

CEIP QUEVEDO (LEÓN)  
24, 29 Y 30 NOVIEMBRE 2022

# MEJORA DE LA CONVIVENCIA

Vanessa Ramajo-Psicóloga

vanessaramajo@hotmail.com



# DINÁMICAS HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES



# CONVIVENCIA

## ÁRBOL DE LA CONVIVENCIA



- FRUTOS: metas comunes
- RAÍCES: objetivos individuales

# CONVIVENCIA

## PIEDRAS Y ALGODONES

- PIEDRAS: expresión de cambio conducta.
- ALGODONES: expresión afecto.

# HABILIDADES COMUNICACIÓN

## ESCUCHA ACTIVA

- Es una habilidad que consiste en esforzarse por comprender lo que las personas están expresando, y que esto sea evidente para ellas.
- Escuchar con respeto, atención, cuidado, responsabilidad, poniendo todos nuestros sentidos en el discurso.
- Permite devolver a las personas mediadas su discurso sin juzgar.
- MEDIADORES: Escuchar es entender el conflicto.
- Ej. Mirar a la cara. Comunicación no verbal: mover la cabeza.

# **DINÁMICAS ESCUCHA**

EL AUTOBÚS

EL DIBUJO

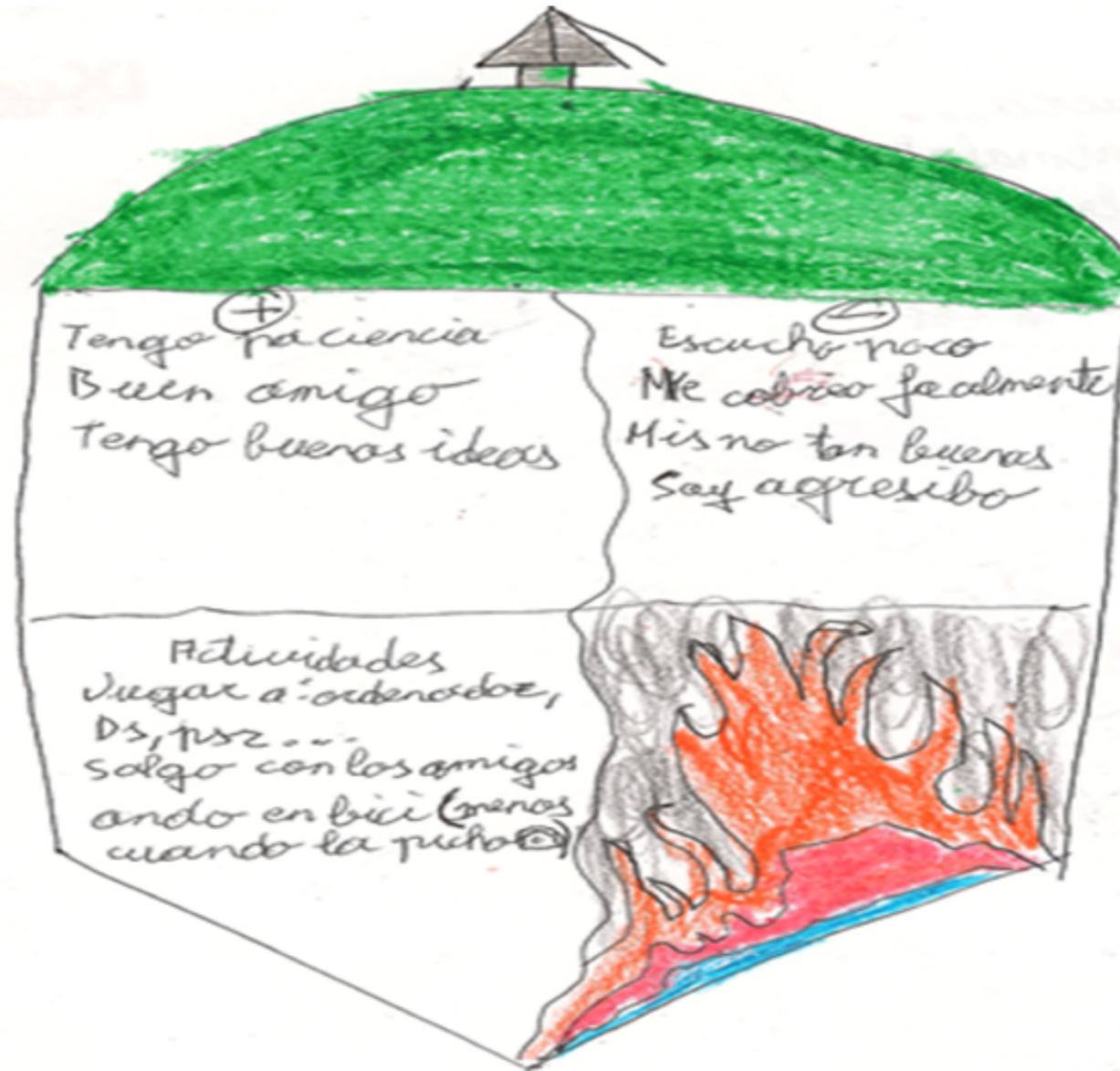
**DINÁMICA COMUNICACIÓN,  
ASERTIVIDAD**

NUDO DE MANOS

# AUTOESTIMA

## ESCUDO DE TÍ MISMO/A

RUBÉN



**TEXTO AUTOESTIMA**

LA VASIJA AGRIETADA

# DINÁMICA AUTOESTIMA, CONVIVENCIA

## CUALIDADES POSITIVAS Y A MEJORAR



# DINÁMICA AUTOESTIMA, CONVIVENCIA

## ABANICO DE LA AUTOESTIMA

VANESSA.  
Me gusta que siempre  
este muy relajada y  
que ríe poco

Divertida

PACIENTE / BUENA

Que no se enfada y es muy  
buena.  
Que nunca grita.

Es muy simpático. Es alegre.

Que no se enfada fada fácil.  
mente

Se explica bien

Se te puede entender muy bien

Se esfuerza mucho  
en ayudar a los  
demás

Se explica muy bien y  
ayuda a todo el mundo

Explica bien las clases y las hace con  
juegos

Es buena profesora

Me ha ayudado a aprender muchas  
cosas

C/ Marbella, 11. 47004 Valladolid

www.asociacion.org

**DINÁMICA CONVIVENCIA,  
ASERTIVIDAD**

ABRE EL PUÑO

# HABILIDADES SOCIALES

## EMPATÍA

- Capacidad para ponerse en el lugar de la otra persona, saber cómo se siente.
- Demostrar a través de tono de voz u nuestra expresión corporal.
- Evitar interrumpir, dar consejos o hacer sugerencias.
- Evitar hacer referencia a experiencias propias.

**DINÁMICA EMPATÍA**

CAPERUCITA ROJA

# EL LOBO CALUMNIADO.

El bosque era mi hogar. Yo vivía allí y me gustaba mucho. Siempre trataba de mantenerlo limpio y ordenado. Cuando...

Un día soleado mientras yo estaba recogiendo la basura dejada por unos excursionistas, sentí pasos. Me escondí detrás de un árbol y ví venir a una niña vestida en forma muy divertida, toda de rosa y con su cabeza cubierta, como si no quisiera que la vieran.

Naturalmente, me puse a investigar. Le pregunté quien era, a dónde iba, de dónde venía, etc. Ella me dijo, cantando y bailando, que iba a casa de su abuelita con una canasta para el almuerzo. Me pareció una persona honesta, pero estaba en mi bosque y ciertamente parecía sospechosa con esa ropa tan extraña.

Así que decidí darle una lección y enseñarle lo serio que es meterse en el bosque sin anunciarse antes y vestida en forma tan



extraña. Le dejé seguir su camino, pero corrí a la casa de su abuelita. Cuando llegué, vi a una simpática viejita y le expliqué el problema y ella estuvo de acuerdo en que su nieta merecía una lección. La viejita estuvo de acuerdo en permanecer oculta hasta que yo la llamara. Y se escondió debajo de la cama.

Cuando llegó la niña, la invité a entrar al dormitorio donde estaba acostado, vestido con la ropa de la abuelita. La niña llegó sonrojada y me dijo algo desagradable acerca de mis grandes orejas. He sido insultado antes, así que traté de ser amable y le dije que mis grandes orejas eran para oírla mejor. Me gustaba la niña y trataba de prestarle atención, pero ella hizo otra observación insultante acerca de mis ojos salidos. Ustedes comprenderán que empecé a sentirme mal; la niña tenía una bonita apariencia, pero era muy antipática. Sin embargo, seguí la política de poner la otra mejilla, y le dije que mis ojos me ayudaban a verla mejor.

Su siguiente insulto sí que me encolerizó. Siempre he tenido problemas con mis dientes tan grandes, pero esa niña hizo un comentario muy desagradable. Sé que debía haberme controlado, pero salté de la cama y le gruñí enseñándole mis dientes y le dije que eran grandes para comerla mejor.

Ahora seamos serios; ningún lobo puede comerse a una niña. Todo el mundo lo sabe, pero esa niña loca empezó a correr alrededor de la habitación gritando, y yo también corría detrás de ella tratando de calmarla. Como tenía puesta la ropa de la abuelita, me la saqué, pero fue peor.

De repente la puerta se abrió y apareció un leñador con un hacha enorme. Yo le miré y comprendí que corría peligro, así que salté por la ventana y escapé.

Me gustaría decirles que éste es el final de la historia, pero, desgraciadamente no es así, pues la abuelita jamás contó mi parte de la historia. Y no pasó mucho tiempo sin que se corriera la voz de que yo era un lobo malo. Y todo el mundo empezó a evitarme.

No he vuelto a saber nada de esa pequeña niña antipática y vestida en forma tan rara, pero yo nunca más pude ser contar mi historia . . .



extraña. Le dejé seguir su camino, pero corrí a la casa de su abuelita. Cuando llegué, vi a una simpática viejita y le expliqué el problema y ella estuvo de acuerdo en que su nieta merecía una lección. La viejita estuvo de acuerdo en permanecer oculta hasta que yo la llamara. Y se escondió debajo de la cama.

Cuando llegó la niña, la invité a entrar al dormitorio donde estaba acostado, vestido con la ropa de la abuelita. La niña llegó sonrojada y me dijo algo desagradable acerca de mis grandes orejas. He sido insultado antes, así que traté de ser amable y le dije que mis grandes orejas eran para oírla mejor. Me gustaba la niña y trataba de prestarle atención, pero ella hizo otra observación insultante acerca de mis ojos salidos. Ustedes comprenderán que empecé a sentirme mal; la niña tenía una bonita apariencia, pero era muy antipática. Sin embargo, seguí la política de poner la otra mejilla, y le dije que mis ojos me ayudaban a verla mejor.

Su siguiente insulto sí que me encolerizó. Siempre he tenido problemas con mis dientes tan grandes, pero esa niña hizo un comentario muy desagradable. Sé que debía haberme controlado, pero salté de la cama y le gruñí enseñándole mis dientes y le dije que eran grandes para comerla mejor.

Ahora seamos serios; ningún lobo puede comerse a una niña. Todo el mundo lo sabe, pero esa niña loca empezó a correr alrededor de la habitación gritando, y yo también corría detrás de ella tratando de calmarla. Como tenía puesta la ropa de la abuelita, me la saqué, pero fue peor.

De repente la puerta se abrió y apareció un leñador con un hacha enorme. Yo le miré y comprendí que corría peligro, así que salté por la ventana y escapé.

Me gustaría decirles que éste es el final de la historia, pero, desgraciadamente no es así, pues la abuelita jamás contó mi parte de la historia. Y no pasó mucho tiempo sin que se corriera la voz de que yo era un lobo malo. Y todo el mundo empezó a evitarme.

No he vuelto a saber nada de esa pequeña niña antipática y vestida en forma tan rara, pero yo nunca más pude ser contar mi historia . . .



- a) ¿Qué te parece esta historia? ¿Qué sensaciones has tenido? ¿Cómo crees que se sentía el lobo? ¿Cómo crees que se sentía Caperucita?
- b) ¿Quién tiene miedo al lobo feroz? ¿Pensáis que el lobo es más agresivo que otros animales? ¿Tenéis miedo a alguna otra cosa? ¿A qué cosas tenéis miedo?
- c) ¿Os gusta obedecer? ¿Cómo obedecéis? ¿Pensáis que hay que obedecer siempre? ¿En algún momento os habéis sentido con la necesidad de desobedecer?
- d) ¿Cuáles eran tus sentimientos hacia el Lobo en la Caperucita Roja, antes de haber oído este cuento?
- e) Ahora que escuchaste la historia del Lobo, ¿cómo te sientes respecto a él?
- f) ¿Cuáles eran tus sentimientos respecto a Caperucita Roja antes de oír este cuento?
- g) ¿Qué piensas ahora de Caperucita Roja?
- h) ¿Ha existido en tu vida una situación en que has pensado de una manera y has cambiado de opinión al escuchar el punto de vista de la otra persona?
- i) ¿Qué has aprendido de esta historia y de su discusión?

FUENTE: Variaciones sobre *The Maligned Wolf* de Leif Fearn, San Diego. 1974

# **DINÁMICA EMPATÍA**

INVENTA VERSIONES NUEVAS DEL  
CUENTO

# ASERTIVIDAD

## ESTILOS DE ENFRENTAMIENTO AL CONFLICTO.

<b>AGRESIVO</b> "...y tú más"	<b>PASIVO</b> "vale, lo que tú digas"	<b>ASERTIVO</b> "Respeto tu opinión, pero YO pienso que..."
<b>Creencias</b> "La gente debería ser como yo" "No cometo errores" "Yo tengo derechos, pero tú no"	<b>Creencias</b> No expresa su opinión. "Los demás tienen más derechos que yo".	<b>Creencias</b> Se cree igual de valioso que los demás. Tiene derechos al igual que los demás, pero sabe que uno no siempre gana.
<b>Estilo de comunicación</b> Cerrado, no escucha. Nunca se pone en el lugar de los demás; no los respeta. Interrumpe. No deja hablar.	<b>Estilo de comunicación</b> Siempre de acuerdo. No habla. Se disculpa constantemente. No confía en sí mismo.	<b>Estilo de comunicación</b> Sabe escuchar. Se expresa de manera directa sobre sus sentimientos y sobre lo que quiere. Considera y respeta los sentimientos de los demás.
<b>Conducta no verbal</b> Cara y gestos amenazadores. Se mueve o se inclina muy cerca, incluso tocando. Voz muy alta e interrupciones frecuentes.	<b>Conducta no verbal</b> Poco contacto visual. Cabizbajo. Encoge el cuerpo, da pasos hacia atrás. Voz débil o muy débil.	<b>Conducta no verbal</b> Postura relajada y firme. Voz fuerte, firme y que se oiga. Mirada directa a los ojos.
<b>Conducta verbal</b> Palabrotas y lenguaje abusivo. Términos sexistas o racistas. Realiza amenazas directas.	<b>Conducta verbal</b> Pide disculpas, da excusas o se calla. Palabras de relleno: "vale", "bueno", "sí, sí, lo que tú digas..." Quita importancia: "en realidad no es tan importante", "no estoy seguro".	<b>Conducta verbal</b> Lenguaje directo. Respeto al otro, pero usando la palabra "yo" y "nosotros". Propone alternativas. Expresa sus deseos y lo que piensa.
<b>¿Cómo soluciona los problemas?</b> Con amenazas y ataques. Yo siempre gano y tú pierdes.	<b>¿Cómo soluciona los problemas?</b> Los evita, los ignora o los deja para otro momento. Tú siempre ganas y yo me aguanto.	<b>¿Cómo soluciona los problemas?</b> Afronta el problema cuando sucede. Negocia para llegar a una solución en la que las dos partes ganen.

**DINÁMICA ASERTIVIDAD**

LOS BURROS Y LOS AMOS

# HABILIDADES EMOCIONALES

## GESTIÓN EMOCIONAL

Capacidad para entender las emociones propias y ajenas, empatizar, identificar emociones, expresar de forma adecuada...

# GESTIÓN EMOCIONAL

## ENFADO

*“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, el grado exacto, en el momento oportuno, eso, ciertamente , no resulta tan sencillo”*

*(Aristóteles, Ética a Nicómaco)*

# **DINÁMICAS GESTIÓN EMOCIONAL**

NEVERA DE LAS EMOCIONES

CAJA DE LOS SENTIMIENTOS

# CONVERSACIÓN RESTAURATIVA



# ANALIZANDO EL CONFLICTO



# QUÉ ES UN CONFLICTO Y EMOCIONES ASOCIADAS

*“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, el grado exacto, en el momento oportuno, eso, ciertamente , no resulta tan sencillo”*

*(Aristóteles, Ética a Nicómaco)*



**DINÁMICA SEMÁFORO**

**VERDE-ÁMBAR-ROJO**

**PIENSA EN AQUELLOS  
CONFLICTOS QUE  
APARECEN DE FORMA  
FRECUENTE EN EL AULA.**

**ANOTA EN PAPEL Y  
COLOCA EN SEMÁFORO**

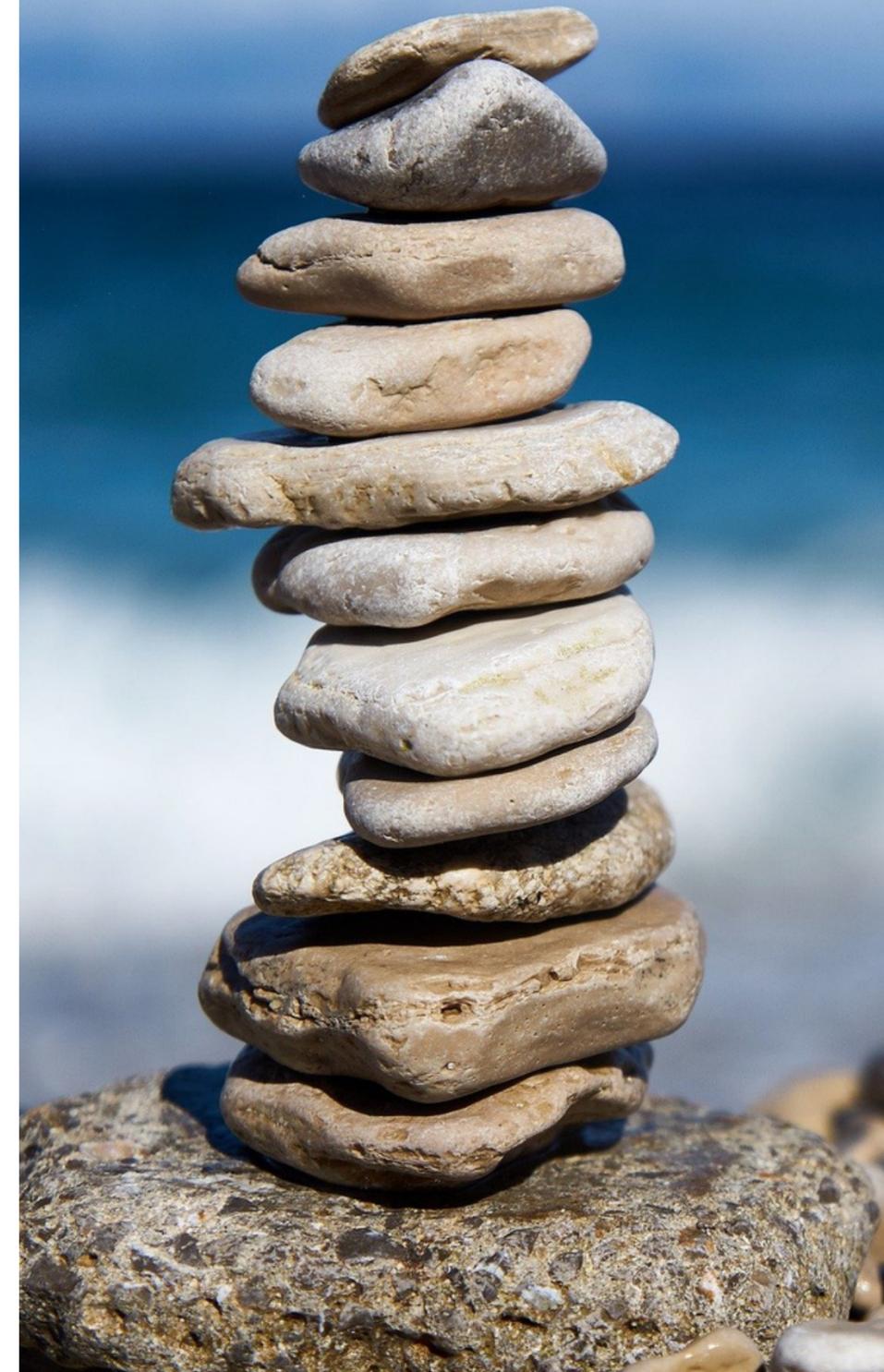


# **PRÁCTICAS RESTAURATIVAS: CONVERSACIÓN RESTAURATIVA**



«RESOLVER UN CONFLICTO TIENE MUCHO QUE  
VER CON **CAMBIAR UNA NARRATIVA** Y DARLE  
UNA FORMA QUE EN LA QUE LA OTRA PARTE  
PUEDA **ESCUCHAR**».

**AUTOR DESCONOCIDO.**



# CONVERSACIÓN RESTAURATIVA

## ¿QUÉ ES?

Permite **afrentar conflictos invocando a la(s) persona(s)** implicadas a través de un diálogo constructivo.

## CARACTERÍSTICAS

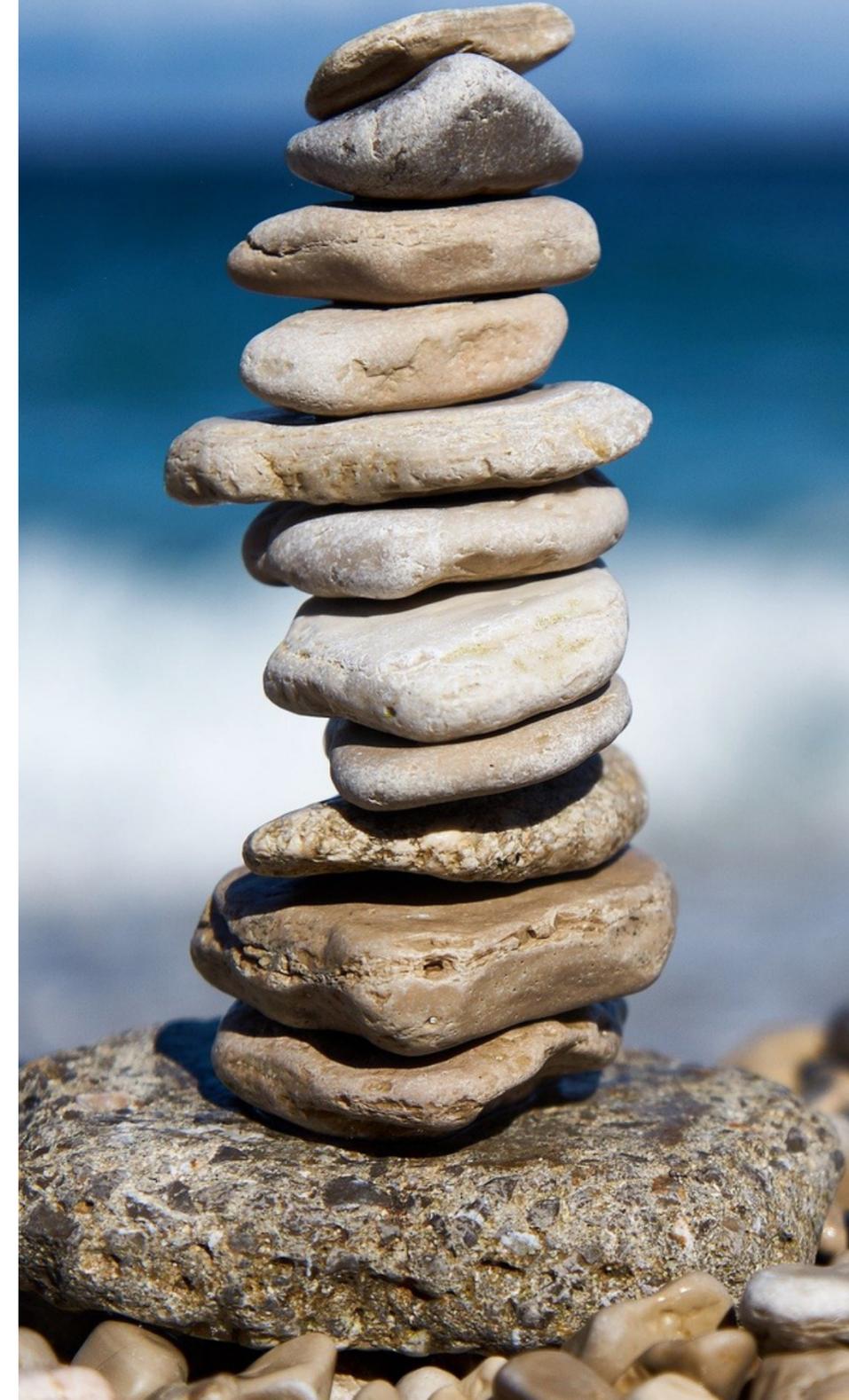
- **Realización de PREGUNTAS** sobre lo que ha sucedido, hasta un plan de acción **para lograr la transformación del conflicto.**
- **Busca el MOMENTO ADECUADO**, a nivel EMOCIONAL y las condiciones para poder mantener un diálogo.



# CASO PRÁCTICO

**Durante el recreo, Rubén comienza de repente a insultar a Pablo.**

**PROTOCOLO: ¿Qué harías?**



# CASO PRÁCTICO

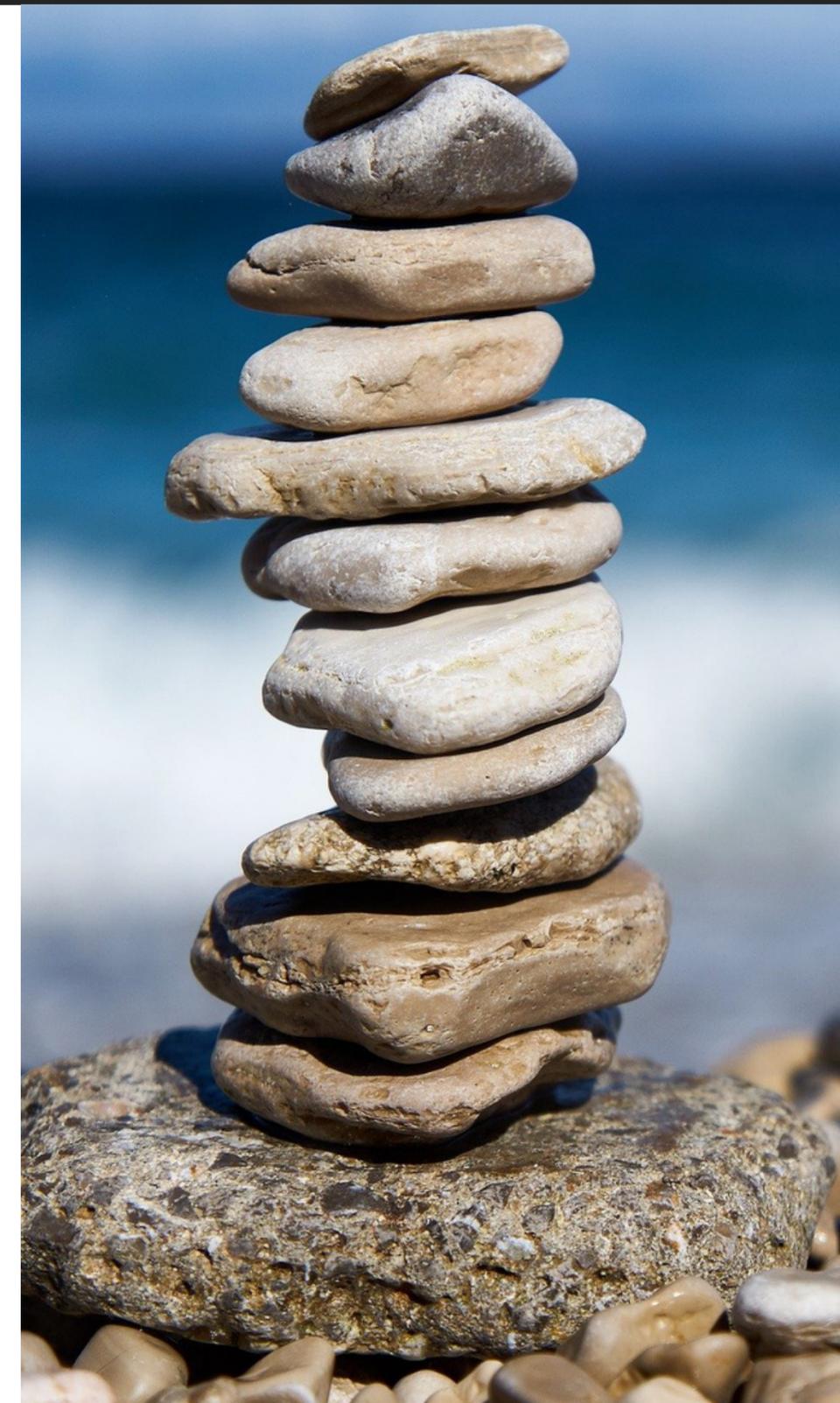
**Personas, reacciones de cada parte, respuesta del profesorado, etc:**

- **¿Qué podemos hacer** para gestionar la emoción de enfado de un alumno/a?
- **¿Qué momento es el ideal** para iniciar una conversación?
- **¿De qué estrategias** disponemos?



# CASO PRÁCTICO

- ¿Qué podemos hacer para gestionar la emoción de enfado de un alumno/a? **GESTION EMOCIONAL, TIEMPO FUERA, DISTANCIA EMOCIONAL, FÍSICA, TEMPORAL. VACÍO EMOCIONAL. RECONOCER EMOCIONES.**
- ¿Qué momento es el ideal para iniciar una conversación? **CONTEXTO-EMOCIÓN**
- ¿De qué estrategias disponemos? **CONVERSACIONES RESTAURATIVAS, HHSS, HHEE, MEDIACIÓN**



*"No se puede desatar un nudo sin saber cómo está hecho".*

*(Aristóteles).*



# CONVERSACIÓN RESTAURATIVA

## ESTRUCTURA EN U PARA UNA CONVERSACIÓN RESTAURATIVA

### INFORMACIÓN

¿Qué pasó, según tu punto de vista?

¿Qué estabas pensando en ese momento?

¿Cómo te sientes ahora?

### CONSECUENCIAS

¿Cómo te afecta a ti?  
¿A quien mas afecta y como?

### PLAN DE ACCIÓN

¿Cómo te gustaria seguir a partir de ahora? ¿Qué se puede hacer para que no vuelva a ocurrir?

### OPCIONES

¿Qué se puede hacer para arreglar las cosas?  
¿Que puedes hacer tu?

### NECESIDADES

¿Qué necesitas tú para arreglar las cosas?  
¿Que necesitan las otras personas implicadas?



## EJEMPLO CONVERSACIÓN RESTAURATIVA

Pasado unos minutos, el profesor se acerca e inicia una conversación con Rubén.

**Profesor:** **Cuéntame que pasó** antes en el recreo...que te enfadó tanto. CUÉNTAME

**Rubén:** Es que **estoy harto** que **siempre** en el recreo no pare de hacerme bromas de mal gusto...  
EMOCIONES.

**Profesor:** Ok, **te entiendo**, y a ti no te gusta que te hagan bromas, ¿verdad? (EMPATIA)

**Rubén:** Pues no, ¡ siempre hace lo mismo!

**Profesor:** **¿Había pasado esto antes? ¿En clase por ejemplo? CONFLICTO PUNTUAL, FRECUENTE?**

# CONVERSACIÓN RESTAURATIVA

**Profesor:** Ok, **¿cómo te afectan a ti las bromas?** (CONSECUENCIA PARA ÉL)

**Rubén:** No me gusta que se rían de mi quién se cree que es...

**Profesor:** Vale, hablaré después con él. **¿Cuál crees que es tu parte de responsabilidad?**

**Rubén:** Insultarle, imagino.

**Profesor:** ¿Esto te pasa a menudo? Digo lo de enfadarte y comenzar a insultar..

# CONVERSACIÓN RESTAURATIVA

**Rubén:** Sí...

**Profesor** ¿Te gustaría mejorarlo?

**Rubén:** Sí, pero no se puede, además me enfadó él con su comportamiento, él empezó ...

**Profesor** Bueno, cada uno es responsable de lo que quiere que le afecte el resto. Tus emociones son tuyas. Ahora estamos hablando de ti, ya hablaré yo con Pablo. ¿Sabe Pablo que no te gusta ese tipo de bromas? ¿Cómo sabes que lo hizo a propósito?

**Rubén:** No lo sé...

**Profesor:** ¿Qué podrías decirle o pedirle para que esto no pasara nunca más?

# CONVERSACIÓN RESTAURATIVA

**Rubén:** Que no me haga bromas tan pesadas.

**Profesor:** ¿Serías capaz de decírselo?

**Rubén:** ¡Sí claro! Pero fue él quien empezó.

**Profesor:** Ok, ahora voy a hablar con él. Te recuerdo que cada uno es responsable de lo que hace o dice y ahora estamos hablando de lo que tú podrías hacer para que esto no vuelva a suceder. Pero primero practica conmigo. ¿Cómo se lo dirías?

**Rubén:** Pablo, me gustaría que no me hagas esas bromas. LE MUESTRA CÓMO HACER UNA PETICION DE CAMBIO DE COMPORTAMIENTO.

# CONVERSACIÓN RESTAURATIVA

**Profesor:** ¿Se lo pides o se exiges? **ASERTIVIDAD.**

**Rubén:** Se lo pido.

**Profesor** ¿Y cómo se piden las cosas?

**Rubén:** Por favor.

**Profesor:** ¡Muy bien! **Ahora voy a hablar con Pablo mientras tú te piensas si se lo quieres decir y así puedes volver al recreo. DA PODER AL ALUMNO.**

**Profesor:** Pablo, por favor, acércate **¿podrías escuchar a Rubén una cosa que te quiere decir?**  
LE INDICA QUE DEBE ESCUCHAR.

# CONVERSACIÓN RESTAURATIVA

**Pablo:** Sí.

**Profesor** OK, y si después de escucharle **te apetece decirle algo se lo puedes decir también,**  
¿OK? EXPLICACION DE LAS NORMAS.

**Pablo acepta y acompaña al profesor para hablar con Rubén. ACOMPAÑAMIENTO.** Apenas se sienta, el profesor, Rubén le dice con naturalidad lo que antes había razonado y practicado con el profesor.

**Pablo le pide perdón, ya que no sabía que sus comentarios le afectaban tanto.**  
RECONOCIMIENTO DE CÓMO LE AFECTA AL OTRO.

# CONVERSACIÓN RESTAURATIVA

**Profesor concluye:** Ahora que los dos sabéis cuál es el motivo del conflicto y lo que le molesta y quiere el otro, podéis volver a jugar juntos, ¿os parece?

Ambos se dan la mano y sonriendo vuelven al recreo. **IDENTIFICAR EL CONFLICTO HACE QUE SE VEAN LOS COMPONENTES Y NO AFECTE TANTO LA PARTE EMOCIONAL, SE VE MÁS OBJETIVO.**

En clase el profesor les invita a que cuenten al grupo la charla y el acuerdo al que han llegado. **COMPROMISO FRENTE AL GRUPO**

Se refuerza con el mensaje sobre la importancia de hablar cómo nos sentimos ante una situación para solucionar los problemas.

# MUCHAS GRACIAS

Vanessa Ramajo-Psicóloga

[VANESSARAMAJO@HOTMAILCOM](mailto:VANESSARAMAJO@HOTMAILCOM)

