



Oficina de Bienvenida e Integración del Alumnado de Incorporación Tardía

BLOQUE B: Dinámicas de Convivencia,
Emociones y Cultura de Paz

Financia:



Implementa:



Set de Herramientas para el Aula de Convivencia



Objetivo:

Dotar al alumnado del Aula de Convivencia de herramientas prácticas, manipulativas e introspectivas para la autorregulación emocional, la deconstrucción de conductas impulsivas y la resolución restaurativa de conflictos, promoviendo la responsabilidad personal, la empatía y la resiliencia en el entorno escolar.

DINÁMICA 1: LA RAÍZ DEL ENFADO

Árbol Sintomático del Conflicto

- **Objetivo:** Descubrir y procesar las emociones profundas que subyacen tras una conducta disruptiva o conflictiva para sanar desde la raíz.
- **Materiales:** Plantilla/cartulina con la silueta de un árbol (raíces, tronco y ramas) y rotuladores de colores.
- **Desarrollo Paso a Paso:**
 1. **Las Raíces (Causa oculta):** El alumno/a escribe en las raíces las emociones no visibles que originaron el problema (ej. miedo, soledad, cansancio, sentirme humillado/a).
 2. **El Tronco (La conducta impulsiva):** Anota en el tronco la reacción externa impulsiva que empeoró la situación (ej. gritar, dar un portazo, insultar).

3. **Las Ramas (Soluciones y necesidades):** Escribe en las ramas lo que realmente necesitaba para haber respondido de forma asertiva (ej. tomar aire, pedir espacio, ser escuchado/a).
4. **Cierre y Emisión:** Se firma el árbol. Comprobar que en el fondo todos compartimos "raíces" vulnerables genera empatía y desescala el conflicto.

DINÁMICA 2: CARTA SIN ENVIAR

Catarsis y Expresión No Violenta

- **Objetivo:** Procesar, desahogar y canalizar la rabia o la frustración escribiendo lo no dicho, evitando la confrontación directa o violenta.
- **Materiales:** Hojas de papel, sobres y rotuladores.
- **Desarrollo Paso a Paso:**
 1. **Redacción de descarga:** El/la estudiante escribe una carta dirigida a la otra parte implicada en el conflicto utilizando la estructura de la Comunicación No Violenta: "Cuando hiciste X, yo me sentí Y porque necesitaba Z..."
 2. **Compromiso propio:** En la parte final de la carta, añade una frase de autorresponsabilidad: "Lo que yo cambiaré o haré diferente la próxima vez es..."
 3. **El Acto de Catarsis:** La carta se introduce en un sobre cerrado. No se entrega a la otra persona. Se rompe simbólicamente o se guarda en la carpeta del Aula de Convivencia como un ejercicio privado de liberación emocional.
 4. **Reflexión:** Si el grupo lo desea, se lee de forma anónima una única frase constructiva del ejercicio.

DINÁMICA 3: CONTRATO DE 72 HORAS

Compromiso Medible ante Gatillos

- **Objetivo:** Establecer un compromiso temporal, concreto y medible de cambio de comportamiento tras un conflicto, identificando los detonantes.
- **Materiales:** Plantilla impresa ("Gatillo / Respuesta alternativa / Firma / Fecha") y gominolas o pegatinas de refuerzo.
- **Desarrollo Paso a Paso:**
 1. **Identificar el Gatillo:** Anotar el detonante exacto de la conducta (ej. "Cuando alguien se burla de mi nota...").
 2. **Diseñar la Respuesta Alternativa:** Definir la conducta sustitutiva (ej. "Contaré hasta 10, diré 'no me gusta' y me cambiaré de sitio").
 3. **Firma del Contrato:** Se firma el acuerdo entre el/la alumno/a y el/la monitor/a de convivencia por un plazo fijado de 72 horas.
 4. **Establecer Recompensa:** Se acuerda un incentivo personal simbólico si se cumple el plazo (ej. 15 minutos extra de lectura o juego).
 5. **Revisión al 4º Día:** Se evalúa si funcionó, ajustando la estrategia o firmando un nuevo contrato si fuera necesario.

DINÁMICA 4: CADENA DE AUTOCONTROL

Racha Diaria de Refuerzo Positivo

- **Objetivo:** Convertir el autocontrol en un hábito visual mediante el seguimiento de una racha diaria medible.
- **Materiales:** Tira de rectángulos de papel (eslabones) y cinta adhesiva / washi tape de colores.
- **Desarrollo Paso a Paso:**
 1. **Regla del Eslabón:** Cada eslabón representa 1 día completo cumplido sin partes ni sanciones + 1 acción de autorregulación lograda (ej. "Usé la técnica STOP").
 2. **Mantenimiento:** Al finalizar la jornada, si se logró el objetivo se colorea/añade un eslabón a la cadena. Si se falla, la regla es romper la cadena y comenzar de nuevo.
 3. **El Reto:** Alcanzar el objetivo de 7 eslabones seguidos.
 4. **Celebración:** El día 8 se fotografía la cadena completada y se inicia un nuevo reto con una meta de convivencia superior (ej. "Ayudar a un compañero/a").

DINÁMICA 5: PLAN B TRÍPTICO

Respuestas Automáticas ante Situaciones Límite

- **Objetivo:** Planificar e interiorizar 3 respuestas alternativas y automáticas para las 3 situaciones de conflicto más habituales del alumno/a.
- **Materiales:** Tarjeta A6 doblada en tres partes (formato tríptico) y rotuladores.
- **Estructura del Tríptico:**

Panel / Pista	Situación Límite (Gatillo)	Respuestas Automáticas "Plan B"
Panel 1	"Cuando el grupo se mete conmigo..."	B1: Ignorar y ponerme auriculares. B2: Cambiar de tema drásticamente. B3: Buscar a un profesor/a.
Panel 2	"Cuando pierdo los nervios en clase..."	B1: Levantar la mano y pedir salir 2 min. B2: Escribir lo que siento en un borrador. B3: Respiración guiada 4-7-8.
Panel 3	"Cuando me siento aislado/a..."	B1: Acercarme a un grupo neutral. B2: Ir a hacer tareas a la biblioteca. B3: Mandar un mensaje al alumno tutor.

- **Desarrollo Paso a Paso:**
 1. Personalizar las 3 situaciones reales que más desbordan al estudiante.
 2. **Simulacro expres:** Ensayar en rol-playing de 2 minutos cada opción "Plan B" para fijar la respuesta motora.
 3. Elegir la opción más cómoda y llevar el tríptico dentro de la agenda escolar durante 1 semana.
 4. **Revisión semanal:** Evaluar anónimamente qué "Plan B" le salvó de una sanción durante la semana.