PROGRAMA DE CONVIVENCIA Y CONFLICTOS
PARA DIEZ AÑOS
con Metodología Activa Socio - Afectiva.

https://pazuela.files.wordpress.com/2014/07/la-metodologc3ada-activa-socioafectiva-en-la-educacic3b3n-para-la-convivencia.pdf

Si aparece algún conflicto real en una sesión, lo trabajamos.

1ª sesión.

Objetivo:	**Nombre de la actividad.**
Presentarse:	**QUIERO HACER LA PAZ CON . . .**
Conocerse:	**CUENTO MIS SUEÑOS.**
Cooperar:	**OPERACIONES MATEMÁTICAS.**
Dinámica general	**TRABAJO CREATIVO EN GRUPO.**
Habilidades sociales:	**TE PRESENTO A OTRA PERSONA.**
	Repaso y TAREA con compromiso

2ª sesión.

Objetivo:	**Nombre de la actividad.**
REPASO de la sesión anterior y de la TAREA compromiso	
Relajación:	**RESPIRAR A PLENO PULMÓN.**
Cooperar:	**A DOÑA PANCHA.**
Expresarse:	**PONER ZAPATOS A LA SILLA.**
Escucha activa:	**CUANDO ME INTERRUMPES.**
Distensión:	**EL POLLO.**
	Repaso y TAREA con compromiso

3ª sesión.

Objetivo:	**Nombre de la actividad.**
REPASO de la sesión anterior y de la TAREA compromiso	
Estima:	**ABANICO DE ESTIMA.**
Cuento. Relato:	**UN POCO DE MAL HUMOR.**
Empatía:	**ESCENIFICAMOS PERSONAJES MODIFICANDO CARACTERÍSTICAS**
Cooperar:	**DIBUJOS EN EQUIPO.**
	Repaso y TAREA con compromiso

4ª sesión.

Objetivo:	**Nombre de la actividad.**
Cooperar:	**CARTA POR CARTA.**
Autoestima:	**NUBES Y SOLES.**
Asertividad:	**REACCIÓN PASIVA, AGRESIVA Y ASERTIVA**
Distensión:	**BADA BADÁ, BADABA DA.**
Contacto / masaje:	**¿QUÉ PINTO CON EL DEDITO?**
	Repaso y TAREA con compromiso

5ª sesión.

Objetivo:	**Nombre de la actividad.**
REPASO de la sesión anterior y de la TAREA compromiso	
Análisis de conflictos:	**LO QUE ME SACA LA PIEDRA.**
Generar decisiones:	**DIFERENTES FORMAS DE SOLUCIONAR UNA NECESIDAD**
Confianza:	**LAS CIEGAS EN LA GRANJA.**
Estima:	**TACITA DE TÉ con CHOCOLATE.**
	REPASAMOS y TAREA con compromiso
	EVALUACIÓN FINAL DOCENTE.

PROGRAMA GENERAL DE DIEZ AÑOS.

1ª SESIÓN:
Presentarse.
Conocerse.
Cooperación.
Dinámica general.
Habilidades sociales.
Repaso de la sesión y poner TAREA con compromiso
EVALUACIÓN INICIAL DE LA DOCENTE

2ª SESIÓN:
Repaso de la sesión anterior y revisión del COMPROMISO anterior
Relajación
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
Expresarse.
Escucha activa
Distensión
Repaso de la sesión y poner TAREA con compromiso

3ª SESIÓN:
Repaso de la sesión anterior y revisión del COMPROMISO anterior
Estima.
Cuento. Relato
Empatía
Cooperativo.
Repaso de la sesión y poner TAREA con compromiso

4ª SESIÓN:
Repaso de la sesión anterior y revisión del COMPROMISO anterior
Cooperar.
Autoestima.
Asertividad.
Distensión.
Contacto o masaje.
Repaso de la sesión y poner TAREA con compromiso

5ª SESIÓN:

Repaso de la sesión anterior y revisión del COMPROMISO anterior
Análisis de conflictos.
Generar decisiones.
Confianza.
Estima.
Repaso y poner TAREA con compromiso.
EVALUACIÓN FINAL D E LA DOCENTE

NOTA:
Podemos encontrar la grabación de sonido de las actividades que tienen (Audio) en:

GRABACIONES audio y video de JUEGOS COOPERATIVOS.
https://pazuela.files.wordpress.com/2019/02/16-grabaciones-audio-y-video-de-juegos-cooperativos-2019-1.pdf

Los audios de Juegos Cooperativos se encuentran en
https://drive.google.com/open?id=0B1tHHZVWrGFSRW5yRHQ3OWFRSE0

GRABACIONES AUDIO para el trabajo DE CONVIVENCIA Y CONFLICTOS.
https://pazuela.files.wordpress.com/2020/04/35-grabaciones-audio-para-el-trabajo-de-convivencia-y-conflictos-20.pdf

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

soñareju
EDUCAR PARA LA PAZ
Y LA NO VIOLENCIA

Asociación Educar en la Noviolencia

DESARROLLO DE LAS SESIONES.

Primera sesión.

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

Presentarse.
Conocerse.
Cooperación.
Dinámica general.
Habilidades sociales.
Repaso de la sesión y poner TAREA
EVALUACIÓN INICIAL DE LA DOCENTE

Antes de empezar nos planteamos presentar uno de los objetivos anteriores como prioritario para trabajar.
El objetivo elegido lo trabajamos en primero o segundo lugar y diseñamos un **COMPROMISO.**
Después podemos trabajar otros objetivos complementarios si hay tiempo.

Nos presentamos.
Decimos nuestros nombres y a qué nos dedicamos.
Les decimos que vamos a trabajar la convivencia con actividades.
Les decimos las horas y las fechas en las que vamos a venir.

Si hay más de 25 estudiantes, repartimos el grupo en dos partes

Organizaremos el espacio necesario para poder realizar las actividades.

Pedimos a la docentes que conteste el cuestionario de EVALUACIÓN INICIAL y compartimos con ella los números de Whatsapp.

QUIERO HACER LA PAZ CON . . .

https://youtu.be/2GDq--2CGas

Énfasis: **Nombres propios.**
Índice de cooperación: **8**.

Nos ponemos en círculo.

Una persona pasa una pelota rodando por el suelo a otra que está distante diciendo:

- **Me llamo** (Mengana). **Quiero hacer la paz con N.** *(Dice el nombre de la persona a la que envía la pelota).*

Quien recibe la pelota dice:

- Gracias, cariño.

Y repite el ejercicio pasando la pelota a otra persona diferente.

Si el grupo es muy numeroso (más de 20 personas), podemos hacer la actividad de manera algo más rápida pasando la pelota a la persona que está a su lado y siguiendo así de manera consecutiva.

Nos damos cuenta:

¿Qué os parece esta actividad?
¿Habéis hecho la paz alguna vez?
¿Qué es hacer la paz?
¿Cuál es la mejor forma de hacer la paz?
¿Necesitas hacer la paz con alguien en este momento?
¿Alguna vez has sentido que no estabas en paz?
¿Qué es la paz?
¿Qué es la guerra?
¿Qué podemos hacer para ayudar a que haya más paz?

Variación con país.

Si el grupo está de acuerdo, pasamos a una variación.
Cada niña elige el nombre de un país, sin repetir ninguno.
Repetimos el juego sin decir los nombres de las niñas sino de los países:

-**Quiero hacer la paz con Méjico.** Etc…

Variación con lo que quiero hacer:

Podemos utilizar la misma actividad diciendo otra frase, por ejemplo:

-Quiero . . . . . con N.

En lugar de los puntos suspensivos decimos lo que queremos hacer (correr, bailar, saltar, jugar, trabajar, . . .)

Y en lugar de **N** digo el nombre de la persona con la que quiero hacerlo.

Compromiso:

CUENTO MIS SUEÑOS.

Énfasis: **Conocerse.**

Les pido que nos cuenten algunos de los sueños que han tenido y que recuerdan.

Les sugiero que hagan un diario de su sueños durante un tiempo.

Para ello pondrán una libreta y un bolígrafo cerca de su cama y cada mañana escriben lo que han soñado.

Después compartimos lo que han escrito y lo comentamos.

Nos damos cuenta:

¿Qué os parece soñar?
¿Cómo os sentís cuando soñáis?
¿Para qué sirve soñar?
¿Alguna persona sueña despierta?
¿Para qué sirve esta actividad?

OPERACIONES MATEMÁTICAS.

https://youtu.be/00BgDfZC-rs

Énfasis: **Cooperación.**
Índice de cooperación: **8.**

Les pido que dibujen en tamaño grande sobre una hoja uno de estos elementos:

+ - X / = 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

Cada participante dibujará uno solo de ellos. En un grupo de 30 participantes habrá dos ejemplares de cada uno de los números o símbolos.

Insisto que lo hagan en dibujo grande, con líneas gruesas y colores bonitos.

Después digo fórmulas de cálculo.

Por ejemplo:

4 + 8 =

En ese momento salen frente al grupo quienes tienen esos elementos dibujados y se colocan de manera que quede visible lo que pedí.

Les animo a que se pongan también delante del grupo quienes van a representar el resultado de la operación matemática.

Sigo diciendo fórmulas sencillas.

12 – 3 =
5 X 6 =
49 / 7 =

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

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

Al terminar pedimos que salgan al frente quienes no han salido anteriormente e inventen una operación matemática con las cifras y signos que representan.

Idea de Sandra Peno y Guillermo Martín. 2013

Nos damos cuenta:

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

TRABAJO CREATIVO EN GRUPO.

Énfasis: **Dinámica general.**

Formamos grupos de tres o cuatro personas cada uno.

Repartimos a cada participante el mismo número de paletas (o lapices de colores).

Les pedimos que construyan con las paletas sobre la mesa o el suelo el dibujo de una casa.

Cada persona del grupo ha de ir colocando una paleta cada vez por turnos.

Reflexionamos.

A continuación les pedimos que organicen un dibujo que nos recuerde la violencia.

Reflexionamos.

Después les pedimos que representen algo que nos recuerde la paz.

Nos damos cuenta:

¿Cómo se sintieron durante la actividad?
¿Cómo se pusieron de acuerdo?
¿Qué soluciones encontraron?
¿Participaron bien todas?
¿Qué pasa si alguien no colabora?
¿Qué pasa si alguien quiere hacerlo todo?

TE PRESENTO A OTRA PERSONA.

https://youtu.be/cA5N7WSUGpU

Énfasis: **Habilidades sociales.**

Le pido a alguien del grupo que se ponga al frente y nos presente a su mejor amiga como si no la conociéramos.

Pedimos a esta que haga lo mismo con otra persona.

Después les digo que vamos a hacer algo parecido a teatro improvisado.

Pueden inventar lo que van a decir.

Han de hablar con voz alta y clara.

No deben hablar dos a la vez para que podamos entender lo que dicen.

Una niña A va por la calle acompañada con otra amiga **B**.

Se encuentran con otra amiga **C** de siempre conocida de la primera niña.

La primera saluda a la tercera y le presenta a la amiga con la que va caminando por la calle.

Le cuenta cuál es su nombre y algunas cosas más.

¿Cómo será el diálogo?

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

¿Cómo fue?
¿Qué sucedió?
¿Qué dijeron?
¿Qué sensaciones tuvimos?
¿Qué otras cosas se pueden decir?

Es interesante ofrecer este guion para una escenificación improvisada.

ANASTASIA:
– Hola, Fernanda. ¿Qué haces por aquí?

FERNANDA:
– Pues voy hacia el parque.

ANASTASIA:
– Mira.
Te presento a mi vecina Benita.

FERNANDA:
– Hola, Benita.
¿. . . . . ?
. . . . . .

BENITA:
– . . . . . .
. . . . . .

Colocamos el espacio tal como lo encontramos al llegar.

REPASAMOS LO TRABAJADO Y recordamos el COMPROMISO IMPLICANDO A LA PROFESORA EN SU CUMPLIMIENTO.

Segunda sesión.

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

Repaso de la sesión anterior y revisión del COMPROMISO anterior
Relajación
Cooperación, ayuda mutua al regular conflictos.
Expresarse.
Escucha activa
Distensión
Repaso de la sesión y poner TAREA con compromiso

Antes de empezar nos planteamos presentar uno de los objetivos anteriores como prioritario para trabajar.
El objetivo elegido lo trabajamos en primero o segundo lugar y diseñamos un **COMPROMISO.** Después podemos trabajar otros objetivos complementarios si hay tiempo.

Organizaremos el espacio necesario para poder realizar las actividades.

Hacemos una ronda de nombres.

REPASAMOS:
la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS y COMPROMISOS de la sesión anterior. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea.
Estudiamos la forma de superar las dificultades para su cumplimiento
Conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

RESPIRAR A PLENO PULMÓN.

https://youtu.be/tyr9V6mQOs0
https://youtu.be/__D-p_ePvOA
https://youtu.be/DSgM4mWlY4s

Énfasis: **Relajación.**
Índice de cooperación: **8.**

Solista:
Respirar.

Grupo:
Inspira y espira.

Solista:
A pleno pulmón.

Grupo:
Inspira y espira.

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

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

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

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

En las palabras subrayadas hacemos los gestos correspondientes.
En *agua salada* dibujamos en el aire círculos concéntricos con el dedo índice.
En *fondo del mar* dibujamos con una mano como que señalamos un hueco hondo.
Podemos hacerlo despacio primero.
La idea es cantar la última parte todo seguido con una sola inspiración.
Se canta varias veces.

Primero muy suave, luego cada vez más fuerte.
Después algo rápido.
Y finalmente en mudo.

Recogido en Ciudad Escolar 2010

A DOÑA PANCHA.

https://youtu.be/kHxdIsnvep0

Énfasis: **Cooperar.**
Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos en círculo.
La mano derecha queda abierta y extendida mirando hacia arriba sobre la mano izquierda de quien está a nuestro lado derecho.
La mano izquierda queda abierta y extendida mirando hacia arriba bajo la mano derecha de quien está en el lado izquierdo.
Cantamos la canción y en cada sílaba la persona correspondiente toca con su mano derecha encima de la mano derecha de quien está a su lado izquierdo.
Cada vez toca la siguiente persona del lado izquierdo de forma consecutiva.
Lo hacemos así una vez solamente contando números para entrenarnos.
Después lo hacemos con la canción.

A Doña Pancha
le gusta la remolacha,
arroz con la cuchara,
y también con tenedor.

Contamos números
Del uno al cien
Pero saltamos
el número (dos).

Uno, Tres, Cuatro . . .

No se ha de decir ninguna cifra que contenga el número ***(X)*** dos.

Lo repetimos varias veces con el mismo número.

Después repetimos la actividad diciendo un número diferente cada vez en el lugar de la ***(X)***.

Quien se equivoca le damos un abrazo e inicia la actividad de nuevo.

Recogido en Quito. 2015

Variación:

La misma actividad con otra canción.

Palo, palito, palo.
Palo, palito azul.
Palo, palito, palo.
Que ya sabes bien la **U.**
A, E, I, O, U.

Recogido en Medellín (Colombia) 2017

PONER ZAPATOS A LA SILLA.

https://youtu.be/Phh70IH-RBE

Énfasis: **Expresarnos con claridad.**

Para esta actividad necesitamos una bufanda o un pañuelo amplio.
Con ella taparemos los ojos a una persona voluntaria al inicio de la actividad.
Colocamos una silla en un lugar bien visible.
Pedimos que alguna persona voluntaria nos deje sus zapatos.
Los colocamos de manera dispersa al azar.
La persona que tiene los ojos tapados habrá de colocar los zapatos a la silla.
Es decir, bajo las dos patas delanteras de la silla.

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

Nos damos cuenta:

¿Qué os ha parecido?
¿Cómo se han sentido las diferentes personas?
¿Qué dificultades ha habido?
¿Cómo ha sido la organización?
¿Cómo ha sido la comunicación?
¿Se podía haber hecho de otra manera?
¿Alguna vez habéis vivido una situación similar?
¿Qué pasó?
¿Cual fue la solución?

Recogido en Quito 2015

CUANDO ME INTERRUMPES.

Énfasis: **Escuchar** para resolver conflictos**.**

Le digo al grupo que vamos a ver si sabemos **expresarnos** con claridad.
Primero pensamos. Luego escribimos.
Nos relajamos.

-Espalda en el respaldar de la silla.
-Los pies en el suelo.
-Cerramos los ojos.
-Cerramos los ojos para sentir nuestro interior.
-Vamos a recordar una situación que fue un problema con otra persona.
Algo que nos molestó.
*Algo que nos dio **rabia**.*
Una vez que alguien nos maltrató.
Recordamos

- *con quien sucedió,*
- *cuando fue,*
- *dónde sucedió,*
- *qué pasó,*
- *cómo empezó,*
- *cómo terminó,*
- *. . . . .*
- *cómo se sintieron ambas personas. . . .*

Pasados unos pocos minutos les digo que escriban con todo detalle lo que han pensado.
Después pido una persona voluntaria que sea capaz de contarlo en público. Puede leerlo o explicarlo a su manera.
Les digo que estamos en una situación de confianza. Nos respetamos y si alguien tiene alguna dificultad, nos ayudamos.
Ahorita vamos a ver si somos capaces de escuchar con cuidado.
Les indico que yo voy a intentar escuchar a esa persona pero voy a hacer algo de teatro.
Voy a intentar escuchar representando un personaje.
Nos ponemos delante del grupo y la persona voluntaria comienza a contar lo que había pensado.
Cuando ella comienza a hablar, yo la voy interrumpiendo de vez en cuando.

Al cabo de un momentito (no mucho más de un minuto) paramos la actividad.

Nos damos cuenta:

¿Cómo se sintió quien expresaba su situación?
¿Hubo algo que le molestó?
¿Qué detalles no le gustaron?
¿Cómo fue la actuación de quien se ofreció para escuchar?
Hablamos con el grupo sobre las INTERRUPCIONES.
¿Les pasa a veces?
¿Cómo se sienten cuando les interrumpen?
¿Ustedes escuchan bien?
¿No interrumpen en las conversaciones?

Continuidad:

Le recuerdo a quien se expresó que yo hice un papel de teatro para observar reacciones. Le pido que me perdone. Y puede ser conveniente hacer algo de estima con esa persona.

A continuación podemos pedir a quien expresó su inquietud que vuelva a expresarla con detalle.

Y pedimos también que alguien la escuche con buena atención, sin interrumpir, permitiendo a quien habla que diga todo lo que quiera decir.

Nos damos cuenta (continuidad)**:**

Repetimos las reflexiones grupales.

¿Cómo os habéis sentido cada una de las dos personas?

¿Ha sido útil este tipo de comunicarse?

¿Cuál sería la mejor forma de ser útil en esta conversación?

EL POLLO. (Audio)

https://youtu.be/QEBDVtP5inw

Énfasis: **Distensión**, energizante.
Índice de cooperación: **7**.

Nos ponemos de pié en círculo.

Yo me pongo en el interior.

Canto y bailo lo siguiente colocándome delante de otra participante de manera que la otra hará los mismos gestos que yo:

El . . . . . pollo.
(Estirando bien los brazos doy una palmada al frente.)
El pollo con una ala.
(Muevo un brazo como si tuviera un ala)
El pollo con la otra ala.
(Muevo otro brazo como si tuviera otra ala)
El pollo con una pata.
(Muevo una pierna como las mueven los pollo)
El pollo con la otra pata.
(Muevo la otra pierna)
El pollo con un pico.
(Hago gestos con la mano cerca de la boca como si fuera un pico)
El pollo con la colita.
(Pongo las nalgas hacia el centro del círculo y señalo con las manos como si fuera la cola del pollo).

La persona frente a la que me coloqué va repitiendo todo mirándonos mutuamente.

Una vez que hemos terminado, la persona a la que yo elegí se convierte en protagonista. Pasa al interior del círculo. Elige a alguien de espejo. Se ponen frente a frente y todas cantamos a la vez que ellas hacen los gestos.

Repetimos la actividad hasta que todas han sido protagonistas.

Colocamos el espacio tal como lo encontramos al llegar.

REPASAMOS LO TRABAJADO Y recordamos el COMPROMISO IMPLICANDO A LA PROFESORA EN SU CUMPLIMIENTO.

Tercera sesión.

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

Repaso de la sesión anterior y revisión del COMPROMISO anterior
Estima.
Cuento. Relato
Empatía
Cooperativo.
Repaso de la sesión y poner TAREA con compromiso

Antes de empezar nos planteamos presentar uno de los objetivos anteriores como prioritario para trabajar.
El objetivo elegido lo trabajamos en primero o segundo lugar y diseñamos un **COMPROMISO.**
Después podemos trabajar otros objetivos complementarios si hay tiempo.

Organizaremos el espacio necesario para poder realizar las actividades.

Hacemos una ronda de nombres.

REPASAMOS:
la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS y COMPROMISOS de la sesión anterior. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea.
Estudiamos la forma de superar las dificultades para su cumplimiento
Conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

ABANICO DE ESTIMA.

Énfasis: **Estima.**

Antes de comenzar esta actividad habremos de asegurarnos de que tenemos al menos 30 minutos disponibles.

Nos sentamos en círculo y con una hoja de papel elaboramos una especie de acordeón a base de pliegues que tengan un centímetro de anchura.

Cogemos una hoja grande.

La colocamos en horizontal, la doblamos por la mitad apretando bien el doblez.

Volvemos a doblarla hasta formar cocho tablitas de uno o dos centímetros de ancho.

Les pedimos que escriban con mucha claridad y correctamente.

Cada persona escribirá algo en uno de los pliegues y se lo pasa a la siguiente persona de su lado izquierdo ocultando lo que acaba de escribir.

Si no podemos estar en círculo loa hacemos en filas pasando la hoja a la persona que está detrás y la última persona se la pasa a la que está en cabeza.

La tallerista habrá de cuidar los tiempos para que todas pasen el abanico al mismo tiempo.

- En la primera tablita, en la parte superior, cada persona pone su **nombre** y se lo pasa a quien está a su izquierda.
- En el primer doblez del acordeón que recibimos escribimos una cualidad positiva de la persona cuyo nombre figura arriba. ***La cualidad tuya que más me gusta es . . . .***
- En el segundo doblez escribimos algo que nos gustaría hacer con ella. ***Lo que me gustaría hacer contigo es . . . . .***
- En el tercero, una dedicatoria. ***Te dedico este mensaje . . . . . .***
- **En el cuarto, un** dibujito
- que hacemos bien.En el quinto, escribimos un regalo imaginario. ***Me gustaría regalarte*** . . . . .
- En el sexto una **frase famosa**, un versículo de una canción o poesía.
- En el séptimo, lo que más nos gusta de esa persona. ***Lo que más me gusta de ti es . . . .***

Habremos de escribir cosas verdaderas y muy concretas.

Tendremos mucho cuidado para que nadie escriba cosas negativas

Cuando hemos pasado el acordeón siete veces, recobramos nuestro propio acordeón y podemos leerlo en voz baja.

Podemos pedir alguna aclaración o comentar cosas en alto si nos apetece.

FUENTE: JTC, Bogotá. 2000

Nos damos cuenta:

Les preguntamos cómo se han sentido en esta actividad.

¿Tienen alguna queja?

¿Decimos cosas agradables a quienes nos rodean?

¿Les demostramos nuestro aprecio?

¿Procuramos ver las cosas positivas de las demás?

¿Nos gusta pensar cómo se sienten las otras personas?

UN POCO DE MAL HUMOR.

Cuento.

http://youtu.be/MmiTsacbLS8
https://youtu.be/jVchvjc-xqQ
https://youtu.be/-noMvYvu3yk

Énfasis: **Dinámica general.**

Antes de empezar les cuento un resumen de esta historia.

Luego organizamos para que lo representen a manera de teatro leído

Alguien hace de Pit y alguien de Pat.

Hago **tres copias** iguales de la historia y a cada participante le entrego una copia subrayando la parte que le corresponde leer y actuar.

Es conveniente disponer de un espacio bien amplio.

Pat y Pit comienzan la actividad desde lugares algo distantes.

Van como remando en una barquita por los espacios cada uno por un lado.

NARRADORA:

Pat y Pit vivían cerca de un lago y les gustaba salir a navegar cada una con su barca.

Cuando Pit encontró a Pat, dijo:

PIT:

- ¡Hola!

PAT:

- ¿Hola?

NARRADORA:

Pronto comenzaron a hacer un trozo de camino juntas.

(Siguen remando en su barca pero más cerca una de la otra.)

PIT:

- ¡Je, je!

PAT:

- ¡Ja, ja!

PIT:

- ¡Je, je, je!

NARRADORA:

Se hicieron inseparables.

Comenzaron a navegar en una misma barca.

(Reman en una sola barca.)

PAT:

- ¿Cómo te llamas?

PIT:

- Me llamo Pit.
Y tú ¿Cómo te llamas?

PAT:

-Me llamo Pat

PIT:

- Me alegra conocerte.

NARRADORA:

La vida era alegre . . .

Y dulce.
Nada las podía separar.

PAT:
-¡Yuju!

PIT:
-¡Yuju!

PAT:
- ¡Plas!

PIT:
-¡Plin!

NARRADORA:
Pero, poco a poco, el viaje se hizo aburrido.
Pat y Pit ya no se entendían bien.

PAT:
-¡Buf!

PIT:
-¡¡¡Ten cuidado, Pat!!!

PAT:
- ¡Oh! ¡Perdón, Pit!

PIT:
-¡Es por allí, Pat!

PAT:
-¡¡¡Que no!!! ¡Que es por allá, Pit!!!

¿Qué podían hacer para volver a encontrarse?

NARRADORA:
Y de esta manera apareció entre ellas un poco de mal humor . . . (*)
que empezó a crecer . . . .
y a crecer.

El mal humor creció tanto . . .
. . . .¡que de repente Pat y Pit **se separaron**!

PIT:
-¡ ¡ ¡CRAC! ! !

PAT:
-¿Pero dónde está Pit?

PIT:
-¡¿Pat?!

NARRADORA:
¿Qué podían hacer para volver a encontrarse?

Cada una agarró el hilo del problema por un extremo,
Fueron deshaciendo los nudos.
Siguieron el camino que les indicaba el hilo.

Pero Pit y Pat **se volvieron a encontrar**,
¡El mal humor desapareció por completo!

PAT:
-Nuestro mal humor . . .

PIT:
-. . . ¡solo era esto!

PAT:
-¡Qué tontas hemos sido!

PIT:
-¡Sí!

PAT:
-¡Je, je!

PIT:
-¡Yupi!

NARRADORA:
Y, colorín colorado,
este cuento se ha acabado.

(*)= Representamos el crecimiento del mal humor con cortos hilos de lana gruesa o

cuerda que se van superponiendo hasta formar un montón o una bola. Puede ser un ovillo de lana.

UN POCO DE MAL HUMOR.
Isabelle Carrier
Editorial Juventud.

En diapositivas:
http://www.editorialjuventud.es/3945.html
En video:
https://youtu.be/KwddGIHIMiQ

Nos damos cuenta:

¿Qué os ha parecido?
¿Cómo os habéis sentido?
¿Me recordáis la historia?
¿Alguna vez habéis ido a un sitio y habéis hecho una amiga nueva?
¿Cómo es cuando encuentras una persona desconocida?
¿Alguna vez os habéis hecho un lío con las amigas y resulta difícil deshacerlo?
¿Alguna vez os habéis enojado con una amiga?
¿Alguna vez os habéis separado de alguien?
¿Queréis representarlo?
¿Cómo resolvemos estas situaciones realmente?

ESCENIFICAMOS PERSONAJES MODIFICANDO CARACTERÍSTICAS.

Énfasis: **Empatía.**

Les decimos que vamos a hacer algo de teatro.
Por ejemplo, podemos representar el Relato de Caperucita Roja.
Pedimos a alguien que nos narre brevemente el Relato.
O lo Relato yo.
Ahora pedimos voluntarias que hagan el papel de Caperucita, la mamá, el lobo, la abuela, el cazador, . . .
Preferentemente a quienes saben bien el Relato.
Vamos haciendo teatralmente trocitos del Relato e introducimos variaciones poco a poco a los personajes.
Por ejemplo:

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

Elegimos una historia, un conflicto real o imaginario.
Lo contamos.
Pedimos voluntarias que lo quieran dramatizar.
Solamente un trocito corto.
Pedimos otras voluntarias para representar la misma historia de nuevo.
Pero les damos papeles ocultos en privado:
la mamá es doctora,
la niña es golosa,
el lobo es un gato,
. . . .

Nos damos cuenta:

¿Qué os parece?
¿Qué pasó?
¿Os gusta meteros en la personalidad de otra persona?
¿Cuando tenéis un problema con alguien, pensáis también en la otra persona?

DIBUJOS EN EQUIPO.

Énfasis: **Cooperación.**
Índice de cooperación: **9.**

Hacemos grupos con el mismo número de participantes cada uno a ser posible. 4 o 5 es lo ideal.
A cada participante le asignamos una fruta dentro de cada uno de los grupos. Por ejemplo:

Arándano.
Pomelo.
Higo
Castaña.
Níspero.

Cada grupo se sienta en torno a una mesa o en el suelo en círculo.

Cada grupo tiene un papel grande, lapiceros y pinturas de colores.

Elegimos un tema pictórico. El mismo para todas las participantes.

Por ejemplo:

Un paisaje.
Una casa.
Un colegio.
La ciudad.
. . . . . .

Cada grupo habrá de dibujar un mural con el tema elegido.

Pero la tallerista irá diciendo cada cuarenta segundos el nombre de una fruta para que dibuje o coloree la persona que tiene asignada esa fruta.

Nos damos cuenta:

Colocamos el espacio tal como lo encontramos al llegar.

REPASAMOS LO TRABAJADO Y recordamos el COMPROMISO IMPLICANDO A LA PROFESORA EN SU CUMPLIMIENTO.

Cuarta sesión.

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

Repaso de la sesión anterior y revisión del COMPROMISO anterior
Cooperar.
Autoestima.
Asertividad.
Distensión.
Contacto o masaje.
Repaso de la sesión y poner TAREA con compromiso

Antes de empezar nos planteamos presentar uno de los objetivos anteriores como prioritario para trabajar.
El objetivo elegido lo trabajamos en primero o segundo lugar y diseñamos un **COMPROMISO.**
Después podemos trabajar otros objetivos complementarios si hay tiempo.

Organizaremos el espacio necesario para poder realizar las actividades.

Hacemos una ronda de nombres.

REPASAMOS:
la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS y COMPROMISOS de la sesión anterior. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea.
Estudiamos la forma de superar las dificultades para su cumplimiento
Conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

CARTA POR CARTA.

Énfasis: **Cooperación**, distensión**.**
Índice de cooperación: **8.**

Nos ponemos en círculo.
Les pido que se pongan por parejas de personas que se miran mutuamente.
Cada pareja recita los cuatro primeros versos con las manos agarradas a la pareja y balanceando rítmicamente los brazos.

Carta por carta.
Paloma por paloma.
Dime las vocales,
aunque sea de broma.

Con la A
la vaca se va.

Con la E
la vaca se fue.

Con la I
la vaca está aquí.

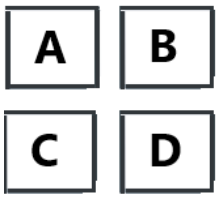
Con la O
la vaca se enamoró.

Con la U
mi cariño eres tú.

A partir del quinto verso se hace el siguiente ritmo en cada verso.

(1) = Cada persona da una palmada con sus propias manos, palma con palma.
(2) = Una palmada golpeando mutuamente las palmas de las manos de una persona contra las palmas de la otra.

En el último verso damos un abrazo a nuestra pareja.
A continuación aproximamos unas parejas con otras de manera que queden formados grupos de cuatro participantes.



Si sobran tres personas, la tallerista se hace partícipe.

Si sobran dos, intentamos que se integren en otro de los grupos.

A continuación hacemos la canción de nuevo con los mismo gestos rítmicos pero con algunos cambios en las parejas.

En los cuatro primeros versos **A** será pareja de **B.** Y **C** será pareja de **D**.

En los versos cinco y seis **A** será pareja de **C.** Y **B** será pareja de **D**.

En los versos siete y ocho **A** será pareja de **B.** Y **C** será pareja de **D**.

En los versos nueve y diez **A** será pareja de **C.** Y **B** será pareja de **D**.

En los versos once y doce **A** será pareja de **B.** Y **C** será pareja de **D**.

En los versos trece y catorce **A** será pareja de **C.** Y **B** será pareja de **D**.

En el último verso las parejas se dan un abrazo.

Repetimos todo de nuevo.

Recogida en Managua 09

Nos damos cuenta:

¿Qué os pareció?
¿Cómo os habéis sentido?
¿Habéis tenido algún problema?
¿Cómo lo habéis resuelto?
¿Se puede resolver de otra manera?

NUBES Y SOLES.

Énfasis: **Autoestima.**

Objetivo:

Transformar pensamientos negativos en positivos.

Actividad:

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

En la parte inferior un sol sonriente.

Les digo las siguientes frases.

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

Si son positivas, las escriben al lado del sol.

"Esto es muy difícil."
"Lo voy a intentar"
"No lo puedo hacer"
"Esta vez lo consigo"
"Todo me sale mal"
"Por mi culpa, mis papás se enfadan"
¡Qué bonito está quedando!
"Seguro que me voy a equivocar otra vez"
Voy a ver si juego con las niñas.
"Que divertido es aprender"
A ver si me sale.
No me va a salir.
Nadie va a jugar conmigo.
"Cuántas cosas bonitas me pasan…"

No es necesario poner todas las frases.

Variación:

En lugar de hacer la actividad con dibujos, podemos colocarnos en un lugar muy amplio indicando que en un lado está el sol sonriente y en otro lado una nube oscura.

Las personas se irán desplazando a un lado o a otro en función de su opinión cada vez que se lee una de las frases.

Continuidad:

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

Cómo mola.
Me aburro.
¡Qué tontería!
. . . . . .

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

Después intentamos convertir frases negativas en positivas.

Nos damos cuenta:

¿Qué tipo de frases decís frecuentemente?

¿Sois capaces de pasar frases negativas a positivas?

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

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

REACCIÓN PASIVA, AGRESIVA Y ASERTIVA.

Énfasis: **Asertividad.**

Les pido que me cuenten alguna situación en que alguien les ha pedido que hagan algo y necesitaban decir que **NO**, ...

Alguien **(A)** quiere exigir algo a otra persona. .

-Cora, vete a la cama. Es hora de dormir. . . . .

Si está en el grupo la otra persona de referencia, la pedimos que salga al frente para responder las demandas.

Si no está, pedimos alguna voluntaria para que responda libremente.

Esta actividad habremos de repetirla al menos tres veces con tres protagonistas diferentes o también se puede representar el mismo conflicto promoviendo en privado reacciones finales de tres tipos distintos (pasiva, agresiva, asertiva).

A la persona que responde a la queja le podemos indicar en privado que responda de manera PASIVA, agresiva o ASERTIVA. Cada vez de una de estas maneras diferentes.

Haremos **reflexión** al final de cada una de las versiones.

Si no nos cuentan problemas suficientes, les podemos dar algunos inventados.

Hacemos dos copias de cada uno de estos guiones y se las entregamos a quienes van a realizar la escenificación.

Guion número Uno frente al televisor:

ÚRSULA:
Felisa. Necesito que apagues el televisor.

FELISA:
Espera un poco

ÚRSULA:
Que apagues el televisor.

FELISA:
Bueno, perdona. Lo siento si te he molestado. Ya lo apago.

Guion número Dos frente al televisor:

ÚRSULA:
Felisa. Necesito que apagues el televisor.

FELISA:
No te tolero que me hables de esa manera. No lo voy a apagar.

ÚRSULA:
Te digo que apagues el televisor.

FELISA:
Ni lo pienses. Voy a seguir viendo televisión.

Guion número Tres frente al televisor:

ÚRSULA:
Felisa. Necesito que apagues el televisor.

FELISA:
Perdona. Ahora no puedo. Están presentando un reportaje que necesito conocer para mis estudios.

ÚRSULA:
Pero es que yo quiero dormir y no lo consigo con el sonido del televisor.

FELISA:
Quizás podemos encontrar otra solución buena para ti pero yo necesito ver este reportaje.

Después de escenificar cada uno de los guiones reflexionamos.

Nos damos cuenta:

¿Cómo se han sentido las personas implicadas?
¿Qué os parece?
¿Os parece bien esa manera de resolver las cosas?
¿Qué diferencias hay entre cada una de las escenificaciones anteriores?
¿Se os ocurre otra forma de reaccionar?
¿Nos lo explicáis y lo escenificamos?

Conclusión y compromiso:

Definimos las conclusiones.
Las escribimos.

Asertividad es defender nuestros derechos y necesidades sin perjudicar los derechos y necesidades de las otras personas implicadas.

Podemos tener respuestas PASIVAS, AGRESIVAS o ASERTIVAS.
Nos comprometemos a mejorar . . . .

Continuidad:

Podemos realizar la actividad con otras situaciones.
Por ejemplo:

Guion número Uno con el besito:

AMANDA:
Fernando. Dame un besito en la mejilla.

FERNANDO:
No seas descarada. No te voy a dar un beso. (Le da un puñetazo a Amanda en el brazo.)

Guion número Dos con el besito:

AMANDA:
Fernando. Dame un besito en la mejilla.

FERNANDO:
La verdad es que no me apetece. Pero bueno, no es tan importante. Vale. (Le da un beso.)

Guion número Tres con el besito:

AMANDA:
Fernando. Dame un besito en la mejilla.

FERNANDO:
La verdad es que no quiero darte un beso. Lo siento. Si quieres te ayudo en alguna otra cosa.

Reflexionamos de nuevo. Sacamos **conclusiones y compromisos** de conducta para nuestra vida.

Para saber más:

Podemos comentar los siguientes **aspectos teóricos:**

REACCIONES EN EL COMPORTAMIENTO PASIVO.

Comportamiento verbal:

Vacilante:

"Ejem. . . bueno, quizás. . . tal vez. . . "
"No, si yo. . . quizás. . . Bueno. . . en realidad no es importante"
"No. . . no te molestes. . . "
"Quizás"
"Supongo que . . "

Con parásitos verbales: "Ejem, yo. . . "

Comportamiento no verbal:

Postura cerrada y hundida de cuerpo.
Movimientos forzados, rígidos e inquietos. Se retuerce las manos.
Posición de cabeza a menudo hacia abajo.
Ausencia de contacto visual. Miradas bajas.
Voz baja. Tono de voz vacilante.
Movimiento del cuerpo tendente a alejarse de las otras personas.
Puede evitar totalmente la situación.

Otras características:

Deja violar sus derechos.
Baja autoestima.
Pierde oportunidades. Deja que las demás personas elijan por ella.
Se siente sin control.
No suele lograr sus objetivos.

REACCIONES EN EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO.

Comportamiento verbal:

Impositivo, agresivo:

"Tienes que. . . "
"No te tolero. . . "
"No te consiento. . . "
Interrumpe a las demás.
Da órdenes.

Comportamiento no verbal:

Postura erecta del cuerpo y hombros hacia atrás.
Movimientos y gestos amenazantes.
Posición de cabeza hacia atrás.
Mirada fija.
Voz alta. Habla fluída y rápida.
Movimiento del cuerpo tendente a invadir el espacio de la interlocutora.

Otras características:

Viola los derechos de las demás.
Baja autoestima que supera aparentando lo contrario.
Pierde oportunidades. Se mete en otras elecciones.
Se siente sin control.
Puede lograr algunos objetivos, pero dañando las relaciones (humilla. . .), por lo que no logra sus objetivos.

REACCIONES EN EL COMPORTAMIENTO ASERTIVO.

Comportamiento verbal:

Firme y directo, sin vacilación y sin agresión:

"Deseo. . ."
Opino que. . ."
Me estoy sintiendo. . . "
"¿Qué piensas?". . .

Comportamiento no verbal:

Expresión social franca y abierta del cuerpo.
Postura relajada.
Ausencia de tensión muscular.
Movimientos fáciles y pausados.
Cabeza alta y contacto visual.
Movimientos del cuerpo y cabeza orientados hacia la otra persona.
Tono de voz firme.
Espacio interpersonal adecuado.

Otras características:

Protege sus derechos y respeta los de las demás.
Logra sus objetivos sin ofender a las demás.
Se siente satisfecha consigo misma. Tiene confianza en sí misma.
Elige por sí misma.
Permite a la otra persona saber que se le comprende y cómo se siente.
Establece su posición o lo que quiere con claridad.
Ofrece una explicación cuando es posible.

BADA BADÁ, BADABA DA. (Audio)

https://youtu.be/EjqsHdOBoMY

Énfasis: **Distensión.**
Índice de cooperación: **7**.

Vamos a prender un trabalenguas bien difícil. Pongamos atención.

Nos sentamos cómodamente algo separadas de las mesas.

Aprendemos la canción:

Solista:
Bada badá, badaba daba.
Grupo:
Bada badá, badaba da.
Solista:
Bada badá, badaba daba.
Grupo:
Bada badá, badaba da.

Solista:
Bada badá,
badaba, badaba,
badaba daba dá.
Grupo:
Bada badá,
badaba, badaba,
badaba daba dá.

Después lo cantamos todo con la **e**, con la **i**, con la **o**, y finalmente todas las sílabas con la **u**.

Seguimos el ritmo marcando el pulso de negras.

1. La primera vez *(con la a)* golpeando con las palmas de las manos sobre las rodillas.
2. La segunda vez *(con la e)* marcando el ritmo con palmadas.
3. La tercera *(con la i)* frotando los dedos corazón con pulgar para que suenen pitos.
4. La cuarta *(con la o)* acariciando la barriga.
5. Y la última *(con la u)* golpeando suavemente con la palma de la mano sobre el pelo de la cabeza.

Lo cantamos todo de nuevo seguido sin la diferencia entre solista y grupo:

Bada badá, badaba da.
Bada badá, badaba da.
Bada badá, badaba,
Badaba, badaba
badaba dá.

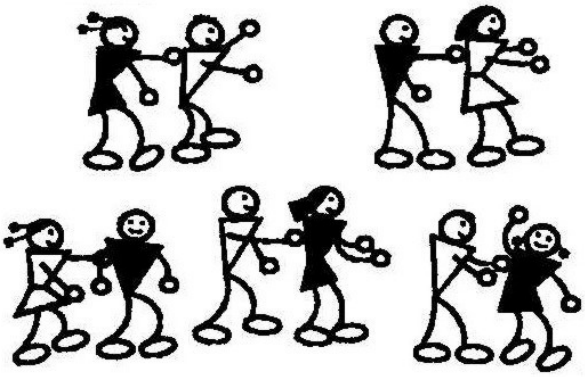
Podemos hacer la canción una vez más con diferentes vocales en cada verso:

Bada badá, badaba da.
Bede bedé, bedebe de.
Bidi bidí, bidibi,
Bodobo, bodobo
budubu dú.

En esta última oportunidad aplicamos los gestos correspondientes a cada vocal.

Pedimos personas voluntarias que quieran hacer de solistas inventando nuevos gestos o cantando con otras consonantes.

El grupo va repitiendo estas iniciativas.



¿QUÉ PINTO CON EL DEDITO?

http://youtu.be/V5doKYGuvBk

Énfasis: **Contacto,** escucha activa**.**
Índice de cooperación: **8.**

Dibujo sobre el aire un cuadrado con la yema de un dedo y les pregunto qué dibujé.

Hago lo mismo con un triángulo y un círculo.

Le pido a alguien que se ponga delante del grupo:

Le dibujo en la espalda un cuadrado grande mientras canto:

- *Pin, pon, pito*
- *¿Qué pinto con el dedito?*

Esa persona dibujará en el pizarrón con tiza lo que cree que yo dibujé. O me lo dice de palabra.

Luego nos intercambiamos los papeles.

Pido al resto de parejas que hagan la actividad.

Quien dibuja hace cosas sencillas como un triángulo, un círculo, dos rayas paralelas, una X, una T, ...

En un momento dado les animo a que todas se pongan por parejas y hagan la actividad.

Nos damos cuenta:

¿Qué os ha parecido?
¿Qué sensaciones habéis tenido?
¿Está bien así?
¿Entendiste bien el dibujo?
¿Te ha molestado que te dibujen con el dedo?

Colocamos el espacio tal como lo encontramos al llegar.

REPASAMOS LO TRABAJADO Y recordamos el COMPROMISO IMPLICANDO A LA PROFESORA EN SU CUMPLIMIENTO.

Quinta sesión.

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

Repaso de la sesión anterior y revisión del COMPROMISO anterior
Análisis de conflictos.
Generar decisiones.
Confianza.
Estima.
Repaso y poner TAREA con compromiso.
EVALUACIÓN FINAL D E LA DOCENTE

Antes de empezar nos planteamos presentar uno de los objetivos anteriores como prioritario para trabajar.
El objetivo elegido lo trabajamos en primero o segundo lugar y diseñamos un **COMPROMISO.**
Después podemos trabajar otros objetivos complementarios si hay tiempo.

Organizaremos el espacio necesario para poder realizar las actividades.

Hacemos una ronda de nombres.

REPASAMOS:
la sesión anterior, las actividades y las reflexiones.

Revisamos las TAREAS y COMPROMISOS de la sesión anterior. Comprobamos las dificultades de quienes no hicieron tarea.
Estudiamos la forma de superar las dificultades para su cumplimiento
Conectamos con la tutora para que nos ayude a recordar que deben hacer la tarea.

LO QUE ME SACA LA PIEDRA.

https://youtu.be/PnFTjaLA5i8

Énfasis: **Análisis de conflictos**, conocerse**.**

No ponemos de pie.
En mi pueblo cuando algo me enoja o me hace enfadar, decimos que **me saca la piedra.**

Me pongo de pie y hago gestos amplios de enfado agitando los brazos.

- Me saca la piedra que no me escuchen cuando hablo . . .

Invito a otras a que salgan al frente y digan lo que les enoja o les saca la piedra.

- Lo que me saca la piedra es . . . . .
- Lo que me da mal genio . . . .
- Me pongo furiosa cuando . . .

- Estoy harta de . . . . . .
- Estoy mamada de. . . . . .

<u>Nos damos cuenta</u>:

Podemos elegir alguno de los conflictos que salen a flote y los analizamos.
¿Cuál es realmente el conflicto?
¿Cuáles son las necesidades de las personas que tienen el conflicto?

DIFERENTES FORMAS DE SOLUCIONAR UNA NECESIDAD.

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

Si quiero clavar un clavo, lo puedo hacer . . . .
Si quiero montar en bici, lo puedo hacer . . . . . .
Si quiero saltar a la comba, ...

LAS CIEGAS EN LA GRANJA.

https://youtu.be/mINMIH5gBVw

Énfasis: **Confianza.**
Índice de cooperación: **8.**

Necesitamos un espacio muy amplio y diáfano sin posibles obstáculos en el camino.
Les pido que caminen relajadamente por la sala de manera individual.

Les digo que paren y formamos parejas de manera aleatoria.

Les pido que caminen tranquilamente por la sala con su pareja agarrada de la mano.

Les digo que paren.

Entonces cada pareja elige el sonido de un animal *(gata, perra, vaca, pata, rana, caballo, oveja, pajarita, . . .)* de manera que ningún animal esté repetido.

Pido a cada pareja que me haga el sonido del animal que eligió.

A partir de ese momento una de las personas de la pareja cierra los ojos imaginando que está ciega.

La otra compañera suya la va guiando para hacer un paseo agradable por el espacio disponible.

La lazarilla la guía sin tocarla, solamente haciendo el sonido del animal que habían elegido.

Al cabo de dos minutos intercambian los papeles dentro de la pareja.

Es conveniente que lo haga una sola pareja. Después son dos, tres, cuatro.

Cuando hay más de cuatro parejas en el mismo momento, se hace muy complicado. Podemos hacerlo de cuatro en cuatro parejas por turnos.

<u>Nos damos cuenta:</u>

¿Qué os pareció?

¿Qué pasó?

¿Qué problemas hubo?

¿Qué sensaciones tuviste . . . . .?

¿Habitualmente confías en las situaciones?

¿Confías en las personas con facilidad?

¿Hay situaciones o personas que te producen desconfianza?

¿Qué se hace en esos casos?

Recogido en Quito 2015

TACITA DE TÉ con CHOCOLATE.

https://youtu.be/Y7lCZPZFd4o

Énfasis: **Estima.**

Índice de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie.

Formamos dos círculos concéntricos de manera que cada participante del círculo interior quede mirando de frente a una persona del círculo exterior.

Si son impares, participa la tallerista para que todas tengan pareja.

Las personas del círculo exterior toman las manos de sus compañeras laterales.

Lo mismo hacen quienes están en el círculo interior.

A partir de ese momento cada círculo camina hacia el lado derecho marcando el ritmo de la canción que canta la tallerista de manera que se van llevando la contraria.

La tallerista recita un número de veces aleatorio, cada vez diferente:

-Tacita de té, de té, de té.
-Tacita de té, de té, de té.
-Tacita de té, de té, de té.
- . . . . .

En un momento dado elegido al azar dice:

-Chocolate.

En ese momento los círculos dejan de caminar y cada persona queda frente a otra participante.

Si no quedan enfrente, les ayudamos a conseguirlo.

Cuando lo han conseguido, la tallerista dice:

-Un pasito al frente.
-Te quiero mucho.

Y las parejas se abrazan con cariño y cuidado durante cinco segundos.

Repetimos la actividad varias veces procurando que nunca coincidan las mismas parejas.

Recogido en Cúcuta 2015

Nos damos cuenta:

¿Qué os ha parecido?
¿Cómo os habéis sentido?
¿Os gusta abrazar?
¿Cuándo abrazamos?
¿Cuándo no abrazamos?

EVALUACIÓN FINAL, especialmente DOCENTE.

Colocamos el espacio tal como lo encontramos al llegar.

REPASAMOS LO TRABAJADO Y recordamos el COMPROMISO IMPLICANDO A LA PROFESORA EN SU CUMPLIMIENTO.