer una fase nueva.

Recogido en Ibagué. 2001



Silbar

## EL SILBIDO.

<https://youtu.be/YWj41UgoWLC>

### Énfasis: **Relajación.**

- × Inspiramos y expiramos.
- × Les pido que abran mucho la boca al expirar.
- × Lo repetimos tres veces.
- × Les pido que junten los labios y aprieten.
- × Que dirijan los labios apretados poniendo morritos hacia adelante.
- × Morritos hacia arriba.
- × Hacia abajo.

## 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

- × Hacia un lado.
- × Hacia el otro.
- × Inspiramos y al espirar abrimos un poco los labios para nuestro silbido. Expulsamos aire e intentamos que el silbido dure bastante.
- × Lo repetimos algunas veces más.
- × Yo silbo estas melodías e intentamos que lo repitan.

Sol . . . . .  
Sol . . . mi . . . . .  
sol . . sol . . sol . .  
sol . . sol . . mi . . mi . . . .  
sol la sol  
sol la sol mi

Les ponemos de tarea que silben siempre que están en la calle.

Que inventen otras formas de silbar.

**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.

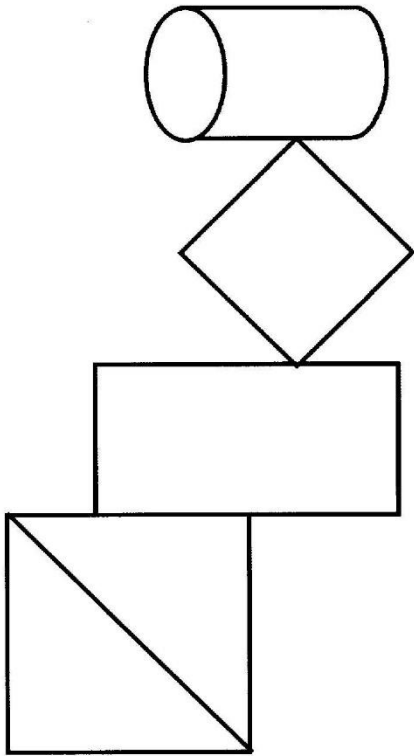
Nos planteamos algunos compromisos para trabajar los temas de esta sesión en la vida diaria.

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.



### DICTADO COLECTIVO.

Énfasis: **Escuchar.**

Un grupito de dos o tres personas tiene una lámina con un dibujo, una fotografía o un cuadro.

Quienes ven la lámina van dictando ese dibujo al resto del grupo que irá reproduciendo con lapicero sobre papel lo que entiende. Cada persona del grupo que dicta dirá una instrucción, una después de otra siguiendo un turno.

#### Reflexión:

- ¿Es fácil explicarse?
- ¿Es fácil escuchar?
- ¿Es fácil entender?
- ¿Hemos tenido algún problema por haber entendido algo mal?
- ¿Nos entiende bien la gente?

### ENCUENTRO PERSONAL.

[http://www.youtube.com/watch?v=g\\_NkN-23M\\_A](http://www.youtube.com/watch?v=g_NkN-23M_A)

<https://youtu.be/5tUcWTvHS4g>

Énfasis: **Confianza.**

Índice de cooperación: **8.**

Existen cosas que normalmente no vemos ni oímos. Vamos a hacer una actividad con los ojos cerrados y en silencio para intentar descubrir cosas que no percibimos habitualmente.

Necesitamos una sala amplia sin muebles.

Todas las personas pasean por ella con los ojos cerrados y van sintiendo el espacio, la energía, el aire, la temperatura, cómo me siento, qué sensaciones percibo (*nervios, alegría, cariño, . . . ¿?*) . . .

Nos paramos un momento. Respiramos.

Cerramos los ojos de nuevo. Caminamos otra vez.

Cuando te encuentras con otra persona la exploras al tacto con los ojos tapados intentando percibir y transmitir sensaciones. Se puede limitar a alguna parte del cuerpo: La cabeza, los hombros, los brazos, . . .

Nos paramos de nuevo. Respiramos. Cerramos los ojos.

Caminamos. Cuando te encuentras con otra persona la exploras al tacto intentando percibir y transmitir sensaciones.

Cada persona puede acercarse o alejarse de las demás cuando quiera.

#### Reflexión:

- ¿Qué os pareció?
- ¿Qué pasó?
- ¿Qué problemas hubo?
- ¿Qué sensaciones tuviste . . . . miedo, confianza, nervios, seguridad, inseguridad, . . . .?

### EL “RAP” DEL OPTIMISTA.

Énfasis: **Afirmación.**

### **Objetivo:**

Desdramatizar situaciones o acontecimientos que suelen provocar pensamientos o reacciones negativas (desmoralización, minusvaloración, pesimismo, desconfianza en una misma, etc.).

### **Dinámica:**

Pedimos que nos cuenten anécdotas de cosas que han hecho mal, que no les han salido bien, que han hecho daño a otra persona, sin querer, . . . pero al fin y al cabo la situación se superó y se transformó en algo positivo.

Celebramos estas circunstancias inventando una canción.

Intentamos aprender o componer (según la edad) un "rap".

Les explicamos lo que es este tipo de canción donde lo más importante es la letra y que sirve para improvisar.

Cada una puede añadir frases y el resto del grupo, hará de coro y cantará la misma frase: "Y LO HE SUPERADO" acompañándose de percusión instrumental (pandero, maracas, etcétera) o corporal (palmas y pisadas fuertes).

Ejemplos:

Solista: **A veces me equivoco...**

Grupo: **Y lo he superado.**

Solista: **Me llaman la atención.**

Grupo: **Y lo he superado.**

Solista: **Me dicen que soy tonto.**

Grupo: **Y lo he superado.**

Solista: **Se ríen porque lloro.**

Grupo: **Y lo he superado.**

Solista: **Me caigo de una silla...**

Grupo: **Y lo he superado.**

Solista: **Me ensucio las dos manos...**

Grupo: **Y lo he superado.**

### **Reflexión:**

Los pensamientos negativos o un estado de ánimo pesimista provocan falta de autoconfianza, sentimiento de incapacidad para cambiar las situaciones

y creencia de que los contratiempos no se pueden evitar y uno es víctima de las circunstancias.

Como consecuencia de ello, disminuye el rendimiento físico e intelectual.

"Las creencias de las personas sobre sus propias habilidades tienen un profundo efecto sobre estas."

(A. Bandura)



### **MASAJE SIMPLE.**

Énfasis: **Masaje, contacto.**

Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie por parejas procurando no llevar ropa de abrigo.

Una se pone delante y otra detrás.

Quien da el masaje eleva las manos, las agita y las frota.

Hacemos unos pases suaves y ligeros, casi **sin tocar** a la persona de adelante, con las manos muy relajadas.

Después lo repetimos tocando **con las yemas de los dedos.**

**Frotamos** con las palmas de las manos estiradas en distintas partes del cuerpo, la cabeza, los hombros, la espalda, . . . las piernas, . . .

**Presionamos** con las yemas de nuestros dedos o con el puño cerrado sobre algunos puntos del cuerpo de la persona a la que estamos masajeando.

**Amasamos** suavemente.

Buscaremos el máximo silencio.

Con las manos iremos **escuchando** el cuerpo de quien masajeamos.

Si ponemos atención notaremos lo que nos dicen los músculos . . .

Comentamos lo sucedido para ver cómo mejorar la actividad.

La persona que estaba delante se pone detrás y repetimos el ejercicio intentando realizarlo mejor.

### **Reflexión:**

Comentamos lo sucedido, la utilidad de los distintos movimientos, las dificultades encontradas, . . .

Qué movimientos nos han gustado, cuales no nos han gustado.

¿Qué hacemos o decimos cuando nos tocan de una manera que no nos gusta?

A veces alguien nos da un golpe fuerte y no nos gusta.

### **Continuidad:**

Después se cambian los papeles y repetimos el ejercicio.

**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.

## **LA PERSONA IMAGINADA.**

**Énfasis:** Empatía.

Vamos a intentar hacer algo parecido a teatro.

Les pedimos que cojan una folia en blanco.

Nos vamos a inventar una persona, un personaje.

Por detrás de la hoja escribimos los datos de una persona imaginaria.

- El nombre.
- Si es hombre o mujer.
- La edad.
- Dónde nació.
- El país de donde procede su familia.
- El idioma que habla.

- Qué ropa se pone.
- A qué se dedica.
- Qué le gusta hacer en el tiempo libre.

Después en la otra cara de la folia dibujan lo que pudiera ser la cara de esta persona.

Habrán de hacerlo ocupando toda la hoja.

Es conveniente hacerlo con lapicero y con mucho cuidadito.

Dibujan unos ojos grandes y recortan su interior con tijeras.

Pedimos dos voluntarias. Se ponen de pie y se miran frente a frente.

Levantán la hoja mostrando las caras dibujadas.

De esta manera podrán leerse la una a la otra los datos que tienen escritos en el reverso.

Inician una conversación. Hablan de:

*El nombre.*

*Si es hombre o mujer.*

*La edad.*

*El país de donde procede su familia.*

*El idioma que habla.*

*A qué se dedica.*

*Qué le gusta hacer en el tiempo libre.*

A continuación hacen un diálogo abierto y fluido entre los dos personajes.

### **Reflexión:**

¿Qué os parece esta actividad?

¿Qué dificultades habéis encontrado?

¿Qué sensaciones habéis tenido?

¿Es fácil meterse en la piel de otra persona?

¿Os gusta sentir os como si fueseis otra persona?

¿Alguna vez habéis hecho teatro?

¿Habéis imitado a alguien alguna vez?

¿Os gusta poner os en el papel de otra persona?

¿Para qué nos sirve esto?

### **Propuesta de continuidad:**

Pedimos a otras parejas que hagan el diálogo de personajes imaginados.

## **CONSTRUIMOS UN COLUMPIO.**

### **Énfasis: Generar decisiones.**

La directora del parque reunió a sus empleadas de mantenimiento y las pidió que construyeran un juego sencillo para que las niñas y niños se puedan divertir.

Como estamos escasas de recursos económicos, les pidió con lo construyesen en el frondoso árbol del parque utilizando algunos de los materiales de desecho que había por allá:

- Una cuerda fuerte.
- Una tabla.
- Un sillón.
- Un cojín.
- Una rueda de coche (llanta).

Les pido a cada una de las participantes que dibujen individualmente en privado su propuesta para construir el columpio.

Al cabo de un rato pedimos a algunas voluntarias que nos muestren su proyecto y nos expliquen cual fue su proceso mental para llegar a ello.

### **Reflexión:**

¿Cómo os habéis sentido?

¿Qué os parecen los resultados?

¿Qué ha pasado?

¿Por qué suceden estas cosas?

¿Qué problemas tenemos con estos resultados?

### **Propuesta de continuidad:**

Les muestro una copia de los proyectos que presentaron las



empleadas de mantenimiento en la alcaldía de mi ciudad:

Puedo hacer copia ampliada de cada uno de los gráficos adjuntos para mostrar a todo el grupo o puedo dibujar esquemáticamente cada una de las soluciones sobre el pizarrón.

### Reflexión:

- ¿Qué os parece?
- ¿Qué habrá pasado?
- ¿Por qué habrá pasado esto?
- ¿Qué solución tiene esto?



### TE QUIERO, EN LA ESPALDA.

Énfasis: **Estima.**

Índice de cooperación: **9.**

Para este juego necesitamos una hoja de papel –mejor será reciclado–, cinta adhesiva y un rotulador por persona.

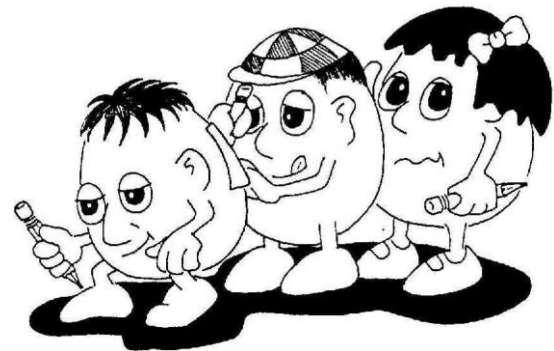
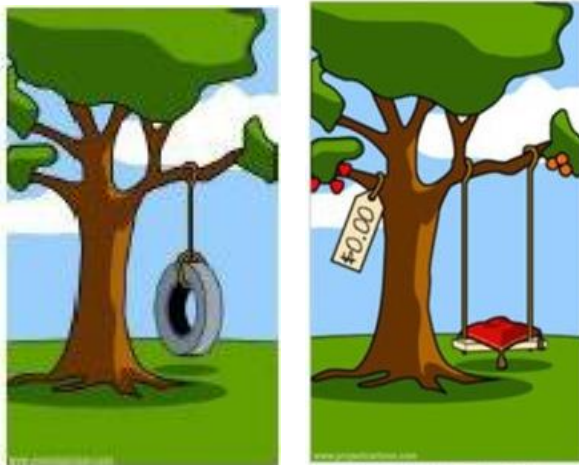
Recordamos palabras y expresiones positivas hacia las personas que apreciamos.

Nos ponemos de pie en una sala amplia con una hoja de papel pegada en nuestra espalda.

Vamos escribiendo cosas positivas (*frases o expresiones*) con rotulador sobre el papel de la espalda de cada persona.

Al cabo de un rato nos sentamos. Despegamos el papel que cada una lleva en su espalda y lo leemos en voz baja.

Podemos compartir los resultados de la experiencia.



**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?

