

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: POLLITO SMITH. (Audio)
Conocerse: ALTER EGO.
Cooperativo: RODANDO POR EL CANAL.
Dinámica general AMARRADAS.
Habilidades, repaso y poner TAREA

2ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.
Cooperativo: IVANOV. (Audio)
Habilidades sociales: ¿QUIERES BAILAR CONMIGO? (Audio)
Cuento: ¿A QUÉ SABE LA LUNA?
Habilidades, repaso y poner TAREA

3ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.
Cooperativo: EL DEPARTAMENTO SOBRE PAPEL.
Expresarse: VAMOS, DÉCIME. (Audio)
Energizante: JINETES, BEBÉS, INDIAS, CONEJAS.
Relajación: PERCUSIONISTAS. (Audio)
Habilidades, repaso y poner TAREA

4ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.
Escucha activa: LA NOTICIA.
Confianza: INGENIERAS Y ROBOTS.
Autoestima / asertividad: LA PASARELA POSITIVA.
Contacto / masaje: CADA OVEJA CON SU PAREJA.
Habilidades, repaso y TAREA

5ª sesión.

Énfasis

REPASO de la sesión anterior y de la TAREA.

Empatía: **INTERCAMBIAR LOS PERSONAJES.**

Generar decisiones /
análisis de conflictos: **EMERGENCIA.**

Estima: **TOMAR Y REGALAR CUALIDADES.**

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=0B1tHHZVWrGFSRW5yRHQ3OWFRSE0>

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.

POLLITO SMITH. (Audio)

<http://www.youtube.com/watch?v=JzBIJ5f97gl>

Énfasis: **Nombres propios,**
distensión.

Índice de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en círculo en un espacio amplio.

Les cuento que cuando yo era pequeño, mi papá tenía gallinas en casa. Había un pollito especial. Le gustaba mucho llamar la atención haciendo un baile que vamos a aprender.

Hago un ejercicio yo solo para que lo vea el grupo y lo aprenda.



Pollito Smith.

A la vez que pego un salto con las dos piernas juntas. Estiro la pierna derecha hacia adelante a partir de la rodilla y la izquierda hacia atrás. Coloco los dos brazos como si fueran las alas de un pollito.

Pollo alado, pechuga, pechuga.

En el asterisco adelanto un poco el pie derecho y echo el peso de mi cuerpo en él moviendo los brazos como alas.

En la cruz hago lo mismo con el pie izquierdo que va hacia atrás ligeramente y señalo con ambas manos la parte de la pechuga.

Que lo repita Nombre.

Lo repetimos todo el grupo a la vez.

Y ahora es cuando realmente comienza la actividad.

Lo hacemos una por una todas las personas del grupo.

Al terminar cada una de las recitaciones se dice el nombre de la persona que está al lado derecho para que lo repita.

Y comienza el ejercicio la persona nombrada. Ella nombrará al final la persona que seguirá el ejercicio.

FUENTE: Medellín. 00

ALTER EGO.

Énfasis: **Conocerse.**

*¿Os gusta hacer teatro?
¿A quién le gusta?*

Sólo se puede realizar esta actividad cuando el grupo se conoce muy bien.

Una persona escenifica y se presenta como si fuera otra del grupo haciendo los gestos característicos y contando su vida como si fuese propia.

Pero sin decir su nombre.

Cada persona se presenta como si fuese otro miembro del grupo contando no sólo datos de su vida sino también

cómo piensa,
cómo siente,
cómo actúa,
. . . .

Es muy útil que la tallerista comience haciendo un ejemplo con otra persona del grupo.

*-Yo tengo dos hermanas más pequeñas y mi padre me recoge a la salida del colegio por la tarde.
Tengo un animal y un trozo de huerto en la casa del pueblo.
Me gusta*

Las demás adivinarán a qué persona del grupo está representando.

Reflexión:

¿Observas a las demás?
¿Te gusta hacer teatro?
¿Te gusta hacer como si fueras otra persona?
¿Te parece bien imitar a alguien?
¿Cómo te sientes cuando te imitan?
¿Os conocéis bien?

RODANDO POR EL CANAL.

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **8.**

Formamos dos círculos concéntricos de manera que se forman parejas que se están mirando una persona a la otra. Las de

dentro dan su espalda al centro del círculo. Las de fuera dan su espalda al exterior.

Cada pareja tendrá un cartón o un cuaderno tamaño folia. La sujetan con las dos manos a la altura del pecho.

La tallerista coloca una bola o pelota sobre una de estas planchas y las parejas irán pasando la bola de una pareja a la otra de manera que podemos contar cuantas vueltas da la bola al círculo sin caerse.

Podemos pasar otro objeto que no sea grande.

Idea de Sandra Peno y Guillermo Martín.. 2013

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?
¿Cómo os habéis sentido en esta actividad?
¿Es divertido colaborar?
¿Qué pasa cuando alguien no colabora?

Compromiso:

A la hora del descanso vamos a colaborar todas para hacer un descanso cooperativo.

AMARRADAS.

Énfasis: **Dinámica general.**

Pido a tres - cinco personas que se pongan de pie. Que se pongan juntas. Que se agarren de la mano o del brazo.

Que tomen un objeto y lo coloquen en el sitio más adecuado de la sala.

Una persona del grupo lleva el objeto y lo coloca en el sitio más adecuado de la sala.

Se desplazan y se ponen de acuerdo sin hablar. Solamente con gestos.

No se termina la actividad hasta que todo el grupo está de acuerdo en el lugar donde ha quedado el objeto.

Repetimos después la actividad con otro grupo y más tarde con otro de más personas.

Reflexión:

Analizamos lo que sucedió, qué problemas surgieron, cómo se solucionaron, cómo funcionó el grupo, cómo se tomaron las decisiones, etc. . .

¿Te gusta ser el que pone el objeto?

¿Te molesta ser el último?

¿Te gusta llevar la contraria . . .
o estar siempre de acuerdo?

Recogido en Medellín. 2000

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.

IVANOV. (Audio)

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **8.**

Ivanov fue un célebre bailarín ruso de *El lago de los cisnes*. Le vamos a cantar una canción.

Nos ponemos de pie en círculo con los brazos cruzados uno sobre otro a la altura del pecho y cantamos varias veces.

Primero ensayamos los movimientos.

I van hoe, el cé le bre mu cha cho,
1 2 3 4 5 6 7 8

an da ba por la sel va cui dan do pa tos.
1 2 3 4 5 6 7 8

Podemos inventar otras letras a la música:

Ivanov, el célebre muchacho
Andaba por la calle
Pisando charcos.

Los movimientos son:

- 1= Pie derecho adelante.
- 2= Pie izquierdo adelante.
- 3= Pie derecho atrás, situación de partida.
- 4= Pie izquierdo atrás, situación de partida.
- 5= Pie derecho lo llevamos hacia la derecha.
- 6= Pie izquierdo lo llevamos hacia la derecha.
- 7= Pie izquierdo va a la izquierda, situación de partida.
- 8= Pie derecho va a la izquierda, situación de partida.

Variación:

Nos agarramos todas con suavidad por los hombros o la espalda y saltamos con los pies juntos en 1 hacia adelante en 3 hacia atrás, en 5 hacia la derecha y en siete hacia la izquierda.

¿QUIERES BAILAR CONMIGO? (Audio)

Énfasis: **Habilidades sociales.**

Objetivo:

Tomar la iniciativa en la elección de compañeros de actividad.

Dinámica:

Les pido que muevan los hombros, la cabeza, la cintura, las rodillas, . . .

Nos ponemos de pie.

Pongo la música y todas bailamos individualmente medio minuto al ritmo de la música.

Nos sentamos.

Les decimos que vamos a revisar algunas formas de diálogo con las personas. ¿Cómo podemos pedir algo?

Pregunto:

-¿Quién quiere bailar conmigo?

Pongo la música de nuevo y bailamos juntas unos segundos.

Después invito a la persona que bailó conmigo a que saque a alguien a bailar preguntando:

-¿Quieres bailar conmigo?.

Bailan juntas un rato y animamos a otras participantes a que inviten a alguien a bailar.

Escuchamos los diálogos con atención y comentamos lo que nos parecen.



Reflexión:

¿Qué sentimientos y sensaciones hemos tenido?

¿Cómo superamos las dificultades?

¿Alguien quería bailar y no le han sacado?

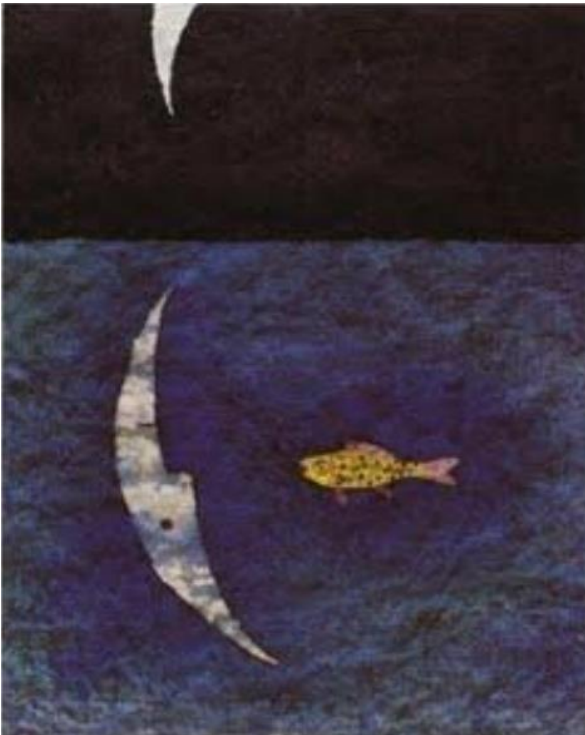
¿Sabemos expresarnos?
¿Se puede hacer otro tipo de diálogo?

¿Sabemos pedir favores personales?

Cuándo queremos hacer algo con alguien, ¿le preguntamos si quiere?

¿Qué hacemos si no quiere?

Comentamos todos los problemas que han surgido durante la actividad: si sabían a quién elegir, si cuando han llegado ya habían elegido, si les hubiera gustado que les eligiera otro, etc.



¿A QUÉ SABE LA LUNA?

Cuento

Énfasis: **Dinámica general,**
cooperación.

Hago diez 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,
tortuga,

elefanta,
jirafa,
cebra,
león,
zorro,
mona,
luna,
pez.

Elijo diez 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 que la identifique. Incluso puede llevar una hoja indicando qué personaje representa.

Podemos hablar de cada uno de los personajes antes de comenzar la escenificación e intentar que cada actriz se identifique con las cualidades de su personaje.

Si tenemos tiempo suficiente, caracterizamos bien los personajes, podemos preparar un escenario realista y animar a quienes leen para que interpreten su papel con gestos y actuación.

Lo que está entre paréntesis no es para leerlo en voz alta sino para accionar.

Al principio todos los personajes pueden estar juntos en un mismo lugar menos la luna que estará aproximadamente a seis metros de distancia.

La luna llevará además una galleta grande en la mano.

NARRADORA:

Hacia mucho tiempo que los animales deseaban averiguar a qué sabía la luna.

¿Sería dulce o salada?

Tan solo querían probar un pedacito.

Por las noches, miraban ansiosos hacia el cielo.

Se estiraban e intentaban cogerla, alargando el cuello, las piernas y los brazos.

Pero todo fue en vano, y ni el animal más grande pudo alcanzarla.

Un buen día, la pequeña tortuga decidió subir a la montaña más alta para poder tocar la luna.

Desde allí arriba, la luna estaba más cerca; pero la tortuga no podía tocarla.

TORTUGA:

(Da un paso adelante)

— Es muy difícil. está muy lejos.

— Señora elefanta. ¿Me ayuda? ¡¡¡Elefantaaa a a. . . !!!

— Si te subes a mi espalda, tal vez lleguemos a la luna.

NARRADORA:

La elefanta pensó que se trataba de un juego y, cuando se acercaba a la luna, ella se alejaba un poco.

(La elefanta hace como que se sube sobre la tortuga. La abraza desde la espalda.)

Como la elefanta no pudo tocar la luna, llamó a la jirafa.

ELEFANTA:

— Señora jirafa. Si te subes a mi espalda, a lo mejor la alcanzamos. ¡¡¡Jirafaaa a a. . . !!!

NARRADORA:

Pero al ver a la jirafa, la luna se distanció un poco más.

(Quien hace de Luna se aleja un poquito.)

(La jirafa hace como que se sube sobre la elefanta. La abraza desde la espalda.)

La jirafa estiró y estiró el cuello cuanto pudo, pero no sirvió de nada.

Y llamó a la cebra.

JIRAFa:

— Señora cebra. Si te subes a mi espalda, es probable que nos acerquemos más a ella. ¡¡¡Cebraaa a a. . . !!!

NARRADORA:

La luna empezaba a divertirse con aquel juego, y se alejó otro poquito.

(Quien hace de Luna se aleja un poquito.)

(La cebra hace como que se sube sobre la jirafa. La abraza desde la espalda.)

La cebra se esforzó mucho, mucho, pero tampoco pudo tocar la luna. Y llamó al león.

CEBRA:

— Señor león. Si te subes a mi espalda, quizá podamos alcanzarla. ¡¡¡Leóoo o on. . . !!!

NARRADORA:

Pero cuando la luna vio al león, volvió a subir algo más.

(Quien hace de Luna se aleja un poquito.)

(La cebra hace como que se sube sobre la jirafa. La abraza desde la espalda.)

Tampoco esta vez lograron tocar la luna, y llamaron al zorro.

LEÓN:

— Señor zorro. Verás cómo lo conseguimos si te subes a mi espalda. ¡¡¡Zorrooo o o. . . !!!

NARRADORA:

Al avistar al zorro, la luna se alejó de nuevo.

(Quien hace de Luna se aleja un poquito.)

(El zorro hace como que se sube sobre el león. La abraza desde la espalda.)

*Ahora solo faltaba un poquito de nada para tocar la luna, pero esta se desvanecía más y más.
Y el zorro llamó a la mona.*

ZORRO:

— Señora mona. Seguro que esta vez lo logramos. ¡Anda, súbete a mi espalda! ¡¡¡Monaaa a a. . . !!!

NARRADORA:

La luna vio a la mona y retrocedió.

(Quien hace de Luna se aleja un poquito.)

(La mona hace como que se sube sobre el zorro. La abraza desde la espalda.)

*La mona ya podría oler la luna, pero de tocarla, ¡ni hablar!
Y llamó al ratón.*

MONA:

*— Señor ratón. Súbete a mi espalda y tocaremos la luna.
¡¡¡Ratooo o on!!!*

LUNA:

— Seguro que un animal tan pequeño no podrá cogerme.

NARRADORA:

Y como empezaba a aburrirse con aquel juego, la luna se quedó justo donde estaba.

Entonces, el ratón subió por encima de la tortuga,

(El ratón hace como que sube por encima de cada uno de los animales)

de la elefanta,

de la jirafa,

de la cebra,

de la leona,

del zorro,

de la mona

y...

...de un mordisco,

arrancó un trozo pequeño de luna.

(El ratón agarra la galleta que tiene la Luna y le da un pequeño mordisco.)

Lo saboreó complacido y después fue dando un pedacito al mono,

(El ratón va dando un poquito de galleta a cada uno de los demás animales)

al zorro,

al león,

a la cebra,

a la jirafa,

al elefante

y a la tortuga.

Y la luna les supo exactamente a aquello que más le gustaba a cada uno.

Aquella noche, los animales durmieron muy muy juntos.

(Hacen como que todos duermen juntos unos sobre el hombro de los otros.)

El pez, que lo había visto todo y no entendía nada, dijo:

PEZ:

— ¡Vaya, vaya! Tanto esfuerzo para llegar a esa luna que está en el cielo.

¿Acaso no verán que aquí, en el agua, hay otra más cerca?

¿A QUÉ SABE LA LUNA?

Michael Grejniec.

Traducción al castellano: Carmen Barreiro.

Kalandraka Editora, 1999.

<http://wp.me/pqrB0-lt>

Reflexión:

¿Cómo se ha sentido cada uno de los participantes?

¿Qué es lo que más os ha gustado?

¿Qué conclusión podemos sacar?

Propuestas de continuidad:

Escribimos:

TODAS SERVIMOS APRA ALGO CUNADO TRABAJAMOS JUNTAS.

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.

**LAS ALTAS, LAS BAJAS, LAS GORDAS,
LAS FLACAS, LAS PEQUEÑAS, LAS
GRANDES, . .**

Tomamos otra galleta y la pasamos de una a otra persona. Cada una toma un pequeño trozo y lo come.

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.

Revisamos las TAREAS realizadas. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea. Les hacemos ver que es muy importante hacerla y conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

EL DEPARTAMENTO SOBRE PAPEL.

<https://youtu.be/wmCXCF6f4mY>

<https://youtu.be/EU-cxXQzgA0>

<https://youtu.be/xdqT2gnHyCs>

Énfasis: **Cooperación.**

Índice de cooperación: **9.**

Colocamos a todo el grupo por parejas que se agarran de una mano.

Si son impares, participo yo también formando una pareja.

A cada pareja le damos una hoja de papel de periódico grande.

Les digo que caminen por el espacio bien amplio.

Que busquen espacios poco ocupados, que no toquen a otras parejas.

Digo:

-¡Alto!

Se paran y dejan el papel estirado en el suelo. Todas las personas han de ponerse dentro del papel.

Les pido que lo hagan con mucho cuidado, que no rompan el papel pues lo voy a necesitar después.

Cuando todas lo han conseguido, salen del papel y lo doblan por la mitad.

Caminan de nuevo y les pido que entren sobre su papel. No debe estar ninguna parte de sus cuerpos tocando el suelo.

Si quieren, pueden desplazar su papel a otro lado.

Cuando todas lo han conseguido de nuevo, salen del papel y lo doblan de nuevo.

Recogido en Quito. 2015

Reflexión:

Algunas se apoyan fuertemente en su propia pareja, otras en las compañeras que están a su lado y algunas forman grupos de parejas para conseguir el objetivo.

VAMOS, DECIME. (Audio)

<https://youtu.be/FxTb4XeuzUY>

<https://youtu.be/0SL6BEgaFIU>

Énfasis: Expresión.

Escuchamos la canción de Mercedes Sosa y les digo que pongan atención para ver lo que dice.

Al mismo tiempo voy escribiendo la poesía en el pizarrón y les pido que la copien en su cuaderno.

La pueden colorear y decorar.

Vamos, decime, contame todo lo que a vos te está pasando ahora, porque sino cuando está el alma sola llora.

Hay que sacarlo todo afuera, como la primavera.

Nadie quiere que adentro algo se muera. Hablar mirándose a los ojos.

Sacar lo que se puede afuera para que adentro nazcan cosas nuevas.

SE REPITE.

La escuchamos varias veces.

Les animamos a que la canten junto con la grabación musical.

Pido que cada persona lea un verso y comentamos su contenido.

Reflexión:

¿Qué os parece?

¿Cómo os sentís al escuchar esta canción?

¿Qué quiere decir la canción?

¿Qué idea os ha llamado más la atención?

¿Vosotras habláis con alguien hasta que está todo fuera?

¿Cómo os sentís cuando lo contáis todo?

¿Os gustaría que alguien os escuche más que lo que lo hace?

¿Es posible contar todo lo que tenemos dentro?

¿Qué es el alma?

JINETES, BEBÉS, INDIAS, CONEJAS.

Énfasis: Energizar.

Índice de cooperación: **8**.

Necesitamos un espacio muy amplio.

Nos ponemos de pie por parejas.

Ensayamos los siguientes movimientos.

Jinetes a sus caballos. *Una persona se sube sobre la espalda de su pareja. Se hace más fácilmente si el jinete sube desde una silla.*

Bebés a los papás. Una se sube sobre los brazos de la otra como si fuese un bebé en brazos de su papá. Es más cómodo si se sienta en una silla quienes hacen de papás.

Indias a sus sillas. La persona de delante se pone a cuatro patas y la de atrás se sienta sobre la espalda horizontal de su compañera de medio lado de forma perpendicular.

Conejas a las madrigueras. Las personas de adelante abren las piernas para que las de atrás se pongan a cuatro patas y pasen de atrás hacia delante por debajo de las piernas.

La monitora cuenta una historia en la que aparecen las expresiones que están en cursiva.

Cada vez que aparecen las expresiones que están con letra cursiva, las parejas realizan el movimiento correspondiente.

Recogido en Medellín. 2000



PERCUSIONISTAS. (Audio)

https://youtu.be/xYFBt_YbeNA

<https://youtu.be/08xwOe7QyE8>

Énfasis: Relajación.

Índice de cooperación: 7.

¿Movéis mucho las manos alguna vez?

¿Movéis mucho las piernas a veces?

¿Cómo os sentís?

¿Qué os pasa?

Nos sentamos correctamente con los hombros algo levantados y a cierta distancia de la mesa.

Imaginamos que tenemos un tambor delante de nosotras y que tenemos unas baquetas en las manos.

Nos inventamos un ritmo imaginario en silencio que lo marcamos sobre el tambor imaginario que tenemos delante.

Ponemos la grabación musical y marcamos el ritmo con las baquetas imaginarias sobre el tambor imaginario sin hacer ruido.

Podemos intentarlo poniendo una música rítmica de fondo. La música del África negra es muy apropiada.

Podemos hacer como que percutimos sobre las piernas, sobre diferentes parte del cuerpo, en el aire, . . .

Podemos imaginar que tenemos un tambor en el suelo y marcamos el ritmo con los pies.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Os habéis puesto nerviosas?

¿Estáis tranquilas?

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.

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.

LA NOTICIA.

Énfasis: **Escuchar.**

Objetivos

Experimentar cómo se transmite la información: se pierde, se distorsiona y se inventa.

Duración aproximada:

20 minutos.

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

Materiales necesarios:

Les digo que preparen un hoja para escribir.

Les voy a leer una noticia y cuando termine, han de escribir todo lo que recuerdan.

“Un año más, los italianos vuelven a concentrarse ante la televisión para ver el **Festival de la Canción de San Remo**. Anoche comenzó y tuvo un récord de audiencia. El Festival de San Remo se convierte en un fenómeno costumbrista con familias enteras y amigos sentados ante el televisor para escuchar canciones y ver **un desfile de personajes del mundo del espectáculo** y de la sociedad italiana. Durante cinco días Italia se olvida de la política y líos en el Parlamento, donde 173 parlamentarios han cambiado ya de chaqueta y de partido.

Es el momento en que han de escribir lo que han escuchado.

A continuación pregunto cuantos no escribieron nada porque se despistaron durante la lectura.

Luego pregunto cuantos pensaron en otras cosas durante la lectura durante algún momento.

Después pido a algunas personas que lean lo que escribieron.

Reflexión:

Quizás alguien cambie alguna información.

Y especialmente notaremos que ninguna escribe la información completa.

Así nos pasa cuando escuchamos a alguien que está hablando o explicando algo.

Hay quienes no se enteran de nada porque no ponen atención.

Algunas personas piensan en otra cosa y en general no entendemos bien toda la información.

Continuidad:

Es conveniente repetir la actividad. Puede ser con el siguiente texto.

“El Festival comenzó con cierta nostalgia del pasado, con la vuelta de Al Bano y Romina Power, cantando «Felicita». Los italianos presenciaron este reencuentro con una mezcla de curiosidad y nostalgia. Los dos son capaces de sacar partido de su pasado. Lo hacen cantando, como demostraron en su reaparición en Moscú con los rusos pagando oro por un billete.”

Reflexión:

¿Qué pasaba en vuestro interior mientras escuchabais?

INGENIERAS Y ROBOTS.

<https://youtu.be/ytd9f-m3CCK>

Énfasis: Confianza, cooperación.
Índice de cooperación: **9**.

Necesitamos un espacio muy amplio.

Formamos grupos de tres participantes.

En cada trío, dos llevan los ojos tapados. Han de recoger unos objetos pequeños que están dispersos por el espacio.

La tercera persona les va indicando cómo han de ser sus desplazamientos. Pero ha de estar siempre a una distancia mínima de ellos de dos metros.

Reflexión:

LA PASARELA POSITIVA.

<https://youtu.be/1Mlci5E94Bc>

Énfasis: **Autoestima.**

En una pasarela de moda van pasando los modelos mostrando sus mejores prendas de vestir.

Nosotras pasearemos por un pasillo mostrando nuestras mejores cualidades tanto exteriores como interiores (*la ropa, las partes del cuerpo, su interior, . . .*).

Una se pone al frente y nos dice:

- *¿Habéis visto qué bien me he peinado?*

Después sale otra y nos muestra algún otro rasgo positivo que tiene:

- *¿Sabéis que escucho muy bien?*
- *¿Habéis notado qué bien me entiendo con mis amigas?*

Pueden hacer el ejercicio cuantas personas quieran.

Es importante repetir el ejercicio pero diciendo a las demás personas las cualidades positivas que nos mostraron:

- *"¡Qué bien compartes las pinturas!"*
- *"¡Qué inteligente eres!"*
- *"¡Qué buena amiga es Teresita . . ."*

Reflexión:

¿Qué os ha parecido?

¿Era difícil?

¿Conocéis bien vuestras virtudes?

¿Enseñáis bien a otras personas vuestras virtudes?

¿Podemos hacer algo para que las demás personas conozcan lo que hacemos bien?

Propuesta de continuidad:

Les pido que escriban:

SOY UNA PERSONA MARAVILLOSA Y TENGO CUALIDADES EXCELENTE.

CADA OVEJA CON SU PAREJA.

<http://www.youtube.com/watch?v=1BRZa1UhdWY>

Énfasis: **Contacto.**

Índice de cooperación: **8.**

Es preferible hacerlo en un lugar con mucho espacio. Y es muy conveniente disponer de pañuelos para tapar los ojos de cada participante.

Se coloca el grupo por parejas. Se miran, se observan los rasgos corporales y la ropa que llevan.

Después con los ojos cerrados se tocan poco a poco diferentes partes del cuerpo intentando memorizar a su pareja por el tacto.

Cuando todas tienen la imagen táctil de su pareja, las participantes se mezclan caminando con los ojos cerrados.

Después de andar un momento para mezclarse, empiezan a tocar a las personas próximas para averiguar, **sin hablar ni abrir los ojos**, quién es la

persona con la que forman pareja. Es preferible tapar los ojos con un pañuelo.

Quien encuentra a su pareja, se sienta en la silla al lado de ella.

Si tienen mucha confianza entre sí, yo les pido que bailen un vals (*El vals del Danubio Azul*) que les tarareo.

Reflexión:

¿Qué les pareció?

¿Qué sucedió?

¿Qué sensaciones tuvieron?

¿Alguien tuvo miedo?

¿Alguien sintió calor?

¿Alguien le agradó especialmente algún momento de la actividad?

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.

INTERCAMBIAR PERSONAJES.

LOS

Énfasis: **Empatía.**

¿Alguna vez os han hecho algo que os ha molestado?

- Carolina me escupe cuando estornuda.
- Aníbal me tiró al suelo cuando venía corriendo.

Vamos a escenificar una situación como si fuera teatro. Elegimos un conflicto de dos personajes.

Lo representarán dos participantes. Procuramos que lo escenifiquen las personas protagonistas reales del conflicto.

Después analizamos toda la dinámica interna de lo que sucede. Cómo se sienten, cómo reaccionan, qué soluciones van encontrando, . . .

A continuación repetimos la escenificación. En este caso les pedimos que intercambien los papeles. Cada una de las dos participantes se pone en el papel de la otra intentando identificarse con el personaje.

En esta actividad no nos fijaremos tanto en la solución a los conflictos como en intentar comprender a las otras personas.

Si el grupo no propone conflictos reales, podemos escenificar algunos imaginados. Por ejemplo:

- *Fortunato me echó un pájaro muerto a la cabeza cuando estábamos en el parque.*
- *Cuando bajaba por las escaleras, una amiga me daba pataditas en las piernas.*
- *Me caía al suelo y Beni, que estaban cerca, se echó sobre mí y me aplastó.*

- *Vicenta me lanzó una botella de litro de plástico llena de arena y me hizo daño en el pie.*
- *Ayer me enfadé con Fortu porque puso mis cosas en la basura.*
- *Yo quería salir con mi amiga Petra pero no pude irme porque mi padre llegó tarde a casa para cuidar a mi hermana pequeña.*

Reflexión:

¿Cómo se han sentido en esta actividad?

¿Qué han aprendido?

¿Cómo te sentías cuando eras A?

¿Cómo te sentías cuando eras B?

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?

¿Has aprendido algo especial?

¿Cómo ves el problema en este momento?

Para resolver los conflictos es importante entender las necesidades y sentimientos de la persona con la que tenemos el conflicto.

Continuidad:

Escribimos:

CUANDO ALGUIEN HACE ALGO QUE NOS MOLESTA, RESOLVEMOS MEJOR LA SITUACIÓN SI PENSAMOS LO QUE LE PASA A LA OTRA PERSONA.

EMERGENCIA.

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

Nos ponemos en grupos de tres personas con un papel para anotar las decisiones que tomamos.

Cada grupo se pone un nombre.
Imaginamos que hay una emergencia donde estamos: un incendio, un terremoto, un huracán, . . .

¿Qué pasaría? ...

¿Qué problemas surgen?

¿Cómo reaccionaríamos?

¿Qué haríamos con las personas heridas?

¿Qué haríamos con el edificio?

¿Cómo organizaríamos la alimentación?

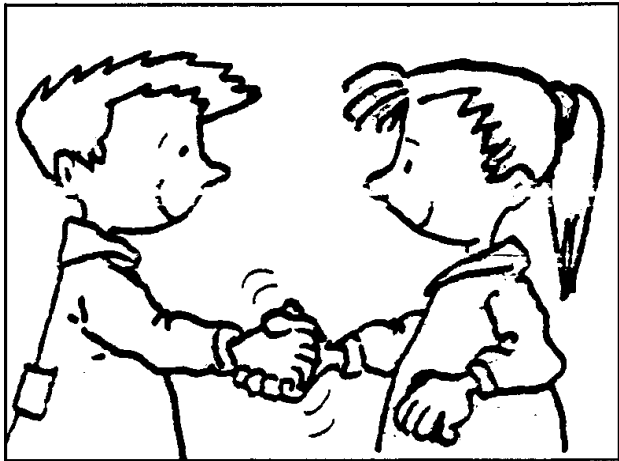
¿Cómo se organiza la clase?

¿Qué grupos se hacen?

Reflexión:

¿Qué ha pasado en esta tarea de grupo? ¿Cómo se ha desarrollado? ¿Cómo nos hemos expresado, comunicado, escuchado, interrumpido, ...? ¿Hemos tenido en cuenta la opinión de todas las personas del grupo?

¿Cómo hemos tomado las decisiones?



TOMAR Y REGALAR CUALIDADES.

Énfasis: **Estima y autoestima.**

Cada persona escribe dos características positivas de su manera de ser. Por ejemplo: Simpatía, inteligencia, ganas de estudiar, cariñosa, graciosa, ayudante, . . .

Nos ponemos en círculo.

Quien empieza dice una cualidad positiva que tiene la persona de su izquierda y que le gustaría tomar prestado.

Después dice una cualidad positiva suya propia que le quiere regalar a la persona que tiene a su lado derecho.

Después hace la actividad igualmente la siguiente persona del círculo.

Parece decir las frases podemos mirar a nuestro cuaderno y al cuaderno de nuestra compañera de la izquierda.

Reflexión:

¿Conocemos bien nuestras cualidades positivas?

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?

