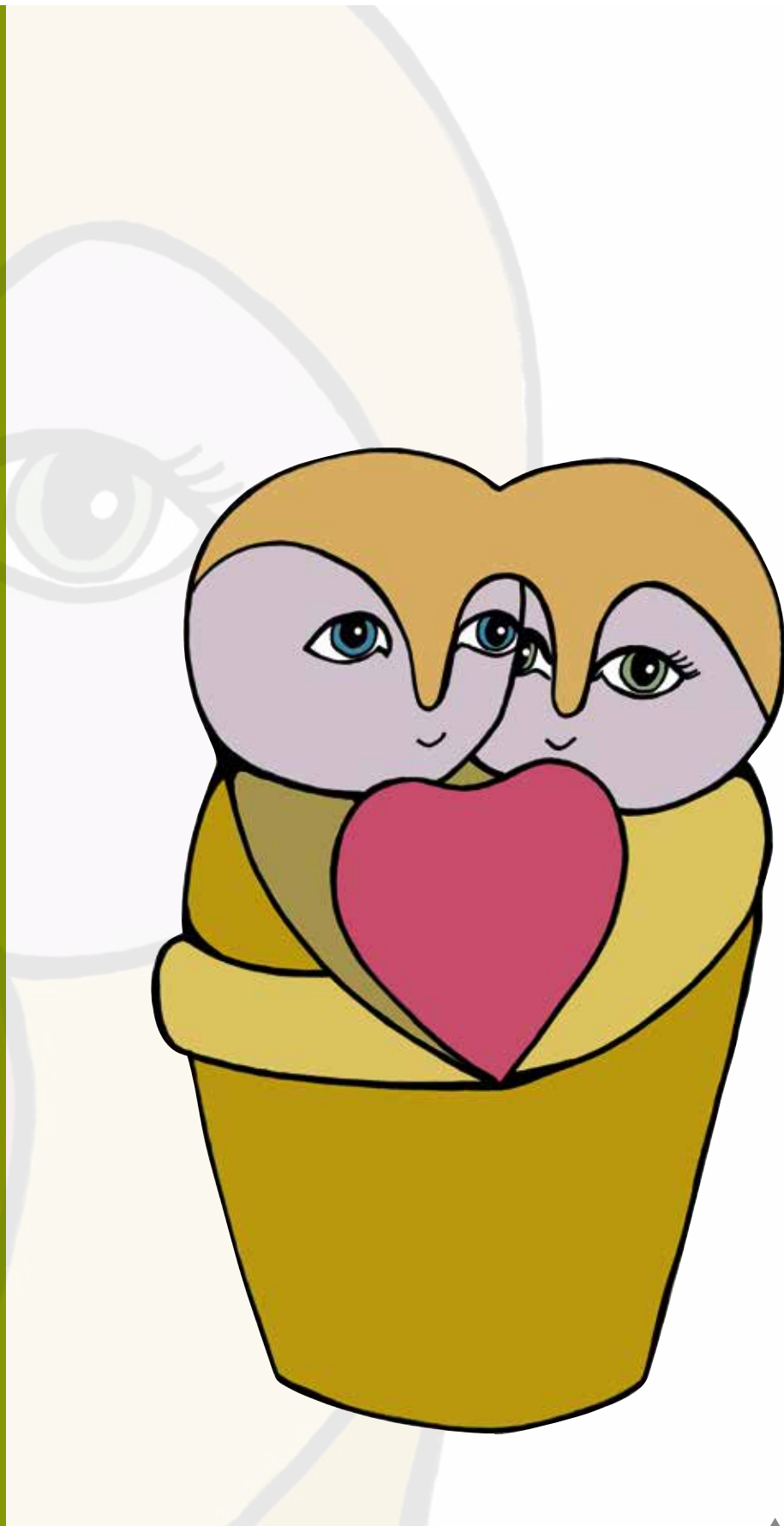


# CULTURA PARA LA PAZ

Patricia García Maza, Luis Miguel Ferrer Bueno  
Asociación CONEXIÓN Tejiendo Cuidados



**GLOBAL  
SCHOOLS**  
Educación para el Bienestar  
Global en Educación Primaria



**DIPUTACION D ZARAGOZA**  
BIENESTAR SOCIAL Y DESARROLLO



## **Cultura de paz y resolución de conflictos**

---

**Tratar esta temática en Educación Primaria es imprescindible en un contexto de *Global Schools*. La educación como una apuesta clave para la reducción de cualquier tipo de violencia y el desarrollo de opciones de transformación creativas para los conflictos. Con ella se busca una percepción diferente de las relaciones humanas, a través de las vivencias educativas y el conocimiento adquirido, capaz de contrarrestar dicha violencia y a la vez consolidar una nueva manera de ver, entender y vivir el mundo, necesaria para una ciudadanía global. En síntesis, se quiere dar un paso más en el camino hacia la transformación social.**

La violencia en sus distintas formas afecta a la totalidad de la población mundial a diferentes escalas; guerras, maltrato, abuso de clases, violencia de género; también está vinculada de diferentes formas a las adicciones (alcohol, drogas), a la depresión, suicidio, abandono escolar, desempleo, dificultades recurrentes en las relaciones, entre otras. Si bien es cierto que hay estudios donde se puede observar que se ha reducido considerablemente a lo largo de los siglos, otras voces más críticas consideran que simplemente se ha transformado, siendo hoy menos visible y más sutil, pero violencia, al fin y al cabo.

Nelson Mandela afirmaba en el Informe mundial sobre la violencia y la salud 2002 de la Organización Mundial de la Salud (OMS): "Muchas personas que conviven con la violencia casi a diario la asumen como consustancial a la condición humana, pero no es así. Es posible prevenirla. Los gobiernos, las comunidades y los individuos pueden cambiar la situación". Esta y otras muchas llamadas han contribuido a que en los últimos años se ha extendido la cultura de paz. Queremos contribuir a ello a través de las tareas educativas que proponemos; queremos involucrar a más personas trabajando juntas en la línea de reducción de la violencia a

favor de una transformación social, donde dicha violencia no sea una opción a la hora de enfrentar los conflictos que nos van surgiendo como individuos o como sociedad.

A pesar de que el conflicto es inherente a nuestra vida, en nuestra mano está cómo nos posicionamos ante él, si lo vivimos a posteriori como un aprendizaje o lo guardamos con rencor y dolor para siempre. Los conflictos no siempre tienen un final feliz, la clave está en que sea una resolución sana, que nos permita seguir adelante. Las tareas están orientadas a trabajar desde las distintas inteligencias múltiples: cinética corporal, intrapersonal e interpersonal, musical etc., manteniendo un hilo conductor, dándole así un sentido de continuidad progresiva.

La primera tarea está enfocada hacia el trabajo con uno mismo, fundamental a la hora de resolver conflictos. Saber cómo reacciono, cuáles son mis potencialidades y debilidades, aprender a manejar mis emociones, facilitará la interacción con el otro. La segunda tarea se centra en esa interacción, somos personas diferentes, reaccionamos de distintas maneras, por lo que ver al otro, descubrir qué siente y piensa, exige la suficiente flexibilidad para tolerar la diferencia.

La tercera tarea está más enfocada a la cultura de paz para una ciudadanía global, pues esta también debe ser abordada desde una visión de bien común.

Su línea estratégica es relacional hacia el bien común; solamente así se pueden enfrentar conflictos más globales.

La organización de las actividades de las tres tareas es orientativa. Será el profesorado quien tendrá que decidir aquello que reducen o amplifican según su alumnado y los tiempos de los que disponen. En todo caso, irán encaminadas al fomento de la reflexión,

a interiorizar la necesidad de aportar otras opciones, buscar juntos alternativas. Fomentándolas y poniéndolas en práctica ofrecemos la oportunidad de sumarse al proceso de transformación social, ya que la violencia es un problema de la comunidad global y entendemos que se debe afrontar incluyendo a todos los agentes involucrados.

---

*Siendo conscientes de la importancia de la perspectiva de género en el lenguaje, se ha cuidado el uso de un lenguaje inclusivo. En algún caso para facilitar la lectura, se ha utilizado el masculino genérico.*



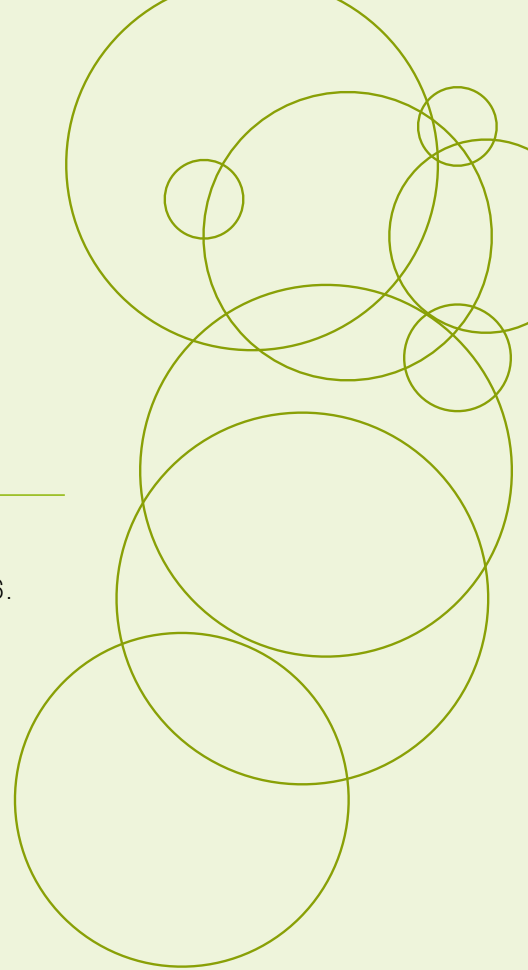
# BIBLIOGRAFÍA:

---

- Elosegí, A. (2012). ¿Es el mundo cada vez más violento? Hika, 226.
- Fisas, V.(1998), Una cultura de paz, Barcelona, España, Icaria/ NESCO

## **WEBGRAFÍA:**

- Organización Mundial de la Salud (2002). Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud. Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/pr73/es/>





**Cerebro y cuerpo se complementan.  
En una formación integral,  
la motricidad debe ser atendida  
como medio y como fin**

### **OBJETIVOS**

- Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas, mediante la percepción, conocimiento y cuidado de uno mismo.
- Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida mediante la adquisición de herramientas personales para no dañarnos en los conflictos del día a día.

### **¿CÓMO?**

Aplicar lo aprendido.

La preparación para la resolución de problemas de la vida cotidiana.

### **COMPETENCIAS**

- Tener la percepción de auto-eficacia y confianza en sí mismo.
- Tener autoconocimiento y autoestima.
- Expresarse de forma escrita en múltiples modalidades, formatos y soportes.
- Estar dispuesto al dialogo crítico y constructivo.

### **ÁREAS CURRICULARES**

- Educación Física.
- Valores Sociales y Cívicos.
- Educación Artística.

# TAREA 1

---

## Aprendo quién soy y me cuido

Todas estas actividades requieren un trabajo personal de reflexión. El alumnado de estas edades pueden tener dificultades de comprensión y de expresión. La mirada comprensiva del profesorado y la ayuda atenta darán trascendencia al trabajo desarrollado por cada uno de ellos.

A continuación se presentan los objetivos de la tarea 1 relacionados con las competencias básicas que se trabajan y algunos principios metodológicos básicos sobre los que se asienta. Así mismo se especifican las áreas curriculares con las que más se relaciona esta tarea.

Cada niño y niña también necesita saber cómo es y de qué forma reacciona ante las cosas que le pasan para saber qué hacer cuando tenga un conflicto y buscar opciones creativas dentro de la cultura de paz y no de la cultura de la violencia. La primera tarea está enfocada al trabajo con nosotros mismos no a la interacción con el otro.

Las actividades incluyen la parte corporal y la interna (más enfocado en el sentir, los pensamientos, etc.) ya que ambas están inseparablemente relacionadas.

# CONOCIÉNDOME

## DURACIÓN

Tres sesiones

## MATERIAL

Proyector, ordenador, vídeo, folios, lápiz, ceras de colores y globos rojos (tantos como número de alumnado en el grupo-clase)

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para comenzar tomamos conciencia de lo que sentimos, de cómo reaccionamos, de las consecuencias que puede generar una reacción u otra; desde el conocimiento de uno mismo podremos fomentar las acciones que nos sientan bien e intentar evitar las que nos perjudican. Esta actividad concretamente está centrada en gestionar el enfado.

Empezamos con el visionado del vídeo\* del enfado : Nos sentamos en círculo, cada persona cuenta si se ha sentido así o de manera parecida alguna vez y qué ha hecho cuando le ha pasado, si ha roto cosas, ha pegado a alguien, ha gritado, ha llorado, ha abrazado a alguien, ha hecho respiraciones para tranquilizarse, se ha ido a dar un paseo... Explicamos que sentirnos enfadados nos pasa a todas las personas, en edad adulta y en la infancia y que es natural. La clave para gestionar el momento es elegir opciones creativas cuando nos sentimos así, para no dañar a otras personas ni dañarnos a nosotros mismos. Así la próxima vez que nos pase, si nos conocemos y sabemos cómo nos sentimos, podremos reaccionar de una manera adecuada.

Explicamos el enfado con un globo, haciendo un paralelismo entre ambos términos. Es importante marcar la diferencia entre el enfado y la persona, separar las dos figuras. Es decir, que pese a que el enfado esté dentro de cada persona, el enfado no es la persona. Con el globo se puede visualizar de una manera sencilla ya que gracias a él contaremos con dos entes, nosotros y él, nosotros y el enfado. Sujetamos el globo con una mano y cada vez que soplamos dentro pensamos en cosas que nos enfadan y cuantas más pensamos, más se hinchará. Ahora que el globo está hinchado nos sentimos realmente enfadados. Cada persona piensa un lugar donde lanzar el globo. Lo soltamos con la dirección elegida y observamos qué ocurre y a dónde va.

Reflexionamos sobre si ha ido donde queríamos: ¿ha ido el globo al lugar donde habíamos pensado? ¿lo hemos podido controlar?

Normalmente cuando estamos muy enfadados no controlamos cómo reaccionamos y nuestro enfado nos lleva a una situación a la que no hubiéramos querido llegar, por ejemplo, le hemos dado un golpe a alguien o hemos pisoteado nuestro osito.

\* <https://www.youtube.com/watch?v=AgYn7j-iEnc>



## CONOCIÉNDOME

Para ir liberándonos del enfado, que hemos ido creando hinchando el globo, nos volvemos a sentar con un folio y pinturas duras de colores, hacemos un garabato que representa el enfado que hemos tenido y lo expresamos en el folio. Sacamos a través de la pintura el enfado generado o al menos una parte.

Le damos la vuelta a la hoja y la dividimos en dos columnas:

En la izquierda escribimos 3 cosas que hacemos cuando estamos enfadados, que nos ayudan a sacar el enfado sin dañarnos y/o arrepentirnos. Por ejemplo, salir del lugar del conflicto, ir al patio a correr, hablar con un adulto, etc. En la columna derecha ponemos 3 acciones con las que reaccionamos cuando estamos enfadados que nos dañan, por las cuales luego nos sentimos mal. Por ejemplo, pegarle a un compañero, gritar, insultar, etc.

Nos colocamos en círculo e intentamos encontrar alguna acción que hayamos visto de nuestros compañeros en otras ocasiones, cuando se han enfrentado a algún conflicto del día a día. También buscaremos alguna inadecuada, no con la intención de señalar, sino para contrastar la opinión que tengo de mí mismo (mi autoconcepto), que es lo que hemos trabajado en los primeros pasos. Añadir la opinión del otro, nos puede ayudar a regular nuestro autoconcepto si le damos credibilidad a la persona que opina. También facilita expresar cómo nos sentimos con determinadas reacciones de los compañeros y qué necesitaríamos para que diciéndonos lo mismo, nos sintiéramos mejor.

### Por ejemplo:

- Cuando me enfado con Luis, él no se pone nervioso y no me grita cuando discutimos en el comedor. Me habla tranquilo.
- Cuando a Buba le salen mal los ejercicios de matemáticas, no rompe las hojas como yo, sino que para unos minutos, va al baño, se lava la cara y sigue intentándolo.
- Cuando jugamos al fútbol y hago una mala jugada, Arturo me grita muy fuerte y yo me siento peor y luego ya no puedo volverme a concentrar para jugar bien. Me sentiría mejor si no me gritara o me lo dijera después sin todos los compañeros delante.

*NOTA: La persona que facilita el ejercicio, debe supervisar que las críticas sean constructivas y rechazar como no válidas, las ofensivas.*

# TOMO CONCIENCIA DE MI CUERPO Y ME CUIDO

## DURACIÓN

Una sesión.

## MATERIAL

Cuento, música relajante, un espacio amplio.  
Anexo 1. Cuento “La alegoría del carruaje”

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Trabajaremos la toma de conciencia de nuestro cuerpo y su cuidado. Conocer y sentir cómo está nuestro cuerpo será un indicador de cómo estamos a nivel interno.

Leemos el cuento del carruaje (Bucay, s.f.): (anexo 1)

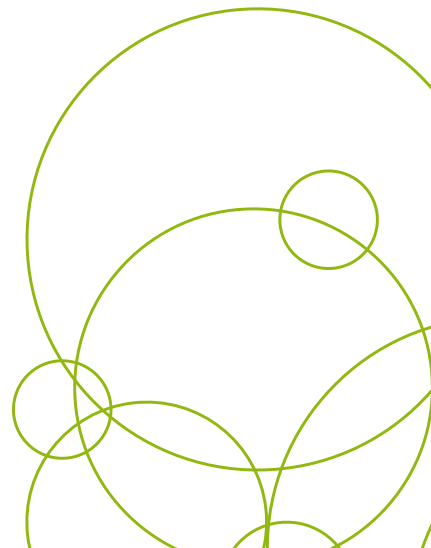
El profesorado explica la alegoría del carruaje de un modo comprensible a su alumnado, según las reflexiones del autor del cuento, que están incluidas en el anexo 1.

Vamos a cuidar el carruaje y para ello hacemos una visualización:

Estamos sentados, con los ojos cerrados, nos imaginamos que entramos en el carruaje. Nos ponemos cómodos en nuestro carruaje, sentimos nuestros pies y nuestras piernas que encajan perfectamente en el sitio, apoyamos la espalda, con un pequeño balanceo nos acomodamos perfectamente en la silla, movemos la cabeza, hacemos un par de círculos. Vemos la puerta de nuestra casa y la del vecino; imaginamos a la gente entrar y salir del portal.

Respiramos hondo por la nariz y sacamos el aire por la boca, hasta 3 veces. Inspiramos el aire muy despacito y cuando ya hayamos cogido el que cabe en nuestros pulmones, expulsamos también despacito todo el aire. Después de hacerlo tres veces volvemos a nuestra respiración normal.

Nos imaginamos que conseguimos los caballos, se colocan en la parte delantera de nuestro carruaje y así este empieza a moverse.



### TOMO CONCIENCIA DE MI CUERPO Y ME CUIDO

Abrimos los ojos, nos levantamos de la silla y comenzamos a movernos por el aula, nos movemos sin dirección, rápido, damos vueltas, no vamos a ningún sitio, nos arrastramos por el suelo, nos ponemos de pie, saltamos, vamos cada vez más deprisa. Durante un par de minutos máximo. A la señal del profesorado paramos, nos imaginamos el dolor de un golpe, recordamos algún golpe fuerte que nos hemos dado alguna vez, representamos como nos hemos sentido en ese momento. Nos quedamos de pie en el lugar en el que estemos, si hay algún compañero cerca nos separamos un poco para tener espacio. Después comienza el automasaje, hacemos un ejercicio de cuidado del carruaje, nos vamos a masajear a nosotros mismos, ya que es importante aprender a cuidar ese cuerpo que nos va a acompañar toda la vida. Nos vamos a realizar un automasaje para tomar contacto con cada parte de nuestro cuerpo desde el cuidado a uno mismo. El automasaje nos tiene que resultar agradable y relajante. El profesorado pone música relajante.

#### **Descripción del auto masaje** **(duración aproximada de 5 a 10 min.)**

Comenzamos por los pies hasta la cintura, primero una pierna y luego la otra, amasamos los músculos apretando un poquito. Estamos atentos a las sensaciones que tenemos en el cuerpo. Después cerramos las manos y damos pequeños golpecitos desde los tobillos hasta la cintura; así nuestros músculos se relajarán y activaremos la circulación.

Hacemos lo mismo en los brazos y en el torso por delante y por detrás hasta donde lleguemos. Primero amasando el cuerpo, como si fuera plastilina y luego dando pequeños golpecitos con las manos cerradas. Prestamos atención a cómo nos estamos sintiendo. Con la mano contraria masajeamos el hombro y luego hacemos lo mismo con el otro hombro.

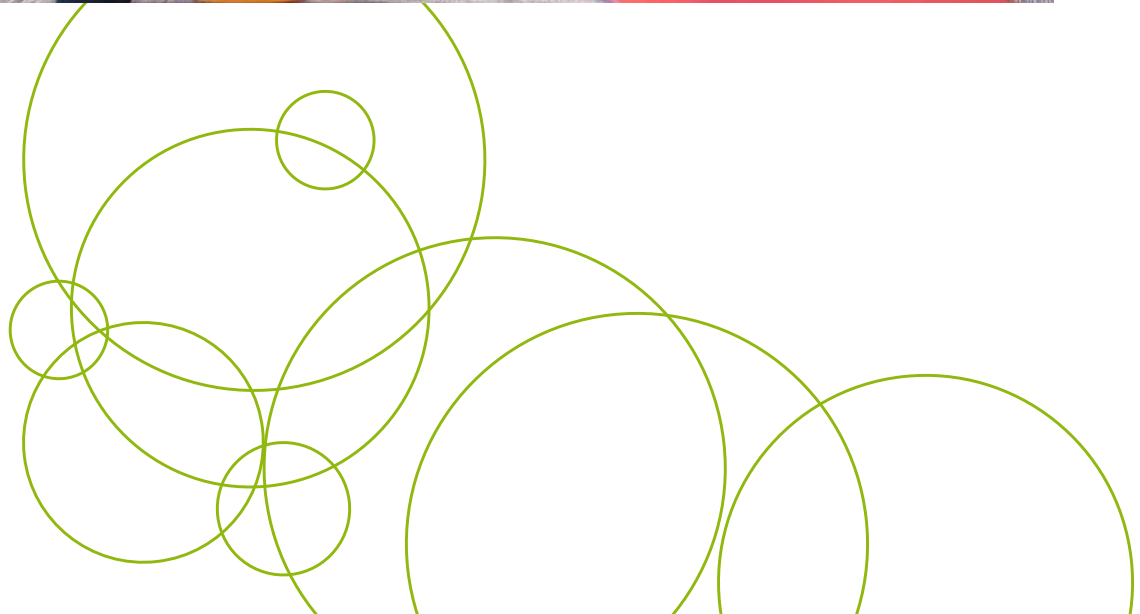
Nos frotamos las manos rápido para generar calor y nos hacemos un pequeño masaje en el cuello, pasando con cuidado las manos, como si nos extendiéramos una crema y luego en la cara nos damos pequeños toquecitos con la yema de los dedos. Por último, también con la yema de los dedos nos masajeamos la cabeza haciendo círculos.

En el momento en que nos hacemos el masaje a nosotros mismos pensamos en cada parte del cuerpo, sentimos el masaje y vemos si hay alguna zona que nos duele y por qué. Nos volvemos a sentar en círculo y contamos a nuestros compañeros como está nuestro cuerpo

TOMO CONCIENCIA DE MI CUERPO Y ME CUIDO

**Preguntas orientativas para compartir en el círculo:**

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Cómo te ha sentido el masaje?
- ¿Hay alguna parte del cuerpo que has sentido más tensa?
- ¿Has sentido dolor en alguna parte del cuerpo al auto masajearse?
- ¿Te ha parecido relajante el ejercicio? ¿Te ha gustado?



# ME MIRO POR DENTRO

## DURACIÓN

1 sesión.

## MATERIAL

Post-its, papel continuo, rotuladores de colores, y por cada alumno un bote (preferiblemente reciclado) de plástico transparente, purpurina y agua.

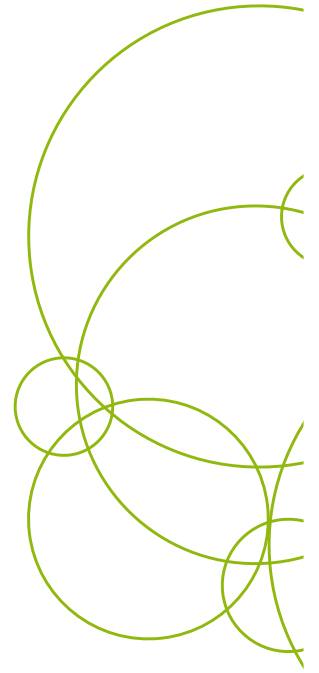
## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nos sentamos en círculo. Por orden, cada uno de nosotros dice algo que forma parte de nuestro interior, no a nivel físico, sino relacionado con nuestra forma de ser o que describa como nos sentimos interiormente. Por ejemplo: estoy tranquila, me aburro, soy inteligente, etc. Aunque sabemos que las características internas tienen la mayoría representación externa, es decir, si yo me enfado que sería una emoción interna, probablemente la exteriorización sería tensión muscular, enrojecimiento, etc. Lo que buscamos en esta actividad es la representación interna.

Si a alguien del círculo no se le ocurre nada en el momento, permitimos que pase su turno, así le damos tiempo para pensar, respetando su ritmo; cuando se le ocurra lo dice.

El profesorado va copiando cada idea que va surgiendo, anota una palabra o dibuja algo, en un post-it grande. Por ejemplo, nervios, pensamientos negativos, miedos, inseguridades o el enfado que hemos trabajado hasta ahora.

Llenamos con agua el bote que habíamos preparado, echamos en él purpurina de colores y lo tapamos bien. Esto representará nuestro interior: cuando nos enfadamos, cuando estamos muy alegres, cuando nos ponemos nerviosos. En esos momentos es como si agitásemos el bote y lo que tenemos que conseguir es volver a estar en calma, es decir que la purpurina baje al fondo. Hacemos una lluvia de ideas sobre qué nos mueve interiormente (nuestras emociones), es decir qué nos hace que la purpurina se agite (alegría, rabia, nervios...). El profesorado recogerá también esas acciones en post-it y las irá pegando junto a las primeras en un papel continuo con el que luego decoraremos la clase.



**ME MIRO POR DENTRO**

Una pregunta sencilla puede facilitar la exposición de ideas: ¿Qué hace que se agite la purpurina en nosotros mismos? Tras ella podemos encontrar respuestas del tipo: cuando no me aceptan los compañeros en el juego, cuando mi familia no me permite hacer alguna actividad que quiero hacer, cuando lloro de alegría, etc.

Si el clima general creado y el horario lo permite se puede ampliar la actividad. Ya hemos identificado que provoca en mí, que la purpurina se agite, es decir ya somos capaces de identificar qué acciones desatan mis emociones. El siguiente paso sería qué estrategias desarrollo para cuidarme en ese momento.

En el mismo círculo hacemos otra lluvia de ideas diferenciada de la primera, donde podemos decir los ejemplos que se nos ocurran de cuidados hacia nuestro interior. Si el profesorado ha pegado los post-it, en el papel continuo de la primera y segunda lluvia de ideas, ahora pegará por separado una tercera tanda de post-it, recopilando los ejemplos de cuidados que se nos ocurran. Si escuchamos atentamente lo que dicen los compañeros podremos tener más opciones a la hora de cuidarnos a nosotros mismos.

Ejemplos de cuidados a uno mismo que podrían servir de muestra para esta nueva lluvia de ideas pueden ser: me voy a dar un paseo al parque, hablo con un adulto, me voy a correr al patio, hago respiraciones para tranquilizarme, me hago un masaje, pinto un mandala, etc.

Con esta actividad trabajaremos la toma de conciencia sobre qué pasa en nuestro interior cuando reaccionamos a lo que nos está ocurriendo y cómo podemos acompañarlo de opciones que nos cuiden en ese momento y que no nos dañen.

El esquema que debe quedar en el papel continuo, de los post-its que hemos recogido a lo largo de las rondas sería:

Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3
Estados internos.	Emociones o sentimientos, (qué hace que se agite el bote de purpurina.)	Cómo cuidarme (y así hacer que la purpurina baje al fondo del bote)

# RESPIRANDO, JUGANDO A RESPIRAR, SI RESPIRO CONTROLO

## DURACIÓN

Dos sesiones.

## MATERIAL

Esterillas, sillas y tijeras  
Anexo 2. Ciempiés

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Aprender a controlar la respiración es una herramienta clave a la hora de trabajar el autoconocimiento y el autocontrol. Si aprendemos a usarla lograremos controlar muchas de nuestras acciones. Planteamos diferentes maneras de experimentar nuestra respiración a través del juego. Después practicaremos la respiración abdominal que nos aporta gran cantidad de beneficios como calmar emociones, aumentar la concentración, disminuir el estrés mental y muscular, aumentar la capacidad pulmonar, tonificar la musculatura, favorecer el metabolismo, aumentar las defensas, mejorar la función endocrina, prevenir trastornos del aparato respiratorio, mejorar la circulación sanguínea, calmar el sistema nervioso... En resumen, mayor toma de contacto con nosotros mismos, nuestras emociones y nuestro cuerpo.

Repartimos el material para el ejercicio; recortamos las patitas del ciempiés, para luego utilizarlo en la respiración con animales

Probamos diferentes respiraciones y las asociamos a animales. Nos sentamos en las sillas sin la mesa delante, en círculo. Cerramos los ojos y respiramos 3 veces a nuestro ritmo, nos fijamos en si respiramos por la nariz, por la boca o por ambas.

Comenzamos trabajando desde el juego. Realizamos distintos tipos de respiración imitando a animales, repetiremos 3 veces cada una.



## RESPIRANDO, JUGANDO A RESPIRAR, SI RESPIRO CONTROLO



### EL CIEMPIÉS:

Cogemos con las dos manos el ciempiés que hemos recortado. Inspiramos metiendo aire por la nariz y vamos poco a poco soplando en las patitas para que se muevan, poco a poco, para intentar que el ciempiés camine todo lo que pueda, sacando el máximo aire posible.



### EL CONEJO:

Si olfateamos rápidamente en 3 tiempos y terminamos con una larga y prolongada exhalación, y repetimos varias veces la secuencia, estamos ayudando a limpiar las vías respiratorias y a rebajar la rabia cuando estamos molestos.



### EL ELEFANTE:

Nos ponemos de pie, delante de la silla y abrimos las piernas, ponemos un brazo encima del otro y nos lo llevamos a la cara como si representáramos la trompa de un elefante. Cogemos aire profundamente por la nariz al tiempo que elevamos los brazos por encima de la cabeza. Seguidamente expulsamos el aire por la boca mientras bajamos los brazos moviéndolos de un lado a otro.



### LA ABEJA:

Cerramos los ojos, e imitamos el zumbido de una abeja, cogemos aire por la nariz y lo sacamos por la boca, podemos incrementar el sonido tapándonos los oídos con los dedos.



### EL PERRO:

Nos imaginamos a un perro después de haber corrido un gran recorrido por el parque. ¿Cómo respirará ese perro? Imitamos su respiración. ¿Por dónde tomamos el aire? Ahora volvemos a hacerlo pero inspirando aire por la nariz y sacándolo por la boca a intervalos cortos. Esa respiración la usamos cuando nos falta el aire después de correr o jugar con mucho movimiento y sirve para introducir aire rápido al cuerpo.

Esta respiración es la única que no sirve para tranquilizarnos. Necesitamos respirar profundamente (respiración abdominal que la explicamos a continuación) o hacer respiraciones como los otros animales; para estar más tranquilos, para cuando nos sintamos enfadados o agobiados, cuando veamos que no podemos pensar.



### RESPIRANDO, JUGANDO A RESPIRAR, SI RESPIRO CONTROLLO

Hay que explicar al alumnado que la siguiente respiración sirve para relajarnos, para cuando estamos enfadados, para cuando queremos gritar, para cuando estamos muy nerviosos... Nos echamos largos en las esterillas, para aprender a realizar la respiración abdominal. Aunque luego, cuando la hayamos aprendido, la podremos practicar de pie, sentados, etc. Esta respiración abdominal consta de dos fases: inspiración y espiración, además hay un paso intermedio que es retener el aire antes de soltarlo. Tomamos aire por la nariz y lo expulsamos por la boca (cada persona a su ritmo, el ciclo dura unos 11 segundos).

Ponemos la mano derecha en el abdomen y la mano izquierda encima del esternón, notaremos muy suavemente como nos palpita el corazón, algunos ni lo sentirán por estar en calma. La mano izquierda actuará como si fuera una policía, va a controlar que el pecho no suba y la mano derecha va a subir poco a poco conforme vayamos inspirando y va a bajar en la espiración. Como cuando hinchamos y deshinchamos un globo. Si resulta difícil, podemos ponernos un libro en el abdomen en vez de la mano derecha e intentamos que suba y baje sin que se caiga. Lo importante es respirar despacito, se puede contar hasta 3 al inspirar, retener 2 segundos y expulsar el aire contando hasta 6.

Entrenamos así varias respiraciones. Si les resulta difícil este ritmo de respiración, lo podemos reducir de esta manera: inspiramos durante 2 segundos, retenemos el aire 1 segundo y espiramos en 4 segundos. Cuando tengan este ritmo controlado ya puedan intentar el propuesto inicialmente.



### RESPIRANDO, JUGANDO A RESPIRAR, SI RESPIRO CONTROLO

Cuando ya manejen este tipo de respiración, se propone algún ejercicio que acelere el corazón, (por ejemplo, jugar a pillarse unos a otros). Tras unos minutos notarán que respiran diferente. Se vuelven a echar en la esterilla. Colocan las manos como antes y se les dice que observen que el corazón late fuerte, como cuando están enfadados o nerviosos. Tumbados en la esterilla descansan y notarán que su respiración vuelve a la normalidad. Notarán como la mano derecha sube y baja poquito a poquito, en cambio la izquierda está mucho más quieta.

Esta respiración ya no es solo un juego, es una herramienta que podemos usar siempre que queramos, para relajarnos

#### **RECOMENDAMOS:**

Realizar la respiración abdominal antes de empezar determinadas clases, o ejercicios, para que el alumnado se acostumbre a practicarla y la vaya integrando poco a poco en su día a día. Es muy útil en momentos concretos de más excitación: después del recreo, a la vuelta del comedor, al finalizar las clases de educación física o en momentos de especial alboroto en el aula.



# TRABAJAMOS EN FAMILIA

## DURACIÓN

Una sesión.

## MATERIAL

En su casa: folios, material para decorar el nombre (telas, lana, pinturas de colores, pegamento, tijeras, etc.). Hoja de instrucciones que elaborará el profesorado para entregar a las familias.  
En clase: papel de estraza y celo.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Aunque no todos, muchos rasgos de nuestra forma de ser, nuestra forma de vivir las emociones, el cuidado hacia nosotros mismos, provienen de nuestro contexto familiar. Por ello se ofrece esta actividad para que la familia pueda hablar de los rasgos de su hijo o hija, de las características comunes con los progenitores, los abuelos maternos y paternos u otros familiares. Esta práctica acercará a los niños a la comprensión de los rasgos comunes familiares y las diferencias.

Los protagonistas son los niños, pero todos los adultos pueden aportar. Comienza dibujando en un folio las letras en grande, de tú nombre. Se colorean o se rellenan con materiales pegados a las letras: algodón, trozos de tela, palillos, lana, etc. Hay que intentar que el trabajo sea creativo y que guste como queda el nombre decorado.

Mientras, la familia que vive con ellos, les cuenta por qué les pusieron ese nombre. Los padres y/o los abuelos les explican directamente sus pareceres y si opinan que existen unos rasgos en común con sus hijos o nietos, también con otros familiares se pueden sumar. Seguramente se citarán determinados rasgos del niño o niña que no se asocian con ningún familiar; es un buen momento para aclarar que eso no es positivo ni negativo. Alguien de la casa se ocupa de anotar estas ideas en una hoja.

Ya en el colegio muestran los dibujos con sus nombres a toda la clase. Los que quieran, pueden dar explicar el porqué de su nombre y dar algún detalle sobre los rasgos de su familia. A medida que van presentando su nombre se pega en el papel de estraza que queda como mural para unos días; también se añaden los de quienes han decidido no explicarlo.

# ¿QUÉ PODRÍA HACER YO DIFERENTE?

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Anexo 3. Ficha “Los momentos del día”

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se explica a los escolares que en esta actividad repasamos cómo es un día cualquiera, que se compone de diferentes momentos. Vamos anotando si ha habido cosas que nos han hecho sentir mal con nosotros mismos, y cómo podíamos haberlo hecho de otra manera.

Elijo un día de esta semana, ayer por ejemplo. Intento recordar si me ha sucedido, o he hecho algo, qué no me ha hecho sentir bien y me planteo qué podría haber hecho yo de una forma diferente en ese momento determinado. Relleno lo que se me pregunta en el Anexo tres.

Podemos compartir lo sucedido con nuestros compañeros. Nos colocamos en grupos de cuatro. Es posible que haya cosas en las que hayamos coincidido con otros compañeros. Es posible que algunos no hayamos rellenado todas las columnas del anexo tres. Puede que algún niño o niña de nuestra clase comente algo que a nosotros nos ha sucedido y se nos había pasado anotarlo; lo añadimos. Si no hemos sabido rellenar la segunda columna, le preguntamos a los compañeros qué harían en nuestro lugar y si nos gusta la opción que nos dan, la podemos colocar en nuestra columna. Igualmente, nosotros también podemos dar opciones que se nos ocurran o que nosotros ya ponemos en práctica en situaciones parecidas.

Cuando hayamos acabado este trabajo en grupos nos sentamos en círculo y quien quiera puede compartir los apartados de su ficha (anexo tres). Escucharemos las razones que dan quienes no han podido rellenarlo. Desde el respeto, el resto de compañeros pueden aportar opciones o ideas para completarlas.

## ¿QUÉ PODRÍA HACER YO DIFERENTE?

Como ejemplo, algunas de las cosas que pueden haber hecho sentirse mal a los peques y que podían haber hecho de manera diferentes son:

### ¿Qué no me ha hecho sentir bien?

He estado jugando en el desayuno y he llegado tarde al cole, mis padres me metían prisa, pero no les he hecho caso, mis padres se han enfadado.

### ¿Qué podía haber hecho yo diferente?

Me podía haber levantado un poco antes y así tener tiempo para jugar un poco en el desayuno, podía haberles dicho a mis padres, que sentía llegar tarde y que me comprometía al día siguiente a llegar a la hora.

### ¿Qué no me ha hecho sentir bien?

De camino al cole me he enfadado, porque me he dado cuenta que me he dejado el estuche, mis padres no han querido volver, porque dicen que me tengo que responsabilizar de mis cosas. Les he gritado y no quería avanzar sin mi estuche.

### ¿Qué podía haber hecho yo diferente?

Prepararme la cartera por la noche y si me diera tiempo revisarla por la mañana, podría haber entendido que me he equivocado y responsabilizarme para el día siguiente, sin haberme enfado tanto con mis padres.

---

### A TENER EN CUENTA:

El profesorado, atento a las dificultades de comprensión que pueden plantear estrategias de este tipo, importante aclarar que, en la segunda columna del anexo, el ejercicio no consiste en cambiar la situación, ni que otras personas hagan las cosas de otra manera. Solamente se presenta la opción de cambiar nuestra reacción a la situación.

# AUTORRETRATO

(ACTIVIDAD DE SÍNTESIS)

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Papel y lápices de colores

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad necesitaremos que el profesorado nos ayude. Se trata de decir con palabras cómo somos, también de hacer un dibujo. No podemos olvidar nuestros rasgos personales más llamativos, aunque seguro que se nos olvida alguno que no nos gusta mucho. A la vez de una forma lúdica nos contamos qué hacemos cuando estamos muy enfadados.

**Pensamos en un nombre que nos gustaría tener**, y lo escribimos en la parte superior de la hoja pero evitamos que alguien lo vea; de momento, nuestro nuevo nombre propio es secreto. Nos servirá para más tarde, pues con este pediremos que nos llamen. De momento, nos dibujamos y pintamos en la hoja; escribimos al lado palabras que nos describan y que hemos ido aprendiendo en los ejercicios en clase, con la familia, etc.

**Cuando hayamos acabado plegamos el papel en cuatro partes, nos sentamos en círculo.** Permanecemos atentos. El profesorado dará una señal; entonces nos levantamos todos a la vez, caminamos por el aula y nos vamos presentando con nuestro nuevo nombre a otras personas, nos damos la mano, nos intercambiamos el papel sin abrirlo y vamos pasando de unas personas a otras. No es necesario pasar por todas las personas que hay en el aula. (El papel se puede intercambiar todas las veces que queramos dentro del tiempo que da el profesorado.)

## TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

**Cuando el profesorado dé la señal nos volvemos a sentar, todos llevaremos un papel distinto al nuestro en la mano, pero no lo abrimos.** Habrá otra señal; nos levantamos de nuevo, nos volvemos a saludar entre nosotros, y esta vez en lugar del nombre, le contamos a la persona con la que nos cruzamos qué hacemos cuando estamos muy enfadados, para que se nos pase el enfado y nos volvemos a intercambiar el papel. Esto debe durar como máximo 10 minutos.

**Otra señal y nos volvemos a sentar.** Es el momento de desplegar el papel que llevamos en la mano y vamos a buscar a la persona que pensamos que está dibujada allí, nos puede ayudar las características que ha puesto de sí mismo. Si la encontramos le preguntaremos el porqué del nombre que ha escrito en la parte superior de la hoja. Nosotros se lo contaremos a la persona que se acerque a nosotros con nuestro dibujo.



## Anexo 1. Cuento “La alegoría del carruaje”

Cuento de Jorge Bucay (s.f.): *La alegoría del carruaje* (texto adaptado)

Un día de octubre, una voz familiar en el teléfono me dice: -Sal a la calle que hay un regalo para ti.

Muy contento, salgo a la acera y me encuentro con el regalo. Es un precioso carruaje aparcado justo, justo frente a la puerta de mi casa. Es de madera, tiene lámparas blancas, todo muy fino y muy elegante. Abro la puertecita de la cabina y subo. Un gran asiento forrado con una tela preciosa y unas cortinas blancas casi transparentes, le dan un toque como si hubiera pertenecido a un rey o una reina. Me siento y me doy cuenta de que todo está hecho exclusivamente para mí, está calculado el largo de mis piernas, el ancho del asiento, la altura del techo... todo es muy cómodo, y no hay sitio para nadie más. Entonces miro por la ventana y veo “el paisaje”: de un lado la parte delantera de mi casa, del otro lado la casa de mi vecino... y digo: “¡Qué maravilloso es este regalo! ¡Qué bien, qué bonito...!” Y me quedo un rato disfrutando de lo contento que estoy. Al rato empiezo a aburrirme; lo que se ve por la ventana es siempre lo mismo. Me pregunto: “¿Cuánto tiempo uno puede ver las mismas cosas?” Y empiezo a pensar que el regalo que me hicieron no sirve para nada.

De eso me ando quejando en voz alta cuando pasa mi vecino que me dice, como sabiendo lo que pienso : -¿No te das cuenta que a este carruaje le falta algo?

Yo pongo cara de qué-le-falta mientras miro las alfombras y el resto del carruaje. -Le faltan los caballos – me dice antes de que llegue a preguntarle.

Por eso veo siempre lo mismo (pienso), por eso me parece aburrido.

-Cierto – digo yo.

Entonces consigo con la ayuda del vecino dos caballos y los ato al carruaje. Me subo otra vez y desde adentro les grito:

-¡¡Eaaaaa!!

El paisaje se vuelve maravilloso, extraordinario, cambia muy a menudo y eso me sorprende.

Sin embargo, al poco tiempo empiezo a sentir cierta vibración en el carruaje, se mueve mucho de lado a lado y veo una pequeña grieta en uno de los lados.

Son los caballos que me conducen por caminos terribles; pasan por todos los baches, se suben a las aceras, me llevan por barrios peligrosos.

Me doy cuenta de que yo no tengo ningún control de nada; los caballos me arrastran a donde ellos quieren. Al principio, el camino parecía muy bonito, pero al final siento que es muy peligroso.

Comienzo a asustarme y a darme cuenta de que esto tampoco sirve.

En ese momento veo a mi vecino que pasa por ahí cerca, en su coche. Le digo: -¡Qué me has hecho!

Me grita: -¡Te falta el cochero! Alguien que conduzca el carruaje

-¡Ah! – digo yo.

Con gran dificultad y con su ayuda, paro a los caballos y decido contratar un cochero. A los pocos días comienza a trabajar. Es un hombre formal, con cara de poco humor y muy listo.

Me parece que ahora sí estoy preparado para disfrutar del regalo que me hicieron.



Me subo, me coloco bien, saco la cabeza por la ventanilla y le indico al cochero a dónde ir.

Él conduce, él controla la situación, él decide la velocidad adecuada y elige el mejor camino.

Yo... Yo disfruto el viaje.

---

**A continuación la reflexión del autor sobre este cuento, el profesorado puede explicar la metáfora para el ejercicio, con mayor o menor complejidad para el nivel de comprensión se su alumnado.**

*“Hemos nacido, salido de nuestra casa y nos hemos encontrado con un regalo: nuestro cuerpo.*

*A poco de nacer nuestro cuerpo sintió un deseo, una necesidad, un requerimiento instintivo, y se movió. Este carruaje no serviría para nada si no tuviera caballos; ellos son los deseos, las necesidades y los afectos.*

*Todo va bien durante un tiempo, pero en algún momento empezamos a darnos*

*cuenta que estos deseos nos llevan por caminos un poco arriesgados y a veces peligrosos, y entonces tenemos necesidad de reducirlos. Aquí es donde aparece la figura del cochero: nuestra cabeza, nuestro intelecto, nuestra capacidad de pensar racionalmente.*

*El cochero sirve para evaluar el camino, la ruta. Pero quienes realmente tiran del carruaje son tus caballos. No permitas que el cochero los descuide. Tienen que ser alimentados y protegidos, porque...*

*¿qué harías sin los caballos? ¿Qué sería de ti si fueras solamente cuerpo y cerebro? Si no tuvieras ningún deseo, ¿cómo sería la vida? Sería como la de esa gente que va por el mundo sin contacto con sus emociones, dejando que solamente su cerebro empuje el carruaje. Obviamente tampoco puedes descuidar el carruaje, porque tiene que durar todo el camino. Y esto implicará reparar, cuidar, afinar lo que sea necesario para su mantenimiento. Si nadie lo cuida, el carruaje se rompe, y si se rompe se acabó el viaje...”*

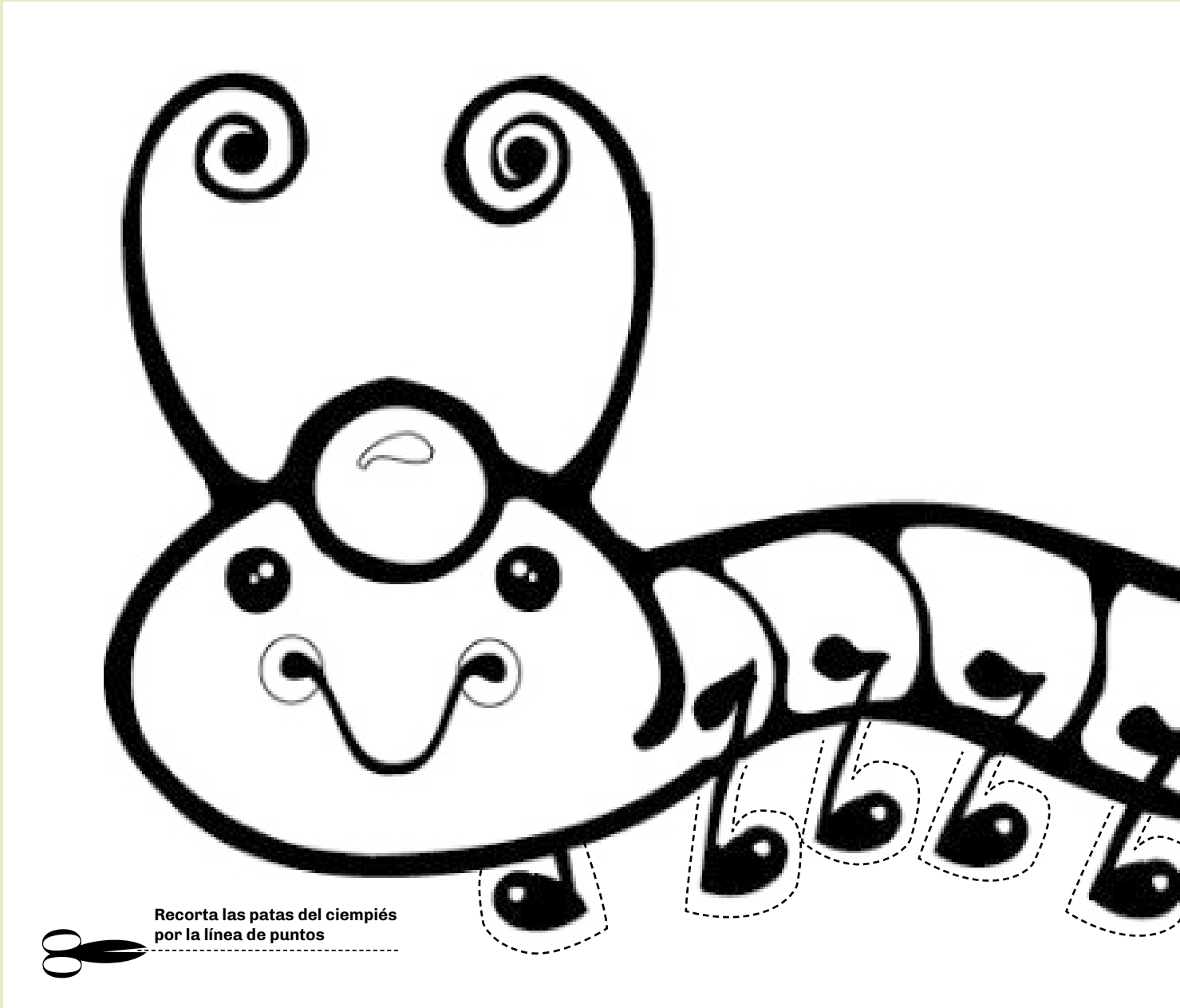
**Texto adaptado, para alumnado de primaria, perteneciente a Jorge Bucay**

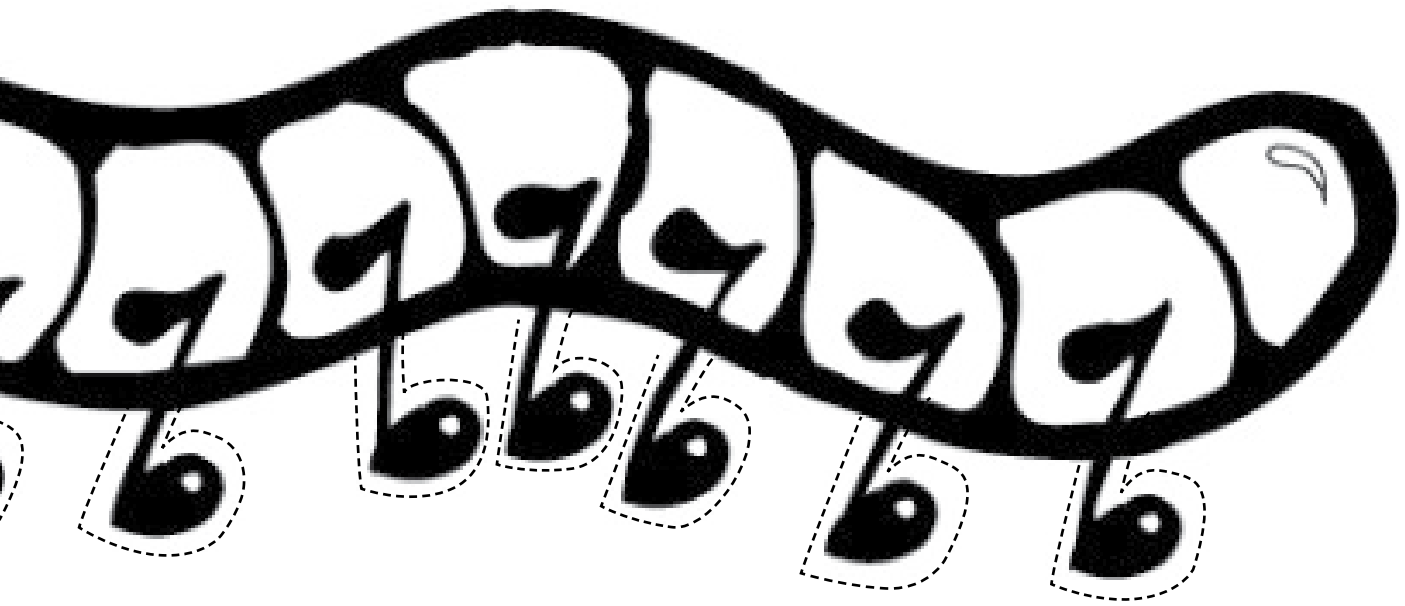


# ANEXOS

---

## Anexo 2. Ciempiés





# ANEXOS

---

## Anexo 3. Ficha “Los momentos del día”

	FECHA	
	¿QUÉ NO ME HA HECHO SENTIR BIEN?	¿QUÉ PODRÍA HABER HECHO YO DIFERENTE?
<b>AL LEVANTARME</b>		
<b>DE CAMINO AL COLE</b>		
<b>EN CLASE</b>		
<b>EN EL RECREO</b>		
<b>EN EL COMEDOR</b>		
<b>EN CASA CON MI FAMILIA</b>		





# TAREA 2

## ¿Cómo me relaciono con los demás?

A continuación se presentan los objetivos de la tarea 2 relacionados con las competencias básicas que se trabajan y algunos principios metodológicos esenciales sobre los que se asienta. Así mismo se especifican las áreas curriculares con las que más se relaciona esta tarea.

### OBJETIVOS

- Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida mediante la empatía y el conocimiento del otro.
- Lograr la Igualdad entre géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas, mediante la percepción del otro y técnicas de resolución de conflictos no violentas.

### COMPETENCIAS

- Tener interés por la interacción con los demás.
- Capacidad de adaptación al cambio y resolución de problemas.
- Expresarse de forma oral en múltiples situaciones comunicativas.
- Reconocer el diálogo como herramienta primordial para la convivencia.

### ¿CÓMO?

La preparación para la resolución de problemas de la vida cotidiana.

La búsqueda reflexiva y creativa de caminos y soluciones ante dificultades.

El aprendizaje realmente significativo a través de una enseñanza para la comprensión y una estimulación de los procesos de pensamiento.

Centrarse en el aprendizaje que les ayude en su proceso de educación emocional.

### ÁREAS CURRICULARES

- Educación Física
- Valores Sociales y Cívicos
- Educación Artística

# ¿CÓMO SE EXPRESAN LOS DEMÁS?

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Espacio amplio

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Hacemos esta actividad para tomar conciencia de cómo se expresan los demás. Aunque varias personas oigamos las mismas palabras, cada uno las representamos de una manera diferente. Al igual que las emociones, es importante darse cuenta de cómo se expresan los compañeros, para que así cuando tengamos un conflicto con ellos, podamos entender cómo se están sintiendo y que probablemente no sientan o expresen lo mismo que nosotros.

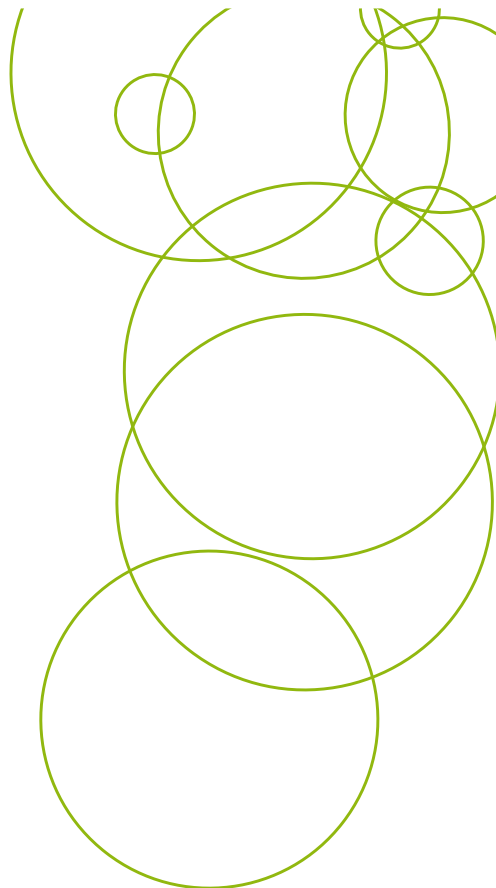
Hacemos respiraciones abdominales a la vez que caminamos por la sala, caminamos despacio centrados en nuestra respiración y en cómo estamos.

El profesorado dice una palabra y cuando la oímos, nos paramos y representamos con un gesto fijo dicha palabra. Aún parados, miramos al resto de los compañeros.

Palabras de ejemplo: sorpresa, león, susto, hormiga...

## RECUERDA:

La respiración abdominal consta de dos fases: inspiración y espiración, además hay un paso intermedio que es retener el aire antes de soltarlo. Tomamos aire por la nariz y lo expulsamos por la boca (cada persona a su ritmo, el ciclo dura unos 11 segundos).





### ¿CÓMO SE EXPRESAN LOS DEMÁS?

Caminamos por la sala, el profesorado, como en el paso anterior, dice diferentes palabras de una en una y las representamos en estatuas robóticas (como un robot, con dos o tres movimientos repetitivos, se pueden incluir sonidos). Al oír la palabra nos paramos y representamos la emoción o palabra nombrada, antes de volver a caminar miramos al resto de los compañeros para ver cómo son sus figuras robóticas.

Palabras de ejemplo: alegría, dolor, hambre, enfado, suerte, tristeza... Caminamos de nuevo y seguimos respirando. Pensamos en cómo estamos nosotros, es decir nos hacemos la pregunta ¿cómo me siento? Cuando lo sepamos, miramos al resto de compañeros que están caminando, nos paramos y decimos como nos sentimos, una emoción, un estado de ánimo... El resto de los compañeros se ponen en frente del que ha hablado y representan la palabra que ha dicho durante unos segundos. Este nos dice si se ha sentido representado, si los gestos que hacen sus compañeros representan como está. Y se sigue caminando por la sala hasta que todas las personas han expresado cómo están.

Es importante que nos fijemos muy bien en cómo todos expresan la emoción nombrada.



# LOS OTROS ZAPATOS

## DURACIÓN

Dos sesiones

## MATERIAL

Vídeo 2\* cinta adhesiva de color, fichas anexo 1 y 2.

Anexo 1. Ficha registro de emociones I

Anexo 2. Ficha registro de emociones II

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para poder resolver conflictos es necesario, primero, comprenderlos, poder saber lo que sentimos y empatizar con lo que sienten las otras personas; solo así será más sencillo buscar soluciones o acercar nuestras posturas.

Vemos el vídeo 2\* (Miyán, 2016). A lo largo de dicho vídeo los protagonistas tienen una progresión de emociones. Hay que tratar de identificarlas, cuantas más mejor. Algunas serán sin duda: tristeza, enfado, ilusión, alegría, orgullo, preocupación, etc. Agrupados por parejas, escriben las emociones que creen que sienten los protagonistas del vídeo. Cada participante escribirá lo que acuerde con su pareja en su propia hoja, ya que luego la pareja se disolverá y se creará una nueva pareja.

Cambiamos de pareja. Hablamos con la nueva pareja de la lista de sentimientos/emociones que hemos anotado anteriormente (anexo 1). Nos intercambiamos la hoja, añadimos las aportaciones diferentes (anexo 2). Hablamos entre nosotros si estamos de acuerdo con el compañero o si lo entendemos de otra forma.

Nos ponemos en círculo y junto con el profesorado hacemos una puesta en común grupal sobre el vídeo, reflexionando sobre él ayudándonos de nuestras fichas (anexo 1 y 2), añadiendo comentarios y emociones que aún no se hayan nombrado.

Algunas preguntas sobre el vídeo que puede hacer el profesorado cuando el alumnado exponga las emociones que han identificado:

- ¿Cómo pensáis que se ha sentido el niño de los zapatos cuando el otro niño ha corrido para darle su zapato?
- ¿Qué pensáis que hubiera pasado si el niño de las sandalias se hubiera quedado el zapato del andén? ¿Qué hubiera hecho sólo con uno?
- Si el niño de las sandalias no hubiera corrido y tirado el zapato cuando el otro niño estaba en el tren, ¿pensáis que el niño de los zapatos le hubiera tirado el que le quedaba?

**Es importante razonar las respuestas.**

---

\* Vídeo 2: [https://www.youtube.com/watch?v=z7\\_gzIaq9b4](https://www.youtube.com/watch?v=z7_gzIaq9b4)

# ¿CÓMO ME SIENTO EN LOS ZAPATOS DE OTRO?

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Una bolsa grande de basura y cinta adhesiva

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Vamos a trabajar la empatía, es decir, qué se siente en el lugar de otra persona. Cuando los niños lleven los zapatos de los compañeros es importante que estén pendientes de cómo se están sintiendo.

Se marca un recorrido en el suelo que atraviese el aula. Lo podemos hacer con cinta adhesiva.

Todo el alumnado se quita los zapatos y se los da al profesorado, este los mete en la bolsa de plástico después hace nuevas parejas de zapatos, unos grandes y otros pequeños, dos zapatos del mismo pie, zapatos de chicos y de chicas mezclados y se reparten de nuevo un par a cada niño.

Con cuidado de no dañar los zapatos prestados, (si son pequeños los zapatos, tendrán que ir de puntillas), realizarán todo el recorrido pintado en el aula. Una vez todo el alumnado en el otro lado, cada uno recupera su par de zapatos.

Nos sentamos en círculo. Hablando uno a uno comentamos cómo es ir con unos zapatos que no son los nuestros.

Preguntas para orientar la reflexión:

- **¿Cómo ha sido caminar con los zapatos de otras personas?**
- **¿Te has sentido así alguna vez?**
- **¿Con que sensaciones puedes relacionar lo que has sentido al caminar con esos zapatos?**

Los zapatos de otras personas pueden representar en este ejercicio sus circunstancias o sus dificultades, por lo que caminar con los de otros puede hacer que veamos que a lo mejor el camino de los compañeros no es tan fácil, que sus circunstancias, cómo es su familia, qué dificultades tienen con otros compañeros... pueden ser muy diferentes de lo que pensábamos.



# EN FAMILIA, ANALIZANDO LA REALIDAD

## DURACIÓN

Una sesión (más el trabajo en casa)

## MATERIAL

Móvil con cámara\*, fichas (Anexo 3) y nuestra familia Anexo 3. Ficha: entendiendo el conflicto.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El objetivo es ver qué ocurre a nuestro alrededor, tomar conciencia de varios conflictos que nos rodean en el día a día e intentar entenderlos.

Explicamos a nuestras familias el ejercicio que vamos a hacer: vamos a observar a nuestro alrededor y con ayuda del móvil tomamos una fotografía, de cada situación que consideremos que es un conflicto entre dos o más personas. Lo podemos observar en la tele, en casa, en el parque, en los periódicos...

No tiene por qué ser un gran problema. La familia ayudará a elegir el conflicto adecuado para la actividad. En el caso de que dicho conflicto se dé entre personas desconocidas, en vez de una fotografía, describiremos lo que ha sucedido\*.

Seleccionamos una parte de las fotos o descripciones que hemos hecho con nuestra familia. Rellenamos la ficha del anexo 3.

Una vez en clase, nos ponemos en círculo. Esto ayuda a hablarnos viéndonos las caras, los gestos, etc. Cada uno expone el conflicto que ha elegido explicándosele a sus compañeros.

Preguntas orientativas para la reflexión:

- **¿Cuántos conflictos hemos visto en un día?**
- **¿Cuántas personas sabían resolver los conflictos?**
- **¿Qué emociones son las que más hemos visto en los conflictos que hemos fotografiado o descrito?**
- **¿Qué emociones hemos sentido nosotros al ver los conflictos?**

\* Es importante no invadir la intimidad de otras personas con la cámara.

# ¿QUÉ ANIMAL ELIJO?

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Vídeo 3\*

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Trabajamos la empatía y la escucha del otro, analizamos en el vídeo las diferentes formas de actuar y con cuál empatizamos más haciendo un análisis reflexivo sobre todas ellas. También nos identificamos nosotros mismos con una característica o cualidad de un animal y debemos recordar la nuestra y la de nuestro compañero.

Vemos el vídeo. Sentados en círculo hacemos una respiración profunda, cogemos el aire por la nariz muy despacito hasta que se llenen nuestros pulmones y lo vamos soltando poco a poco por la boca. Pensamos en un animal con el que nos identificamos y en una característica que tiene ese animal que también tenemos nosotros, que pensamos que nos ayudaría a actuar en el conflicto de una manera diferente a la de los animales del vídeo. Lo compartimos en una ronda. Un ejemplo orientativo sería: mi nombre es Kela y me identifico con el delfín porque me gusta nadar y soy muy rápida nadando.



\*Vídeo 3: <https://youtu.be/LA0ICIt3MM>

### ¿QUÉ ANIMAL ELIJO?



Hacemos otra ronda en la que el compañero de la derecha recuerda nuestro nombre, el animal con el que nos identificamos y la característica. Es decir para comprobar que hemos prestado atención a los compañeros haremos una segunda ronda donde recordaremos que ha dicho el compañero de la izquierda. Siguiendo el ejemplo anterior: Mi compañera se llama Kela y se identificaba con un delfín porque le gusta nadar y es muy rápida nadando.

El profesorado encamina el análisis del vídeo buscando respuestas:

- **¿Qué conflicto** se ve con claridad en el vídeo?
- **¿Cómo crees que se sienten** los cuatro animalitos protagonistas del vídeo?
- Todos los animales tienen la necesidad de cruzar el puente, **¿Cómo se tratan los unos a los otros?**

Piensa y razona las ventajas e inconvenientes de cada opción por la que optan las parejas.

- **¿Qué han decidido hacer el arce y el oso?** ¿Han resuelto el conflicto, es decir han conseguido atravesar el puente? ¿Cómo lo han intentado resolver? (a través de la violencia)
- **En el caso del mapache y el conejo ¿han resuelto el conflicto?**, ¿han conseguido su objetivo de atravesar el puente?, ¿Cómo lo han intentado resolver? (buscando una solución creativa)

Buscad entre todos la opción que mejor os parezca, valorando lo ocurrido en el vídeo.

# CUIDAMOS A NUESTRO COMPAÑER@



## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Objetos que sirvan de obstáculos en el aula, se puede(n) usar lo que ya contenga, si no es una sala diáfana. Además necesitaremos la mitad de antifaces que de número de alumnado.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Es necesario ver las necesidades de la otra persona si queremos que esté bien y nosotros estar a gusto con ella. No todas las personas sienten y piensan como nosotros, lo hemos ido viendo a lo largo de las actividades anteriores. Si realmente queremos estar bien con la otra persona, ser su amiga, convivir con ella, es necesario verla tal cual es. También si tenemos algún conflicto, ver al otro tal cual es nos ayudará a entender su postura y nos resultará más fácil colaborar para intentar resolver esa situación complicada.

La discrepancia de opiniones, ver las cosas de diferente manera, no implica no cuidar a la otra persona y que ella no nos cuide a nosotros, por eso no hay que hablarle en un mal tono, por ejemplo.

En esta actividad habrá personas que necesiten más atención que otras. Por eso, yo puedo sentirme seguro caminando con los ojos cerrados, pero si con la persona que coincidimos de pareja camina muy despacio, la cuidaremos siguiendo su ritmo, no intentando imponer el nuestro.



### GUIDAMOS A NUESTRO COMPAÑER@

Nos ponemos por parejas. Por turnos, uno de los dos se tapaná los ojos con el antifaz y el otro guiará por la sala intentando que se sienta bien, que no sienta miedo, que se sienta cuidado. Cada uno elegirá cómo quiere guiar a su compañero, cogiéndole de la mano, de los hombros, del brazo...

Hay que intentar hacer la dinámica en silencio, más adelante tendremos el espacio para comentar la actividad.

Cambio de roles, la personas a las que hemos guiado ahora serán nuestra guía. Para ello nos intercambiamos el antifaz. Una vez que los dos hemos sido tanto guía como guiados, repetimos la actividad con otra pareja

Colocamos obstáculos por el aula, con la nueva pareja volveremos a guiar y ser guiados.

En círculo hablamos de nuestra experiencia. Las parejas que quieran podrán contar su experiencia, con un compañero u otro. Se pueden comentar también las diferencias entre una pareja y la otra.

Preguntas orientativas:

- **¿Cómo nos hemos sentido mejor guiados o guiando?,**
- **La forma que tenía el otro de sujetarnos**  
**¿Cómo nos ha hecho sentir?**
- **Cuando hemos sido guiados ¿Qué acciones del compañero han hecho que nos sintiéramos seguros? ¿Alguna acción ha hecho que no nos sintamos cuidados? ¿Cuáles sí?**

Si se realiza el ejercicio dos veces ayuda a tener la percepción de dos compañeros distintos, esto enriquece el criterio a la hora de evaluar la actividad.





# ¡1, 2, 3 ACCIÓN!



## DURACIÓN

Dos sesiones

## MATERIAL

Conflictos de la actividad 3, ficha del anexo 3 rellena, atrezzo, elementos para disfrazarse, gorros, pelucas, campana.  
Anexo 3. Ficha: entendiendo el conflicto.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La puesta en práctica es uno de los mejores aprendizajes, el *role play* ayuda a los participantes a ponerse en el lugar de la otra persona y ensayar diferentes opciones ante el conflicto.

Ahora que nos conocemos más, que somos más capaces de ver al otro y sabemos cuidarlo vamos a representar los conflictos que hemos trabajado en familia. Seleccionamos conflictos sencillos que no tengan muchos personajes y quiénes los van a representar.

Intentamos escenificar los hechos sucedidos en el conflicto elegido, añadiendo la información de cómo se sienten los protagonistas de la historia. El resto de compañeros harán de público. Les aclaramos lo necesaria que es la escucha, atención y respeto máximo en la representación ya que ésta no es fácil, por lo que su labor es la de apoyar y cuidar a los que representan la escena.

Los objetivos son el acercamiento de posturas y la comprensión del otro. Es importante matizar que la finalidad no es resolver el conflicto. Cada personaje elige un objeto que lo represente, por ejemplo: para representar un niño, como objeto se puede coger una cartera del colegio, para representar un adulto se puede utilizar (con su permiso) el abrigo del profesor o uno de sus libros,..., otros objetos que pueden servir para representar a otros personajes pueden ser: una bufanda, un bolso, una peluca...). Podemos introducir todos los accesorios que queramos como opcionales pero cada personaje tendrá solo uno que lo caracteriza.

### 1, 2, 3 ACCIÓN!

Los conflictos han de tener un número par de protagonistas. Salen los protagonistas al escenario. El público en señal de apoyo grita.

### ¡1, 2, 3 acción!

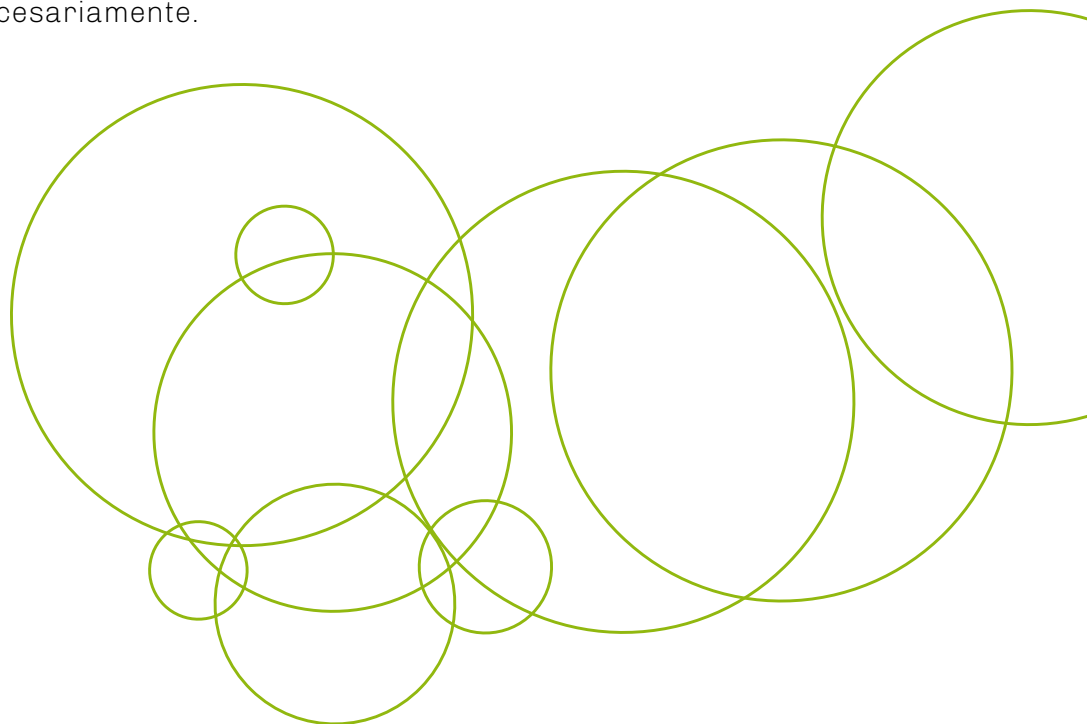
Se hace una pequeña representación del conflicto con dos o cuatro protagonistas. Si tras exponer la situación y las emociones vividas, los protagonistas no han expresado cómo se sienten en el rol que reproducen, el profesorado hará la pregunta "¿Cómo te sientes?", haciendo referencia a los personajes.

Para cambiar la escena el profesorado tocará una campana. Ese sonido representa el cambio de roles. Los participantes se cambiarán los objetos que los definen en su rol. Por ejemplo, la persona que representaba el agresor será el agredido. Y el público volverá a decir

### ¡1, 2, 3 acción!

Se vuelve a representar la misma situación incluyendo la expresión de emociones de los protagonistas (se pueden añadir pensamientos internos). No hay que representar el conflicto igual, sino que poniéndose los protagonistas en la piel de otra persona le darán un final diferente al conflicto.

En el proceso vamos buscando alternativas a la situación creada en el conflicto inicial, aunque este conflicto no tiene que resolverse necesariamente.





# ANEXOS

---

## Anexo 1. Ficha registro de emociones I.

	CHICO CON SANDALIAS	CHICO CON ZAPATOS
<b>¿QUÉ EMOCIONES SIENTEN LOS PROTAGONISTAS A LO LARGO DEL VIDEO? (a rellenar con la PRIMERA pareja)</b>		

**Anexo 2. Ficha registro de emociones II.**

	<b>CHICO CON SANDALIAS</b>	<b>CHICO CON ZAPATOS</b>
<b>¿QUÉ EMOCIONES SIENTEN LOS PROTAGONISTAS A LO LARGO DEL VIDEO? (a rellenar con la SEGUNDA pareja)</b>		

# ANEXOS

## Anexo 3. Ficha: entendiendo el conflicto.

Fecha	ENTENDIENDO EN EL CONFLICTO	Nombre:
<b>1</b>	Breve descripción del conflicto	Ponle un título:
<b>2</b>	¿Quién ha participado?	Incluiremos a los testigos (participantes pasivos)
<b>3</b>	Numeramos las emociones que hemos visto en los participantes activos Participante 1: emociones Participante 2: emociones	Incluiremos las emociones de los participantes pasivos incluyendo las nuestras: Testigo: emociones Testigo: 2:... Mis propias emociones:
<b>4</b>	¿Se ha resuelto el conflicto?	SI NO
<b>5</b>	En caso de que se haya resuelto explicamos cómo ha sido, ¿cómo se ha resuelto?	¿Alguien ha cedido? ¿Alguna persona o personas han aclarado información?
<b>6</b>	En el caso de que no se haya resuelto	¿Qué creemos que podríamos incluir para que el conflicto fuera menor?







# TAREA 3

## El bien común para una ciudadanía global

A continuación, se presentan los objetivos de la tarea 3 relacionados con las competencias básicas que se trabajan y algunos principios metodológicos básicos sobre los que se asienta. Así mismo se especifican las áreas curriculares con las que más se relaciona esta tarea.

### OBJETIVOS

- Logar que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles mediante el ejercicio de la colaboración y priorizando el bien común.
- Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar el acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles mediante herramientas de resolución de conflictos como la mediación.

### COMPETENCIAS

- Estar dispuesto al diálogo crítico y constructivo.
- Saber comunicarse de manera constructiva en distintos entornos y mostrar tolerancia. Manifestar solidaridad e interés por resolver problemas.
- Reconocer el diálogo como herramienta primordial para la convivencia.
- Buscar, obtener y tratar información.
- Usar y procesar información de manera crítica y sistemática.
- Motivarse para aprender, sentirse protagonista del proceso y del resultado de su aprendizaje.

¿CÓMO?

El fomento de la creatividad a través de tareas y actividades abiertas que supongan un reto.

El desarrollo de las inteligencias múltiples.

La aplicación de lo aprendido a lo largo de la escolaridad en diferentes contextos reales o simulados.

### ÁREAS CURRICULARES

- Ciencias Sociales
- Lengua y Literatura
- Educación Artística

# COLABORANDO O COMPITIENDO

## DURACIÓN

Dos sesiones

## MATERIAL

Folios, anexos 1 y 2, celo, rotuladores y pizarra.

Anexo 1. Papeletas.

Anexo 2. Marcador

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para comenzar a investigar qué es el bien común haremos una actividad de motivación, un juego de estrategia donde se compite o se colabora y se analizan los resultados.

Se divide al alumnado en cuatro equipos, cada equipo pertenecerá a un barrio, el barrio rojo, el barrio azul, el barrio blanco y el barrio negro. Se distribuirán en grupos separados por el aula. Se repartirá a cada barrio cinco papeletas (Anexo 1) para que las vayan rellenando según la ronda en la que estén.

El profesorado cuenta la historia:

Mi nombre es Jon Bau. Soy constructor de casas de una reconocida empresa de construcción. Mi finalidad es ganar dinero, no hago casas gratis. Por eso, si hay gente que vive en la calle no me importa. Por ahora cada barrio tiene solo tiene el terreno sin casas, debe conseguirlas pues de otra forma sus habitantes dormirán a la intemperie.

Las normas para conseguir las casas son muy sencillas: habrá varias rondas para conseguir las casas, los barrios competirán o colaborarán de dos en dos para conseguirlas. El objetivo del juego es conseguir que las personas tengan un sitio adecuado donde dormir.




El criterio para decidir si compiten o colaboran será:

Si un barrio compite y el otro barrio colabora, el barrio que compite recibirá dos casas y el que colabora 0 casas.

Si ambos barrios compiten no recibirán ninguna casa.

Si ambos barrios colaboran recibirán una casa cada uno.

**COLABORANDO O COMPITIENDO**



<b>COMPETIR</b>	<b>COLABORAR</b>	2 CASAS 	0 CASAS
<b>COMPETIR</b>	<b>COMPETIR</b>	0 CASAS	0 CASAS
<b>COLABORAR</b>	<b>COLABORAR</b>	1 CASA 	1 CASA 

Habrá que ir contabilizando las casas que tienen todos los barrios según las rondas (Anexo 2)

Comienza el juego. El profesorado indica que es la ronda uno en la que participan el barrio negro con el blanco y el rojo con el azul. Cada uno rellena la papeleta y se la da al profesorado. Cuando los cuatro barrios la hayan entregado, el profesorado leer  si los equipos colaboran o compiten, y anotará las casas que han ganado en el marcador. Estas serán las puntuaciones que podrían lograr en esta ronda:

Ejemplo:




- Si el barrio blanco colabora y el barrio negro colabora, sería una casa para cada uno.
- Si el barrio azul compite y el rojo compite, ambos no ganan ninguna casa.

<b>RONDAS</b>	<b>BARRIO NEGRO</b>	<b>BARRIO BLANCO</b>	<b>BARRIO ROJO</b>	<b>BARRIO AZUL</b>
RONDA 1			0	0

En la segunda ronda participan el barrio blanco con el barrio azul y el barrio rojo con el negro. Los barrios escribirán en la siguiente papeleta ronda dos, nombre del barrio y si compiten o colaboran. Le darán las papeletas el profesorado que las leer  en alto. Se anotarán de nuevo las casas que hayan conseguido en el marcador. Tercera ronda, participa el barrio negro con el azul y el barrio blanco con el rojo.

**COLABORANDO O COMPITIENDO**

La cuarta ronda y última será especial, se duplicarán las casas conseguidas, el profesorado decidirá qué barrio participa con cual.

<b>COMPETIR</b>	<b>COLABORAR</b>	4 CASAS 	0 CASAS
<b>COMPETIR</b>	<b>COMPETIR</b>	0 CASAS	0 CASAS
<b>COLABORAR</b>	<b>COLABORAR</b>	2 CASAS 	2 CASAS 

Se hace recuento total de las casas y en círculo analizamos cómo ha ido el juego. Y les damos la noticia que en cada casa solo caben dos personas ni una más.

Preguntas para ayudar a la reflexión

- ¿Hay personas que se han quedado sin casa?
- ¿Cómo os habéis sentido en el juego?
- ¿Todas las personas tendrían casa si hubiéramos colaborado durante todo el juego los barrios que competíamos? ¿Cómo hubiéramos logrado más casas de las que tenemos?
- El objetivo general era conseguir casas para todos los compañeros. ¿Hemos seguido ese criterio o hemos seguido otro finalmente?
- Pensad si usando la competición como estrategia nos lleva a cumplir el objetivo de que todas las personas de los cuatro barrios tengan un techo bajo el cual dormir.

La reflexión debería hacernos ver que, si colaboramos los barrios, se consiguen más casas, aunque el proceso sea más lento. Y cómo, a veces, el competir por competir, hace que dejemos a gente sin casa. Si en algún momento del juego los barrios deciden hablar entre ellos, pueden hacerlo. No es una consigna que se da al inicio del juego, pero pueden hacerlo, aunque luego cada uno tendrá que volver a su sitio, escribir en la papeleta "lo acordado en su negociación (si finalmente deciden respetarlo, claro está)" y dársela al profesorado.

La reflexión puede ir encaminada a un paralelismo entre el juego y la situación relacional actual entre las personas, en el colegio, en el trabajo, en el deporte, etc.

# TOMA CONCIENCIA DE ALGUNOS DATOS DE LA VIOLENCIA A ESCALA MUNDIAL

## DURACIÓN

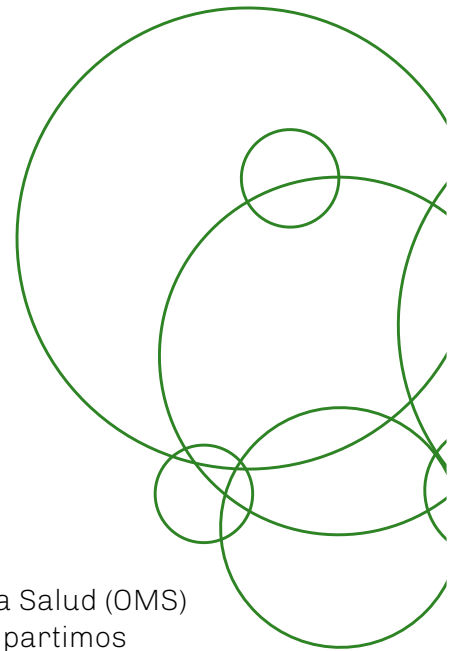
Una sesión

## MATERIAL

Diapositivas\* , post-its, anexo 3 y anexo 4  
Anexo 3. ¿Qué pasa en el mundo?  
Anexo 4. Imágenes.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Analizando los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre violencia, podremos ser conscientes de dónde partimos y podremos pensar estrategias y alternativas para reducir esa violencia. En relación a la cultura de paz y resolución de conflictos, la violencia es una de las peores consecuencias en la que desembocan muchos conflictos. Por lo que, trabajando por una ciudadanía global aportaremos una reflexión colectiva y animaremos a reducirlos en nuestro ámbito. Cualquier dato sobre violencia a nivel mundial es estremecedor, pero conociendo los datos y lo que ocurre nos ayudará a tomar conciencia, para trabajar por una cultura de paz.



\*Diapositivas: <http://www.who.int/features/factfiles/violence/es/>

### TOMA CONCIENCIA DE ALGUNOS DATOS DE LA VIOLENCIA A ESCALA MUNDIAL

Ofrecemos varios materiales complementarios para trabajar la concienciación sobre la violencia:

- Las diapositivas sobre los diez datos sobre la prevención de la violencia\*
- Una infografía

Anexo tres. ¿Qué pasa en el mundo?

- Imágenes sobre violencia

Anexo cuatro. Imágenes.

El docente elige el material adecuado, una parte o todo, en relación al grupo y a la profundidad con la que decida trabajar el tema de la violencia con su alumnado. El material seleccionado se reparte al alumnado, además de 4 post-its por persona. En cada uno se debe escribir una palabra que resuma lo que les sugieren las imágenes y/o datos de los que hemos hablado. Pueden salir: horror, aprendizaje, pobreza, solución...

Sentados en círculo se favorece la comprensión, se puede hablar mejor y observar el lenguaje no verbal de los demás.

Comentamos el material que hemos visto:

Preguntas orientativas:

- **¿Cómo te sientes?**
- **¿En qué nos hace pensar?**
- **¿Todas las fotografías / datos representan el mismo tipo de violencia?**
- **¿Hay ámbitos más violentos que otros?**
- **¿Qué podemos hacer para mejorar esta situación?**
- **¿Por dónde podemos empezar?**

# EL BANCO DE PECES

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Aula diáfana

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad está orientada a comprender de una forma visual y a través del cuerpo lo necesaria que es la colaboración y la escucha hacia las personas en los grupos, especialmente desde los roles de liderazgo. Consiste en crear un banco de peces que vaya realizando movimientos conjuntos con un líder cambiante. Dicho líder debe tener el objetivo de facilitar la realización de los movimientos al grupo y avanzar juntos en el "baile". Cuanto más sencillas sean las acciones y más tengamos en cuenta al grupo, más ayudará a la coordinación y la colaboración entre las personas y a la cohesión como grupo. Las estrategias usadas en la actividad (la coordinación, la colaboración, la escucha, la cohesión...) pueden ayudar a prevenir conflictos y a facilitar su resolución a nivel grupal.

Dividiremos al alumnado en dos grupos, cada uno de ellos con un rol, que se intercambiarán durante el desarrollo de la actividad. En la primera actuación el grupo uno será un banco de peces y el grupo dos actuará de observador; en la segunda al contrario.

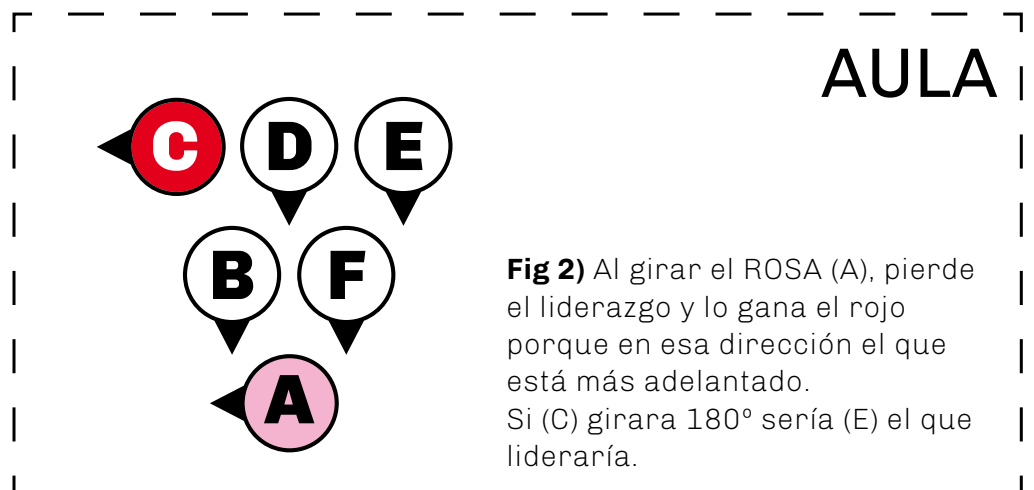
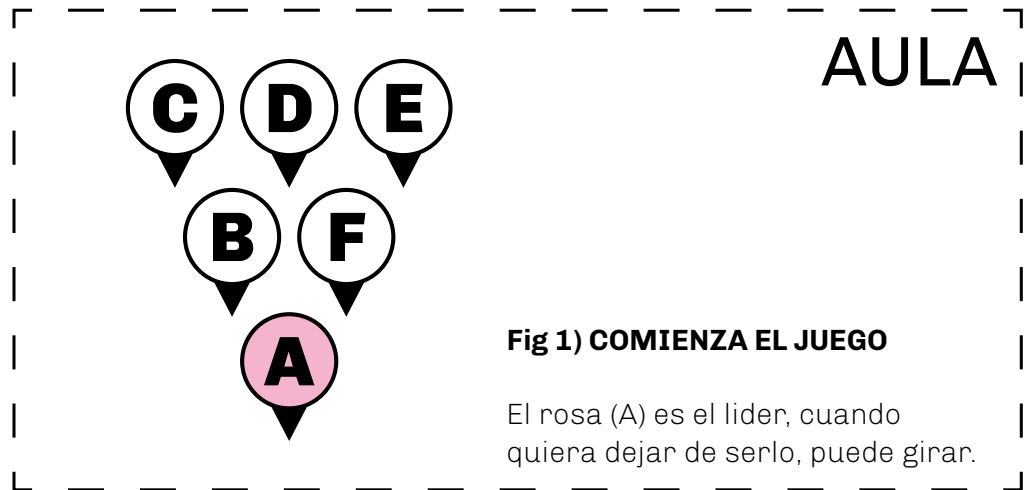


EL BANCO DE PECES

Colocación de los grupos:

El primer grupo va a representar un banco de peces. El alumnado se coloca en el centro de la sala, se pondrá todo el alumnado junto pero a la vez todos visibles, mirando en la misma dirección. Habrá una persona un poquito más adelantada, que hará de líder, pero sin distanciarse del grupo.

El segundo grupo se sentará haciendo con las sillas un círculo lo más grande posible, para poder observar al grupo central y sus movimientos.





### EL BANCO DE PECES

El grupo uno comienza el juego como si formase un banco de peces. Debe seguir los mismos movimientos que realice el líder que haya en cada momento, sin perder la formación. El grupo se puede expandir si necesita espacio para realizar el movimiento o contraerse si el gesto es pequeño, pero siempre manteniendo la formación de grupo siguiendo al líder, que no siempre es el mismo. Cuando el primer líder gira a la derecha, a la izquierda o 180° pasa a ser el líder la persona que se queda más adelantada. Si el líder gira y no está claro quién es el nuevo líder, el profesorado lo designará nombrándolo.

Como líderes, a la hora de crear los movimientos que el grupo va a copiar, tendremos que tener en cuenta al grupo sin mirar atrás, haremos movimientos lentos y sencillos para que el grupo nos pueda seguir.

NOTA: es posible que al realizar el ejercicio en un primer momento haya un poco de caos, pero poco a poco, con la práctica del ejercicio irá resultando más sencillo.

Cuando haya habido varios cambios de líder el grupo parará, sentándose en las sillas y dejará paso al grupo dos que realizará el mismo ejercicio, De modo que ahora es el grupo uno quien toma el rol de observador del nuevo banco de peces.

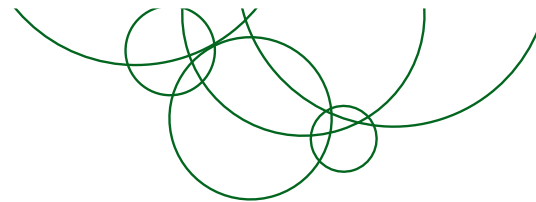
Nos sentamos en círculo y comentamos la actividad, el círculo nos acostumbra a expresarnos delante de los compañeros, facilita que todas las personas hablen, y que se cree un ambiente de confianza.

Preguntas que pueden orientar el análisis:

- **¿Cómo te has sentido?**
- **¿Qué dificultades y qué facilidades has observado a la hora de copiar al líder?**
- **¿Había movimientos más sencillos de seguir que otros?**
- **Cuando habéis formado parte del grupo observador, ¿Se veía una coordinación en el otro grupo? ¿Qué acciones realizaba el líder que facilitaba que el grupo le siguiera?**
- **¿Qué os ha resultado más fácil el papel de líder o el de seguidor?**

El bien común surge teniendo en cuenta a los miembros del grupo, cuando se toman decisiones grupales que pretenden favorecer a todo el grupo. No tiene por qué haber un líder único, las personas que son seguidores pueden pasar a ser líderes y al revés, esto facilitará entender ambos roles, las facilidades y dificultades que estos entrañan.

# LA MEDIACIÓN



## DURACIÓN

2 sesiones

## MATERIAL

Vídeo 4\* para proyectar

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La intención de esta actividad es conocer o descubrir una herramienta que se usa en la resolución de conflictos, tanto a escala grupal, como en los ámbitos escolar, entre pueblos y entre países. Como nuestro lugar de actividad es la escuela vamos a ver un vídeo de una mediación escolar para así conocer dicho proceso.

Tras el visionado del vídeo 4 debe hacerse un comentario en grupo poniendo énfasis en ciertas cuestiones:

- **¿Hemos entendido el proceso?**
- **¿Nos parece una buena herramienta?**
- **¿Qué tiene de diferente la mediación con otras técnicas de resolución de conflictos que ya conozcamos?**
- **¿Hay algún programa de resolución de conflictos en vuestro cole?**
- **¿Os gustaría formar parte de un programa de mediación?**

Para una mejor comprensión de la mediación hay que investigar más sobre ella. Habrá que ver otros vídeos\*\* sobre mediación (Vídeo 5 y 6). Habrá que leer información en Internet, preguntar a nuestras familias si saben algo sobre la mediación; si no es el caso, nosotros después de nuestra pequeña investigación se lo podremos contar.

Seguramente habrá surgido alguna duda sobre la mediación en nuestra investigación que prepararemos en forma de pregunta. Ya de vuelta a clase, nos sentaremos en círculo y uno por uno iremos haciendo nuestras preguntas. El alumnado que sepa contestarlas levantará la mano y resolverán las dudas ante todo el grupo, explicando el porqué de su respuesta.

\* Vídeo 4: <https://youtu.be/Hxwvtv0hhWFM>

\*\* Vídeos 5 y 6: <https://www.youtube.com/watch?v=1XP07COagn4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=YcSIVKrVjQA>

# AYUDANDO A DESHACER LOS NUDOS CONFLICTIVOS

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Sala diáfana

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se necesitan cuatro personas voluntarias que se salgan del grupo. Dos se ponen contra la pared y las otras se colocan de frente al grupo para ver cómo se realiza el embrollo. El resto del grupo está de pie con las manos entrelazadas formando un círculo.

Comienza el embrollo (del grupo) sin soltarse de las manos, unos cuantos pasan por debajo de los brazos de otros compañeros, otros se pueden girar sobre sí mismos, siempre sin soltarse las manos... Se va anudando el círculo hasta que todas las personas parezcan un nudo gigante. Puede ser que estemos un rato anudados por lo que hay que intentar tener una postura que se pueda mantener, sin hacernos daño.

Las 4 personas se ponen alrededor del nudo. Por separado y solo dando indicaciones, sin poder tocar o soltar las manos de los compañeros tienen que tratar de deshacer el embrollo. Se recuerda al grupo que todos los integrantes han de atender y facilitar la realización de las indicaciones que les den los compañeros para deshacer el nudo.

Una vez resuelto el embrollo se colocan en círculo para hablar sobre la actividad. Quienes lo deseen pueden hablar sobre su experiencia.

Preguntas que pueden orientar el análisis:

- **¿Cómo te has sentido formando parte del embrollo?**
- **¿Cómo te has sentido desanudando el nudo?**
- **¿Influye en el proceso, que las personas del nudo colaboren?**
- **¿A las personas que han desanudado les resultaba más fácil habiendo visto como se había embrollado o sin haberlo visto (personas que estaban contra la pared)?**
- **¿Ha sido divertido?**

# TRANSFORMANDO NUESTROS PENSAMIENTOS EN CLAVE DE RAP



## DURACIÓN

3 sesiones

## MATERIAL

Base rítmica\*, mural con post-its de la actividad dos, grabadora (podemos usar un móvil para grabar la canción)

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Construiremos una o varias estrofas de rap con las palabras que hemos elegido en la actividad dos o con palabras que nos inspiren. El rap es un género musical reivindicativo, a través del cual se pueden expresar ideas y emociones; también podemos plasmar nuestros deseos para construir una cultura de paz. Así podemos expresar qué suponen los conflictos para nosotros y cómo los vivimos desde el arte.

Cada persona coge tres post-its del papel continuo realizado en la actividad dos, que nos sugieran algo. Se forman grupos de cuatro personas. No es necesario que cada uno coja sus propios post-its que hizo en su momento. Nos ponemos a trabajar para crear nuestras estrofas, nuestra poesía, que luego cantaremos en forma de rap. Mientras escucharemos una base sencilla de rap para poder componer nuestras estrofas intentando que encajen en el ritmo, sin que sea imprescindible, es decir si no podemos encajar la estrofa cantándola, podemos narrarla dentro del ritmo. Es como hacer un poema, si no encontramos palabras que rimen, podemos ayudarnos de un diccionario, para tener más repertorio. En la web\* podemos encontrar un sinfín de bases. En versión libre.

Todos los grupos tendremos la misma base musical. A la vez que los grupos de cuatro alumnos componemos (vamos creando nuestras frases) intentaremos aplicar el ritmo que escuchamos a nuestras estrofas. Es decir encajaremos las palabras o sílabas en el tempo de la base rítmica, como hacen los raperos que conocemos. Si nos resulta complicado, podemos escuchar en casa ejemplos que nos puedan inspirar.

Cada grupo leerá sus propuestas al resto. Con la ayuda de la profesora se elegirán las estrofas que se coloquen de estribillo y las que completarán la canción. Nos podemos repartir el rap entre varias personas de clase y a continuación lo cantamos, cada uno una estrofa y el estribillo todos juntos. Lo podemos grabar y hacer copias para darlas a quien le interese.

\* <http://www.hhgroups.com/bases/>

# TRABAJO EN RED

## DURACIÓN

Tres sesiones

## MATERIAL

Listado de colegios dentro del proyecto europeo *Global Schools*, material para hacer la exposición: cartulinas, pinturas de colores, tijeras, hojas de colores, etc.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para llevar a cabo esta actividad hay que ponerse en contacto con un colegio que pertenezca a la red de *Global Schools*. La intención es proponerles un intercambio de ideas sobre lo que hemos aprendido sobre la cultura de paz y la resolución de conflictos. Por nuestra parte, les mostraremos el trabajo que hemos hecho y nos interesaremos por cómo han trabajado ellos. Los primeros contactos habrá de hacerlos el profesorado o el equipo directivo, pero después puede ser el alumnado quien se encargue de continuar la relación.

Ver que otras muchas personas están trabajando en lo mismo, hace que nos sintamos que formamos parte de algo más grande, que quiere reducir los conflictos y mejorar las relaciones entre las personas. Abriendo la vía de la colaboración tenemos más fuerza. Podemos intercambiar ideas, formando así parte de una ciudadanía global que aboga por una cultura de paz.

El profesorado nos dará una lista de colegios que pertenecen al proyecto *Global Schools\**, entre todos elegiremos aquél con el que queremos contactar.

Haremos una lluvia de ideas con lo que les queremos contar, podemos incluir las ideas que hemos ido trabajando a lo largo de las tareas y sesiones, en resolución de conflictos y cultura de paz. Contarles las experiencias, que como clase o cole tenemos para trabajar los conflictos y pidiéndoles que nos cuenten las suyas.

Para que el alumnado del otro colegio pueda ver todo lo que hemos trabajado, presentaremos la información que hayamos decidido en la lluvia de ideas de una forma creativa.

Cada idea la podemos representar en uno o varios dibujos, en formato de cuento, en un mapa conceptual o con otras imágenes (grabaciones, fotografías, etc.) que sean bonitas y expliquen bien lo que hemos hecho; aquí iría perfecta la escenificación del rap. Si el colegio dispone de Web podemos colgar nuestra experiencia y así es más fácil presentarla.

Si las relaciones marchan bien, podemos concretar fecha y hora y a través de una videoconferencia mostrarnos el trabajo que hemos hecho en relación con la temática en cada colegio.

---

\* <http://www.globalschools.education/Project/Partners-and-Associates>

# SOLICITUD DE FORMACIÓN EN HERRAMIENTAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

## DURACIÓN

Dos sesiones

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Hemos conocido o aprendido más sobre la mediación, pero hay otras herramientas para trabajar los conflictos como los círculos restaurativos, la comunicación no violenta, etc. Se organiza al alumnado por grupos y se pide a cada grupo que busque información sobre herramientas de resolución de conflictos o programas ya creados en otros colegios.

Una vez hecha la búsqueda, cada grupo expondrá en clase durante 10 minutos lo que ha descubierto en clase.

En círculo después de todas las exposiciones, se decidirá sobre qué herramienta queremos aprender más.

Preguntas para orientar la decisión:

- **¿Qué herramienta os parece más conveniente, o más sencilla, para aplicar a los conflictos que surgen en el colegio?**
- **¿Os imagináis ayudando a resolver los conflictos en clase?**
- **¿Creéis que es necesario un programa de resolución de conflictos en el aula o en el colegio?**

Con las ideas que han surgido en el debate, elegiremos a dos personas que, como representantes de toda la clase, puedan llevarle una propuesta al equipo directivo y al AMPA, solicitando la formación específica y así poder crear en nuestro colegio un programa novedoso de resolución de conflictos.

Para formar parte de una ciudadanía global es imprescindible seguir formándonos, trabajando por una cultura de paz. Colaborar con otros centros que también trabajen en ello para intercambiar experiencias y ampliar conocimientos. Es necesario también tener un lugar donde poner en práctica estos conocimientos y unos medios para desarrollar las actividades. Desde la puesta en práctica, con un aprendizaje previo, se crean nuevas experiencias y alternativas para construir una ciudadanía global por una cultura de paz.





# ANEXOS

---

## Anexo 1. Papeletas.

16 papeletas en total para el grupo.

**NOMBRE DEL BARRIO**

**Nº de RONDA >**

**COLABORAR O COMPETIR**  
(Elegir 1)

**NOMBRE DEL BARRIO**

**Nº de RONDA >**

**COLABORAR O COMPETIR**  
(Elegir 1)

**NOMBRE DEL BARRIO**

**Nº de RONDA >**

**COLABORAR O COMPETIR**  
(Elegir 1)

**NOMBRE DEL BARRIO**

**Nº de RONDA >**

**COLABORAR O COMPETIR**  
(Elegir 1)



# ANEXOS

---

## Anexo 2. Marcador.

<b>RONDAS</b>	<b>BARRIO NEGRO</b>	<b>BARRIO BLANCO</b>	<b>BARRIO ROJO</b>	<b>BARRIO AZUL</b>
<b>RONDA 1</b> (Blanco / Negro) (Azul/ Rojo)				
<b>RONDA 2</b> (Blanco/Azul) (Rojo/Negro)				
<b>RONDA 3</b> (Rojo/Blanco) (Azul/Negro)				
<b>RONDA 4</b> Puntuación doble				
<b>TOTALES</b>				

# ANEXOS

---

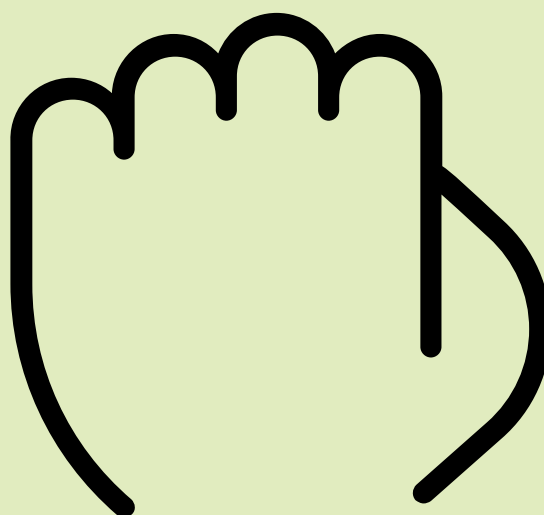
## Anexo 3. ¿Qué pasa en el mundo?



Cada año, más de 1,6 millones de personas en todo el mundo pierden la vida violentamente. Los expertos en salud pública señalan que esos datos no son sino la punta del iceberg, puesto que la mayor parte de los actos violentos se cometen puertas adentro y quedan sin registrar.



En el Informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se afirma que las muertes y discapacidades causadas por la violencia convierten a ésta en uno de los principales problemas de salud pública de nuestro tiempo.



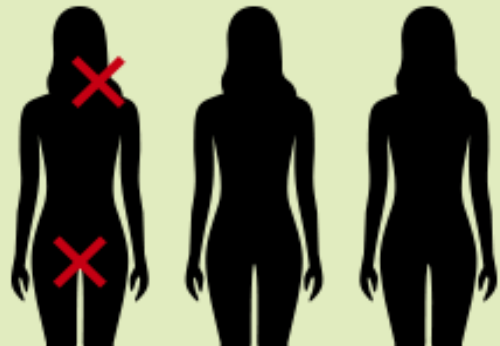
La violencia es una de las principales causas de muerte en la población de edad comprendida entre los 15 y los 44 años, y es responsable del 14% de las defunciones entre la población masculina y del 7% entre la femenina.



En un día cualquiera, 1424 personas mueren en actos de homicidio, casi una persona por minuto. Aproximadamente una persona se suicida cada 40 segundos. Unas 35 personas mueren cada hora como consecuencia directa de un conflicto armado.

Se calcula que, en el siglo XX, 191 millones de personas perdieron la vida como consecuencia directa o indirecta de un conflicto, y bastante más de la mitad eran civiles.

Una de cada tres mujeres en el mundo ha sufrido violencia física o sexual, principalmente por parte de un compañero sentimental.



### LOS DIEZ PAÍSES MÁS PACÍFICOS

Puesto	Índice
1 Islandia	1,192
2 Dinamarca	1,246
3 Austria	1,278
4 Nueva Zelanda	1,287
5 Portugal	1,356
6 Rep. Checa	1,360
7 Suiza	1,370
8 Canadá	1,388
9 Japón	1,395
10 Eslovenia	1,408

Puesto	Índice
25 ESPAÑA	1,604

### LOS DIEZ PAÍSES MENOS PACÍFICOS

Puesto	Índice
154 Libia	3,200
155 Sudán	3,269
156 Ucrania	3,287
157 R. Central Africana	3,354
158 Yemen	3,399
159 Somalia	3,414
160 Afganistán	3,538
161 Irak	3,570
162 Sudán del Sur	3,593
163 Siria	3,806

Fuente: Global Peace Index 2016  
EL MUNDO GRÁFICOS

# ANEXOS

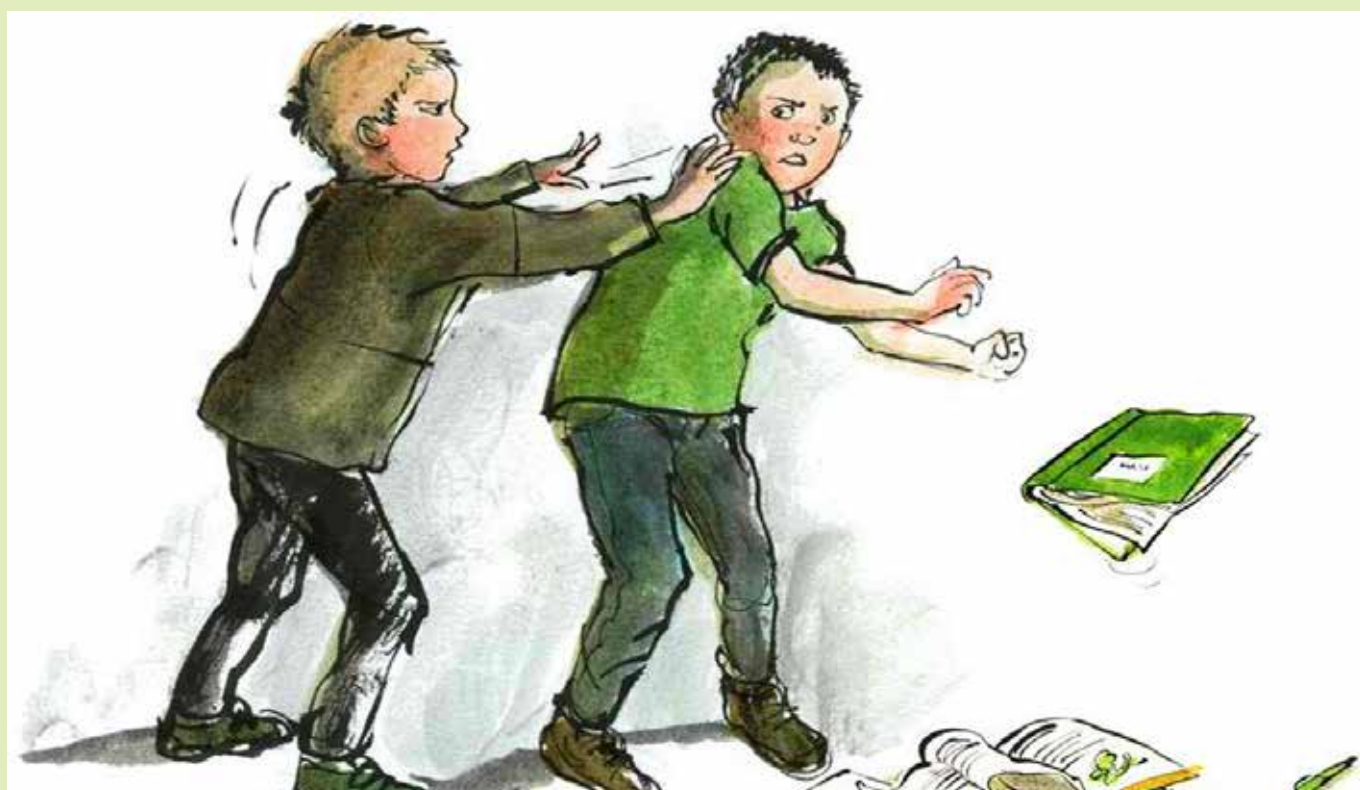
---

## Anexo 4. Imágenes.

Si queremos proyectar las imágenes en vez de imprimirlas estas son las Web donde se pueden encontrar:

- Fotografía 1: <http://www.encuentos.com/psicopedagogia-infantil/violencia-un-mal-de-la-epoca/>
- Fotografía 2: <http://psicologia.laurarossinipsicoterapia.com/violencia-la-prevencion-empieza-en-la-infancia>
- Fotografía 3: <https://correspondent.afp.com/yasin-akgul>
- Fotografía 4: <http://radiotabare.com.uy/web/int.php?noticias=23054>
- Fotografía 5: <http://www.lasoledaddelentrenador.com/la-violencia-en-el-futbol/>
- Fotografía 6: <https://www.infobae.com/2013/03/22/702336-la-violencia-la-adolescencia-es-solamente-la-punta-del-iceberg/>
- Fotografía 7: <http://www.que.es/ultimas-noticias/sociedad/201511231732-adolescentes-asegura-haber-ejercido-violencia.html>
- Fotografía 8: <https://www.republica.com/2015/01/01/interior-aplicara-contra-los-ultras-las-mismas-medidas-que-usa-para-combatir-las-bandas-latinas-violentas/>

### Fotografía 1



**Fotografía 2**



**Fotografía 3**



Fotografía 4



Fotografía 5



**Fotografía 6**



**Fotografía 7**



Fotografía 8









## BIBLIOGRAFÍA

---

- Vídeo 1: Christa Moesker, C.(Christanimeer). (2017). Sientje. Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <https://www.youtube.com/watch?v=AgYn7j-iEnc>
- Vídeo 2: Autor desconocido (Miyan) (2016) El vídeo más triste del mundo. Recuperado el 6 de mayo de 2018 de [https://www.youtube.com/watch?v=z7\\_gzIaq9b4](https://www.youtube.com/watch?v=z7_gzIaq9b4)
- Cuento: Bucay, J.(s.f.) La alegoría del carruaje. Recuperado el 6 de mayo de 2018 de [www.rincondelpoeta.com.ar/cuento\\_alegoria.htm](http://www.rincondelpoeta.com.ar/cuento_alegoria.htm)
- Vídeo 3:Chian, T.(yesHEis Latin America).(2010). "Bridge". Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <https://youtu.be/LAOICItn3MM>
- Vídeo 4: Reyes, R. (2016) C.E.I.P Miguel de Cervantes de Lora del Río Sevilla. Simulación de mediación escolar. Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <https://youtu.be/Hxwtv0hhWFM>
- Vídeo 5:I.E.S Justo Millán de Hellín (Albacete). (Rafael Campillo). (2011). Mediación escolar. Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <https://www.youtube.com/watch?v=YcSIVKrVjQA>
- Vídeo 6:I.E.S El Sobradillo (Santa Cruz de Tenerife). Recuperado el 6 de mayo de 2018 de (El hombre invisible films).(2015, noviembre 26). Mediación escolar: caso Profesor- Alumna. Recuperado por <https://www.youtube.com/watch?v=1XP07COagn4>
- Bases musicales: HH Groups. (2005-2018).Hip Hop Groups. Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <http://www.hhgroups.com/bases/>
- Diapositivas: Hollyman et al. (2017).Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <http://www.who.int/features/factfiles/violence/es/>

- A. Sánchez, I. González).(2016, agosto 7). El aumento de la violencia en 2016. El Mundo. Recuperado de <http://www.elmundo.es/grafico/espana/2016/08/07/57a0689d22601d16508b458e.html>
- DEAR Programme of the European Union (s.f) Global Schools.Recuperado de <http://www.globalschools.education/Project/Partners-and-Associates>
- Fotografía 1: Passano, S. (2018)Violencia: ¿Un mal de la época? Campañas sobre el Bullying.Encuentros . Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <http://www.encuentos.com/psicopedagogia-infantil/violencia-un-mal-de-la-epoca/>
- Fotografía 2: Rossinni, L. (2018). ¿Por qué hay tantos casos de violencia adolescente: La prevención empieza en la infancia. Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <http://psicologia.laurarossinipsicoterapia.com/violencia-la-prevencion-empieza-en-la-infancia>
- Fotografía 3: Fotografía de Yasin Akgul. (Siria) ( 2015) “Coming home to Kobane” . Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <https://correspondent.afp.com/yasin-akgul>
- Fotografía 4: Fonticiella R.,Tironi, N. (2016) decreto para terminar con la violencia en el fútbol. Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <http://radiotabare.com.uy/web/int.php?noticias=23054>
- Fotografía 5: Aroca M.A (2014).La violencia en el fútbol. Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <http://www.lasoledaddelentrenador.com/la-violencia-en-el-futbol/>
- Fotografía 6: Autor desconocido (2013). La violencia en la adolescencia es solamente la punta del iceberg. Infobae. Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <https://www.infobae.com/2013/03/22/702336-la-violencia-la-adolescencia-es-solamente-la-punta-del-iceberg/>
- Fotografía 7: Gtres. ( 2015). La violencia de género y el machismo están presentes desde la adolescencia . Qué! . Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <http://www.que.es/ultimas-noticias/sociedad/201511231732-adolescentes-asegura-haber-ejercido-violencia.html>
- Fotografía 8: REPUBLICA/EUROPA PRESS (2015) Interior aplicará contra los ultras las mismas medidas que usa para combatir a las bandas latinas violentas. República. Recuperado el 6 de mayo de 2018 de <https://www.republica.com/2015/01/01/interior-aplicara-contra-los-ultras-las-mismas-medidas-que-usa-para-combatir-las-bandas-latinas-violentas/>











Financiado por  
la Unión Europea



**DIPUTACION D ZARAGOZA**  
BIENESTAR SOCIAL Y DESARROLLO

La presente publicación ha sido financiada por la Comisión Europea.  
El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de Diputación Provincial de Zaragoza  
y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Comisión Europea.