

Descubro mi comunicación

PROGRAMA DE PREVENCIÓN PARA TUTORÍAS

JOSÉ MARÍA BAUTISTA (Ed.) / ANA GARCÍA-CASTELLANO (Cuentos) / QUIQUE PALOMO (Ilustraciones)

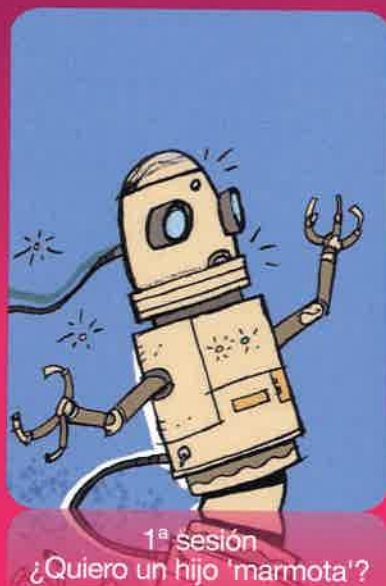
CUENTOS

4

Educación Primaria
Libro del alumno



Coordina las tutorías con formación con padres y madres con el programa
Sinergias entre Escuela y Familia
SEF



1ª edición: Septiembre 2004
2ª edición: Febrero 2005
3ª edición: Agosto 2009
4ª edición: Septiembre 2013

© FERE-CECA
Hacienda de Pavones 5
28030 Madrid
91 328 80 00
tutorias@ferececa.es

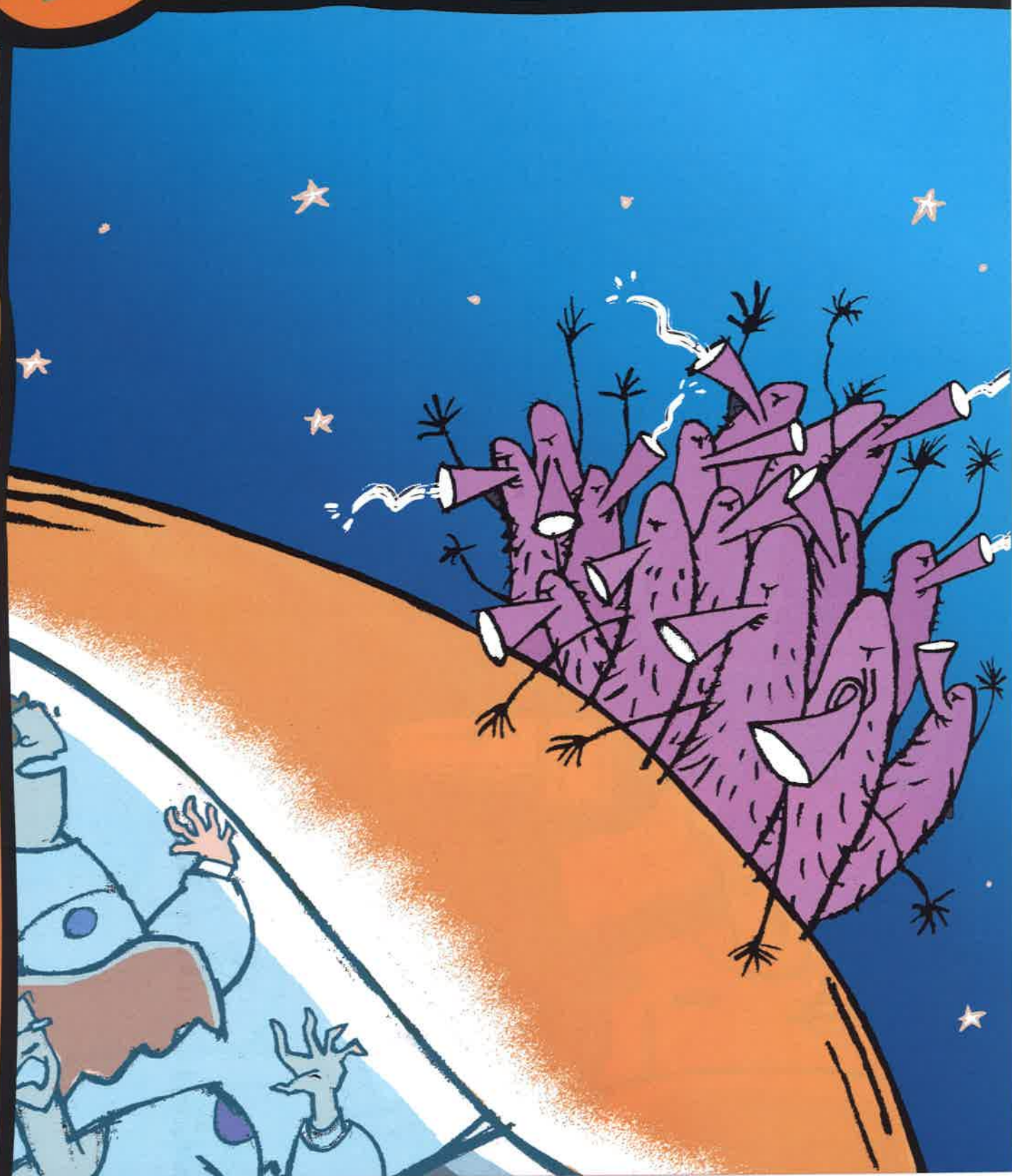
© Autores: José María Bautista y Ana Isabel San José
© Coautores: Susana Ruiz, Pablo San José y María Luisa González
© Diseño gráfico y maquetación: José María Bautista
© Cuentos: Ana García-Castellano
© Ilustraciones: Alberto Urdiabies y Quique Palomo

ISBN: 978-84-7073-137-2
Depósito legal: M-27854-2013

1

Hablando se entiende la gente

S.O.S. Satélite Amistión 52





O.S. Satélite Amistión 52

En el silencio extra-atmosférico, dentro de las coordenadas de la Galaxia Alfa-Centauro, la pequeña nave-observatorio HISPALIS II surca el hiper-espacio, con sus dos tripulantes a bordo: La comandante Palmira Cots y el ingeniero Fran Estévez, que se hallan de regreso hacia la base central en el Sistema Solar... Pero, al paso por la galaxia ALFA-CENTAURO comienzan a tener problemas. De pronto, el monitor de constantes lanza un destello rojo:

—¡Comandante Cots! —se inquieta el ingeniero Estévez— Tenemos un escape en el depósito de ozono... Tendremos que encontrar un sitio donde repararlo y repostar...

Inmediatamente, la comandante consulta los planos intergalácticos en su pantalla y comunica a su compañero:

—¡Caramba, Estévez, es casi imposible! Estamos atravesando el sistema solar de CORDIANIA, inexplorado por nuestros globos

sonda... Puede resultar muy arriesgado ¡No sabemos qué nos podemos encontrar!

Pero la nave empieza a vibrar de pronto y los sonidos de alarma se disparan dentro de la nave.

—¡Hemos de aterrizar, Palmira! —grita Estévez— ¡La pérdida de ozono es excesiva!

La comandante Cots maniobra diestramente, dirigiéndose a un punto de la galaxia, mientras intenta conectar un pequeño androide metálico que reposa cerca de su asiento:

—¡Vaya! —exclama desalentada—, nuestro robot intérprete de lenguajes intergalácticos no responde... ¡Está aún cargando sus baterías!

.....
Aun con todos estos problemas, la nave tuvo que tomar tierra en el extraño satélite AMISTIÓN 52, que gira en torno a uno de los planetas más diminutos de La Galaxia Alfa-Centauro.



La nave tocó la arena anaranjada de AMISTIÓN 52, e inmediatamente comenzaron a abrirse las compuertas. Una atmósfera extrañamente húmeda, como la de una intensa niebla, latía en el exterior. De pronto, la espesa neblina se fue disipando y los dos terrícolas pudieron observar cómo una multitud de extraños seres, de casi un metro de altura, cubiertos de pelo color violeta y un solo ojo sobre una especie de trompeta que parecía su nariz, se aproximaban con gestos amenazantes: Emitían espantosos alaridos por aquellas retorcidas trompetillas que salían de sus cabezas, mientras lanzaban hacia la nave destellos luminosos que

cegabán los ojos de los terrícolas... Fran Estévez y Palmira contemplaban a través del ventanal de la nave aquella espantosa multitud de habitantes de AMISTIÓN.

—¿Crees que son peligrosos, Fran?

—interrogó la comandante.

—¡Nos están advirtiéndolo, sin duda, de sus intenciones! —observó el ingeniero Estévez.— Se ve que a estos seres no les gustan las visitas...

Palmira Cots frunció el ceño y reaccionó con una orden:



—¡Lancemos nuestra pantalla protectora de ataques ultrasónicos!

—¡Conectada pantalla! —gritó Estévez desde el panel de control.

Inmediatamente, una cápsula luminosa cubrió la nave recién llegada.

Al verla, los amistianos retrocedieron, pero al momento, comenzaron a avanzar velozmente hacia los dos recién llegados. Los dos pasajeros de la nave contemplaban alarmados aquella maniobra:

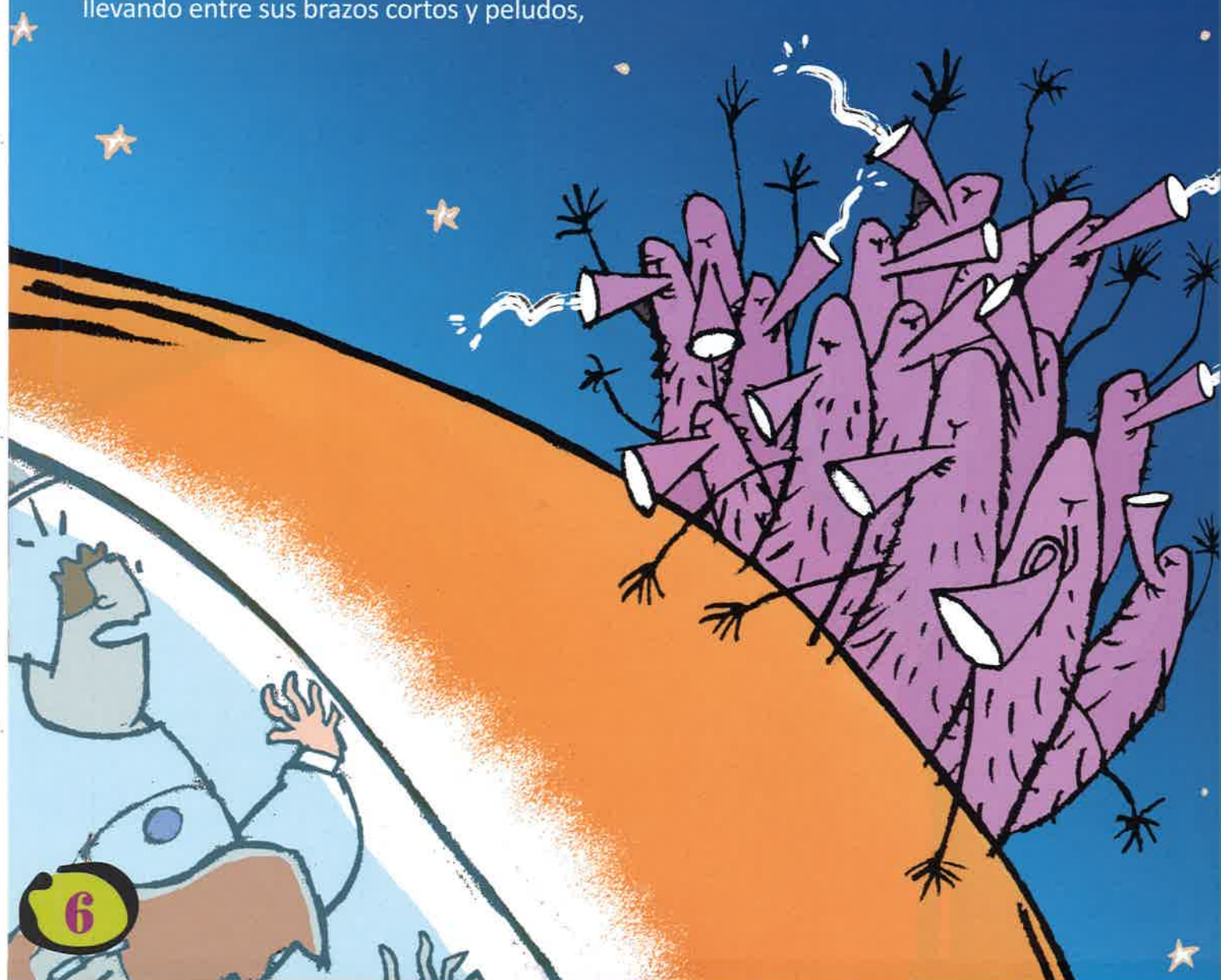
—Mira, nos están apuntando —susurró Palmira Cots. Sin duda, ahora nos van a atacar con rayos paralizantes.

Aquellos extraños seres se aproximaban, llevando entre sus brazos cortos y peludos,

unos larguísimos tubos, que despedían humos de diversos colores... Estaban cada vez más cerca... Sin duda, aquellos gases se filtrarían por los conductos de refrigeración y les harían perecer... La comandante Cots sintió que debía actuar con determinación:

—¡Está bien!, Atacaremos con nuestro rayo ultradestructor... —gritó con energía. Y en el instante en que iba a pulsar el botón el pequeño androide intérprete de lenguajes intergalácticos comenzó a emitir un leve pitido:

—“bib-bip-bip” ... iniciando trabajo de conexión ... iniciando trabajo de conexión.



El ingeniero Estévez se apresuró hacia el robot:

—¡Parece que nuestro robot intérprete ya está cargado, mi comandante! —¿Qué le parece si, antes de lanzar nuestro ataque definitivo le pedimos que nos haga una descripción de las actitudes de nuestros enemigos?

La comandante Palmira Cots dio la orden inmediatamente:

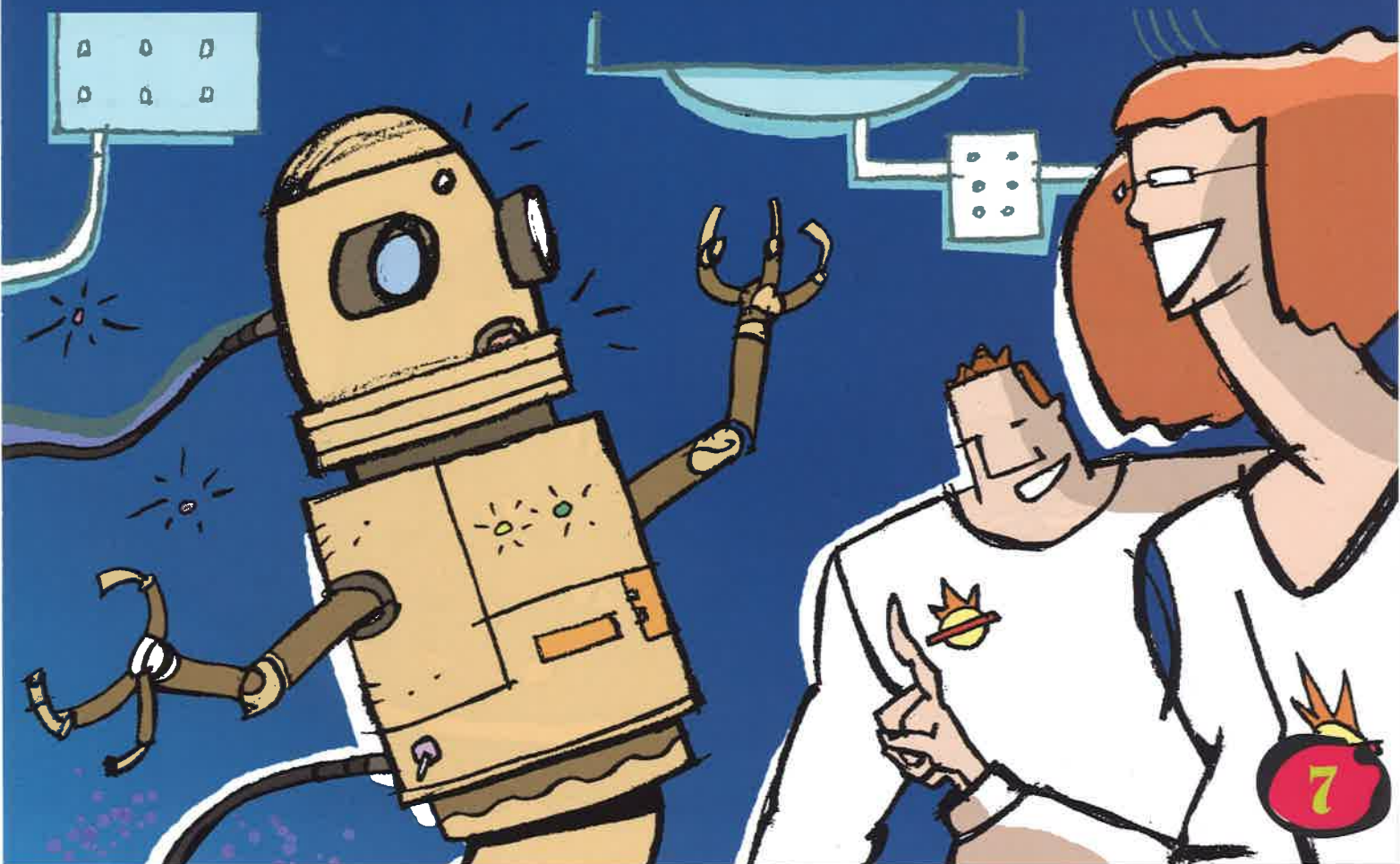
—¡Hazlo, Fran!, pero date prisa.

Le bastaron un par de segundos al ingeniero para conectar el robot recién recargado al ordenador de a bordo, que había registrado en su memoria los últimos acontecimientos... Unos segundos de tensa espera, casi hacen perder los nervios a los experimentados tripulantes de la nave HISPALIS II, pero enseguida aquel artefacto comenzó a emitir información: sus pilotos verdes y rojos

se accionaron y su voz metálica inició la información:

—¡Alto, alto, alto! —dijo con su vocecilla metálica— Elaborando información sobre lenguaje de habitantes de AMISTIÓN... En el lenguaje del satélite AMISTIÓN, el lanzamiento de sonidos estridentes es forma de decir “BIENVENIDOS” y los destellos luminoso-cegadores son señales de invitación a gran fiesta de acogida a visitantes terrestres... Cuando la nave HISPALIS II ha lanzado su pantalla protectora, ellos lo han entendido como forma de agradecimiento y petición de auxilio, por lo que ellos han querido ayudar... ellos han querido ayudar... ellos han querido ayudar... —repetía la voz del androide.

Efectivamente, con aquellas largas mangueras, los amistianos intentaban traer energía del tipo ONOZO 02 para la nave HISPALIS II...



La comandante Cots se quedó atónita: Todos los signos que ella había creído hostiles, no eran sino una forma de dar la bienvenida:

—¡Estévez, hemos estado a punto de dañar a unos amigos! —dijo, con la mirada clavada en el monitor y los ojos enturbiados por las lágrimas...

—Es cierto, Palmira... Si hubiéramos llegado a disparar, habríamos cometido la mayor atrocidad de nuestras vidas... Pero, ¿cómo decirles que agradecemos su invitación y que queremos ser sus amigos?

—Espero que este cacharro sepa la respuesta —dijo Cots, tecleando sobre el panel del androide. Inmediatamente, el robot intérprete contestó:

—Basta con que tiendan la mano en señal de amistad... Ellos estrecharán sus dieciséis dedos encantados, ellos estrecharán sus dieciséis dedos encantados...

Así fue como, tras abrir las compuertas de la pequeña nave-observatorio HISPALIS II, Cots y Estévez estrecharon las manos peludas de aquellos seres, que les llevaron encantados hasta la capital del satélite AMISTIÓN 52, donde les invitaron a una succulenta cena, a base de ojos de libélula estelar y salsa de babosa nuclear... que, aunque parezca mentira, les supo a gloria... Y así se inició una larga y fructífera amistad entre los habitantes del planeta Tierra, ese diminuto planeta del sistema solar y los pequeños habitantes del satélite AMISTIÓN 52, gracias al intérprete intergaláctico, que, mientras regresaban a la base, escribió en su memoria:

INFORME DE LAS CONCLUSIONES DE LA VISITA AL SATÉLITE AMISTIÓN: HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE... HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE... HABLANDO... SE ENTIENDE LA GENTE...

Ana García-Castellano



Guárdalo en el corazón. **Actividad 1**

1. Cuentacuentos “S.O.S. Satélite Amistión 52”.

¿Qué mensaje quiere transmitir este cuento?

2. Comentamos juntos

Escribe un compromiso que te propones cumplir esta semana. Por ejemplo: acercarte a alguien con el que quieres hablar, conocer a personas nuevas, demostrar tu amistad a un compañero, etc.

Comenta el cuento con tu papá/mamá y pide que escriban aquí alguna sugerencia:

3. Juego: “Abrazos alienígenas”. ¿Qué hemos aprendido?

- ✎ Tener habilidades para comunicarme.
- ✎ Expresarme con gestos y con el cuerpo.
- ✎ Confiar en los demás.

4. Actividad: Habilidades para iniciar una conversación

Método para iniciar una conversación

1º CONTACTO: Acércate, saluda y exprésate con los gestos

- ✎ Exprésate con el espacio: deja menos de $\frac{1}{2}$ metro si tenéis confianza y deja más espacio si no conoces mucho a la otra persona.
- ✎ Exprésate con tus gestos: relaja los brazos, la cara sin tensión, sonríe y mira a la cara, da la mano, un beso, toca el brazo...
- ✎ Saluda y preséntate: “¡Hola! Buenos días. Me llamo... y soy...”

2º CONTENIDO: Escoge del menú un tema del que hablar

- ✎ Comenta algo de lo que está pasando en ese momento o algo que hace la otra persona o tú mismo.
- ✎ Di algo positivo de la otra persona: algo que ha hecho bien, algo que te gusta de su aspecto, de su ropa, de las cosas que tiene o de sus cualidades.
- ✎ Cuenta algo de ti mismo: comparte una experiencia, una opinión, sentimientos, ofrece algo tuyo, pide ayuda u opinión.

3º FORMA: Elige cómo vas a empezar a hablar

- ✎ Pregunta cosas para tener más información sobre él.
- ✎ Opina o haz valoraciones, de forma positiva, directa y con humor: “Yo pienso...” “A mí me gusta...”
- ✎ Conecta y relaciona lo que te cuentan con tus experiencias y respeta su punto de vista

5. Fin

¿Sabías que?

Las personas más felices son las que tienen una mayor cantidad de relaciones sociales. El primer paso que te proponemos es que aprendas las habilidades para iniciar una conversación. Comprueba tu progresión con la ayuda de los siguientes criterios:

- ▶ Cada vez soy más abierto con los demás.
- ▶ Sé expresarme mejor con los gestos no verbales: cara, postura, sonrisa...
- ▶ No me guardo mis ideas y las suelo compartir con los demás.
- ▶ No me cuesta comunicar mis sentimientos de forma expresiva.
- ▶ Tengo hábitos de cortesía: saludo, me presento, soy amable, sonrío....

Explica lo que has aprendido:

¿Cuánto te ha gustado la actividad? Márcalo con una cruz.



Mucho



Regular



Nada



El arte de escuchar

La gruta del Sonttag





a gruta del Sonttag

La comandante Cots y el ingeniero Estévez permanecían en el satélite Amistión, en espera de nuevas órdenes. Habían oído hablar de los Sonttag, unos seres gigantescos, de piel rugosa y un solo ojo en la frente, que habitaban en los sombríos valles de Oms. Se decía que poseían el secreto del elixir de la vida, que permite entender todas las lenguas.

—¿Los Sonttag? —exclamó Fran Estévez— ¿Es cierto que son tan peligrosos como dicen?

—Nadie ha conseguido llegar hasta su gruta —les explicaron—. Pero

se dice que tienes que llevarles un regalo. El caso es que nadie sabe qué es lo que desean verdaderamente. Tienes que saber qué tienes que hacer... Si haces algo que no les gusta, dicen que te pueden comer con la mirada.

Encontrarse ante un Sonttag no parecía, realmente, una cita agradable. Aun así, los dos terrícolas decidieron ir en su busca. Partieron temprano hacia las montañas del Norte y se internaron por las oscuras tierras de Oms.

Cuando llevaban caminando dos días amistianos, se encontraron con un runo, un habitante de la maleza. Era



un joven menudo, de ojos verdes y piel oscura, como las raíces de los gigantescos tangarisos (árboles más grandes que las secuoyas), que formaban aquella selva. Cuando le contaron que se dirigían hacia el valle de los Sonttags, se ofreció a acompañarlos.

—Hay algunas cosas que debo preparar —dijo, pidiendo con un gesto que lo esperaran. Al poco, regresó con un gran zurrón, hecho de corteza de tangariso.— Podéis llamarme Grun. —Hablaban en el idioma intergaláctico que se usa para comunicarse entre los sistemas estelares.

Siguieron caminando durante todo el día. Cuando los dos soles del sistema se ocultaban, vislumbraron en lo más hondo del valle, la enorme gruta que habitaba el gran Sonttag. Se levantaron muy temprano y reemprendieron la marcha.

El joven runo les advirtió que debían caminar con cautela y no hacer mucho ruido. Al llegar ante la enorme gruta, a una orden del guía, los tres se detuvieron.

—¿Y ahora, qué?

—¡Shhht! —ordenó silencio Grun.

Pasaron varios minutos, que a los dos terrícolas les parecieron eternos. De pronto, grandes alaridos, seguidos de unas ráfagas de luz anunciaron que podían entrar en la cueva.

Era una gruta enorme, de unos diez pisos de altura, toda cubierta de raíces en sus paredes, que destilaban gotas de un extraño líquido, de colores inauditos, que iban cayendo en el interior de unas extrañas redomas de vidrio.





En el fondo, alumbrado por una extraña red de descargas fluorescentes, se erguía, magnífico, un gigante de piel rugosa y gris, cubierto de verrugas y con un solo ojo en su frente, que no dejaba de mirarlos.

—¡Es extraordinario! —exclamó Palmira.

—Yo diría que es monstruoso —susurró Fran, echando mano a su arma paralizadora...

—¡No saques nada! —advirtió Grun— ...a no ser que sea el regalo que él espera.

Entonces Fran dejó el arma sobre una roca, con una reverencia, a modo de ofrenda a aquel monstruo abominable. La comandante Cots reaccionó inmediatamente. Ella había tomado las debidas precauciones. Sabía que el



Sonttag recibía regalos. Sacó de su mochila una cajita llena de piedras preciosas y las puso ante el coloso. Éste giró la cabeza y gruñó desconfiado. Grun se rió por lo bajo: —Está visto que no sabéis tratar a los Sonttags. Menos mal que yo he venido preparado. —Abrió su enorme zurrón y extrajo tres pequeños cojines de cuero.

Los extendió en el suelo e invitó a sus compañeros a que se sentaran.

Cots y Estévez obedecieron estupefactos.

—¿Qué significa esto, Cots? —preguntó el ingeniero. La comandante alzó los hombros por toda respuesta.

—Él esperaba un regalo —aclaró Grun con una sonrisa maliciosa— ¡Pues ya lo tiene!

—¿Se supone que nosotros somos el regalo?
¡Maldito traidor! —Exclamó Palmira— ¡Nos has traicionado!

—¿Quieres dejar de decir tonterías? —Susurró de nuevo el runo.— Los Sonttag quieren regalos de verdad. Desconocen el valor de las armas y las joyas. Lo más valioso para un Sonttag es el propio tiempo. Si tú extiendes ante él un cojín y te sientas, quiere decir que le estás ofreciendo tu tiempo. ¡Mira cómo sonríe!

Así era, el enorme monstruo sonreía con aquella boca de labios azules y dedicaba una tierna mirada, con su solo ojo, a los visitantes. Entonces, él también tomó asiento sobre una gran roca cubierta de pieles de mandaula trepadora. Y permaneció mirándolos, con su enorme pupila roja, respirando lentamente...

—Y ahora, ¿qué va a hacer? —preguntó Fran.— ¿Está decidiendo si comernos o darnos el maldito elixir?

—Creí que los humanos erais más hábiles en las relaciones —sonrió Grun—. Ahora, él también nos hace su regalo, se ha sentado: nos regala su tiempo...

—¡Pues que diga algo, caramba! —Se impacientó Cots.

El runo meneó la cabeza, ante la ignorancia de los terrestres.

—Si hemos venido nosotros, él nos regala su tiempo para que le contemos cuanto queramos. Espera a que le hablemos de lo que queramos y luego él se dispone a escucharnos. No hay mejor anfitrión que el que abre, no su cueva, sino sus oídos y su corazón.

Los dos terrícolas se miraron con gesto de extrañeza... La verdad, es que no sabían qué decir... en ese momento. El

Sonttag miró la caja de piedras preciosas que había traído Palmira.

La señaló con su enorme dedo y sonrió. La terrícola sonrió también y le hizo un gesto con la mano, indicándole que eran para él. El gigante sonrió

enternecido, extendió su enorme manaza de seis dedos, tomó un puñado de piedras ¡y se las metió en la boca!

—¡Eh, no! —gritaron a la par Cots y Estévez levantándose de sus asientos. El Sonttag reaccionó y también se levantó, inquieto. Fran fue a coger su arma, pero el gigante se le adelantó, la tomó en sus manos, ante el horror de su dueño...

—¡Ahora sí que es el fin! —exclamó Palmira. Pero, para sorpresa de ambos, el Sonttag se llevó la pistola a la boca y comenzó a morderla como si fuera una chokolatina.





—¡Se la está comiendo! —gritó.

—¡Pues claro! —explicó Grun abriendo los brazos.— Pensó que no hablabais porque estabais enfadados por no haber probado la comida que le habíais traído... ¡Intenta ser amable!

Palmira y Fran rompieron a reír a carcajadas, viendo al coloso devorar sus armas y sus piedras preciosas interestelares... Al verlos, el Sonttag también comenzó a reír... Todos reían estrepitosamente y se daban palmadas en la espalda... Entonces, el monstruo se dirigió al fondo de la cueva y trajo cuatro vasos de vidrio verde. Los colmó de una especie de zumos de colores que destilaban las raíces de la gruta y se los tendió para brindar.

—Strag-gton-hugwan —pronunció.

—¿Qué está diciendo? —preguntó Palmira.

—¡Seguro que hemos merecido el elixir de la vida!

—No, Fran —corrigió Grun—. Dice que vosotros ya conocéis el elixir de la vida, que hace entender todas las lenguas y por eso puede brindar con vosotros...

—Y, ¿cuál es el elixir de la vida?

El runo rompió de nuevo a reír y exclamó:

—Pues esto precisamente, terrícola: ¡la risa, hombre, la risa!

Y los dos soles del sistema se ocultaban en el horizonte de Amistión, mientras los cuatro amigos compartían risas y viejas historias en lo más hondo de la gruta del valle de los Sonttag.

Ana García-Castellano

Guárdalo en el corazón. **Actividad 2**

1. Cuentacuentos “La gruta del Sonttag”.

¿Recuerdas la última vez que te reíste a carcajadas? ¿Dónde estabas? ¿Con quién?

2. Comentamos juntos

Mi compromiso: Vas a elegir a una persona, en secreto, que será tu amigo invisible (puede ser un compañero o familiar) y durante una semana le harás varios regalos.

Comenta el cuento con tu papá/mamá y pide que escriban aquí alguna sugerencia:

3. Juego: “Recorriendo la gruta de los sonttag”. ¿Qué hemos aprendido?

- ✎ Cómo nos comunicamos con gestos, sin hablar (Comunicación no verbal).
- ✎ Dar confianza a los demás para que se sientan a gusto cuando nos cuenten sus problemas.
- ✎ Saber reaccionar ante situaciones desconocidas o ante el miedo.

4. Actividad: Técnicas para escuchar

Método para aprender a escuchar

Técnica 1: SILENCIO (nivel de atención)

- ✎ Consiste en: guardar silencio para que hable la otra persona, emitir señales para que sepa que estoy escuchando y mostrar atención con una postura adecuada, sin desviar la mirada.
- ✎ Frases abre-puertas: “Ajá” “Ya” “Um” “Te escucho”.
- ✎ Hacer: situarse en una distancia de “intimidad” para dar confianza, mirar a la cara y tener algún contacto físico como tocar el brazo, coger la mano...
- ✎ Evitar: enrollarse antes de que la otra persona hable suficientemente o hacer cosas que distraigan como jugar con bolígrafos u otros objetos, golpear los dedos en la mesa, mover las piernas...

Técnica 2: ACEPTAR A LA PERSONA (confianza)

- ✎ Consiste en: aceptar sus sentimientos, sus razones y sus pensamientos.
- ✎ Frases: “Sí, entiendo que te sientas así”
- ✎ Hacer: asentir con la cabeza.
- ✎ Evitar: juzgar sus palabras, posturas de brazos cerrados.

Técnica 3: PARAFRASEAR (retroalimentación)

- ✎ Consiste en: reflejar los sentimientos y pensamientos que escuchamos, resumir los comentarios con palabras parecidas pero no iguales o repetir las ideas básicas que nos cuentan.
- ✎ Frases: “Es decir, que lo que quieres decir es...” “Si no he comprendido mal lo que dices es que...”
- ✎ Hacer: gesticular con las manos, reflejar los gestos de la cara de la otra persona.
- ✎ Evitar: interpretar y dar mis soluciones.

4bis. Entrenamiento avanzado

Test "El arte de escuchar"

		Siempre	A menudo	Casi nunca
1	Cuando alguien me cuenta algo, procuro no interrumpir. (Técnica 1)			
2	Primero hago silencio, no me enrollo, para que el otro pueda contar su problema. (T.1)			
3	Escucho con calma y miro a la cara, sin distraerme y sin hacer otras cosas a la vez. (T.1)			
4	Me parecen importantes los sentimientos del que me cuenta algo y los acepto. (T.2)			
5	Sé ponerme en el lugar de la otra persona y me imagino cómo lo está pasando. (T.2)			
6	Escucho sin juzgar, ni criticar. Le escucho para ayudarle a aclararse. (T.2)			
7	Si alguien me cuenta algo importante, sé demostrarle que le estoy entendiendo, porque le repito en resumen lo que dice. (T.3)			
8	Cuando escucho a alguien, le ayudo a que encuentre sus propias soluciones, no le busco yo las mías. (T.3)			
9	Cuando alguien me cuenta algo, yo hago de espejo, le escucho y le ayudo a aclararse. (T.3)			

Todas las técnicas: lista de problemas

- 1 Una amiga os cuenta que ha discutido con su mejor amiga por un malentendido (algún objeto que se han prestado, se ha olvidado de mi cumpleaños, ha llegado tarde...)
- 2 Un compañero os cuenta que no sabe cómo estudiar, que dedica muchas horas, pero suspende.
- 3 Un amigo os cuenta que sus padres han vuelto a discutir entre ellos.
- 4 Una amiga os cuenta sus vacaciones (o un puente largo), lo bien que se lo ha pasado y la gente nueva que ha conocido..

5. Fin

¿Sabías que?

En esta actividad hemos aprendido a escuchar. Evalúa cómo lo haces:

- ✎ Soy una persona con la que cuenta a menudo la gente que me conoce, porque creen que sé escucharles.
- ✎ Me siento a gusto cuando guardo silencio, aguanto bastante tiempo e incluso busco ratos para pensar.
- ✎ Se me da bien dar confianza a los demás y tengo distintos recursos para que se sientan tranquilos cuando me cuentan sus cosas.
- ✎ Cuando escucho a alguien, no juzgo, ni busco soluciones a mi manera.
- ✎ Cuando escucho, suelo parafrasear o resumir lo que la otra persona me cuenta, para que vea que le estoy escuchando y eso le ayuda a aclararse.

Explica lo que has aprendido:

¿Cuánto te ha gustado la actividad? Márcalo con una cruz.



Mucho



Regular



Nada

3

¿Cómo hacer amigos?

La danza de la energía





a danza de la energía

Era la hora tercio-media del día pleno en la capital de Amistión. En la salita de reposo del albergue de invitados, donde estaban alojados, Fran Estévez y Palmira Cots tomaban un cacillo de infusión, después de la comida. Pero no parecían estar muy relajados. El neutralizador gravitatorio de su nave, la HISPALIS II, estaba averiado. Al parecer, una pieza del reductor de frotamiento presentaba una grieta. La única forma de arreglarlo era instalando una pieza nueva. Habían estado intentando hacerlo ellos mismos, pero la precisión y los materiales necesarios eran asunto de un especialista.

—¡Tenemos que seguir intentándolo, Cots! —se rebullía Estévez en el asiento. Palmira, más serena, bebía su infusión de prínculas.— ¿Y si enviamos un mensaje a la Tierra, preguntando por los hangares de reparación más próximos?

—¡Estás loca, eso nos retrasaría tres ciclos amistianos!

—En cualquier caso, recuerda que esta tarde tenemos una invitación para ir a la gran Fiesta del Ciclo Germinal de Amistión. No debemos faltar.

—¿Piensas ir a esa fiesta popular, sin haber arreglado el neutralizador? —el ingeniero Estévez botaba en su butaca.— ¡Si no arreglamos ese neutralizador, no podremos regresar jamás a nuestro planeta! ¡¿Lo entiende, comandante Cots?! —cuando se alteraba, Fran la llamaba así: Comandante Cots.

—Pero llevamos tres días intentándolo, Fran... —intentó tranquilizarle la comandante.— Es absurdo continuar. Mañana nos podemos poner en contacto con el distribuidor o buscar un mecánico de vulcano-aislantes.



—¿Crees que es fácil encontrar un mecánico de vulcano-aislantes? —rugió Fran Estévez, tirándose sobre la camisa la infusión de prínfula.— En todo nuestro sistema solar había cuatro, ¿lo oyes? ¡cuatro mecánicos especialistas en vulcano-aislantes! ¿Crees que vas a encontrar uno en Amistión?

—Mañana podemos entrar en la red y localizaremos a alguno. Pero me parece una descortesía no acudir a la fiesta. Estos amistianos son muy amables con nosotros y estaría feo no ir. Es importante conversar con nuestros anfitriones y cultivar las amistades...

—¿Conversar con nuestros anfitriones? ¿Cultivar las amistades? —Estévez perdió la paciencia— ¡Nuestro reductor de frotación está en vía muerta y a ti sólo te preocupa conversar con nuestros anfitriones... ¡Ja!

—Está bien, —lo interrumpió Palmira Cots, levantándose del sofá ergonómico. —Tú puedes quedarte intentándolo. Yo me voy a preparar para esa fiesta.

—¡Eres una irresponsable! —gritó Fran Estévez a su compañera, mientras la veía alejarse, camino del vestíbulo.

La Gran Fiesta del Ciclo Germinal se celebraba en una inmensa explanada, cubierta de hierba violeta, a la sombra de unos frondosos tangerisos azules, árbol tradicional de Amistión. Había mesas flotantes con manteles de colores y la gente se reunía en corros para bailar danzas en las que todos participaban.

Palmira observaba todo sonriendo. Sus amigos estaban danzando en enormes corros, en los que grandes y pequeños se



entrelazaban las manos. No sabía si ella debía unirse al corro... le gustaban esas danzas, pero... ¡no se las sabía de ningún modo! Además, tenía sed... en un breve vistazo a su alrededor pudo contemplar a un amistiano maduro, de larga cabellera color añil, que sorbía un extraño zumo-brebaje, sentado a una de las mesas de mantel amarillo. Decidió acercarse a él.

—Perdone, ¿puedo sentarme? Soy Palmira Cots, terrícola —le tendió la mano.

—¡Por favor! Encantado de tenerla en mi mesa... Me llamo Zeta-Gan. A los que ya no bailamos, al menos nos queda la conversación con alguien agradable... —el anciano la sonreía con ojos amables. Palmira se sirvió un poco del zumo-brebaje.

—Es una danza muy bonita.

—comentó, mirando al corro— ¿Cómo se llama?

—¡Oh!, es la danza de La Energía, la más antigua de Amistión. ¿Ve cómo todos empiezan dando pasitos separados y luego se van entrelazando? —El terrícola asentía, sin perder detalle de los movimientos del corro.—Eso simboliza la necesidad de mantenerse en contacto con los demás...Y luego, al coincidir en el centro, alzan las manos, ¿lo ve? Cuando nos relacionamos, surge la energía, que cierra el corro.

—Es realmente bonita —dijo Palmira, un tanto nostálgica.— En mi planeta también hay danzas...

—Es usted de la Tierra, si no la entendí mal... —la interrumpió el amistiano, con el rostro iluminado.— ¡Oh! ¡Qué bello planeta...!

—¿Conoce La Tierra?

—¡Claro! Una maravilla. Lástima que hayan abusado de tanto CO₂... Recuerdo cuando estuvimos, hace ya varios semiciclos, en vacaciones... Tuvimos un problema en nuestro neutralizador gravitatorio... ¡Se nos rompió el reductor de frotamiento! Figúrese, con lo complicado que es eso...

Al oír aquellas palabras, la comandante Cots dio un respingo:

—¿Se les averió el... el ...?

—Sí, el reductor de frotamiento... La falta de ozono hace muy frágiles esos materiales vulcano-sensibles...

—Sí, claro, por eso es necesario un mecánico especialista en vulcano-aislantes... Y no son fáciles de encontrar en el sistema Solar... Aquella avería les retrasaría varios meses terrestres, me imagino...

—Sí, nos habríamos retrasado muchísimo, de no haber sido por mi hija...

—¿Su hija? ¿Les consiguió un pasaje de vuelta en un interbús-galáctico?

—¡Oh, no! Mi hija acababa en ese momento de sacarse el título de Mecánico especialista en vulcano-aislantes... ¡Ella misma lo reparó!





Palmira Cots no podía creer lo que estaba escuchando:

—¿Su hija..? ¿Su hija es mecánica de vulcano-aislantes...?

—Sí —afirmó con orgullo el viejo anfitrión.—
Y una de las mejores de su promoción.

—añadió con un guiño...

Palmira Cots iba a preguntar al venerable señor si su maravillosa hija vivía muy lejos de allí, cuando su amigo señaló con su largo dedo añil:

—Mírela, estaba bailando en el corro y ahora viene hacia aquí... Seguro que tiene sed.

Hacia la mesa se dirigía una joven amistona de color anaranjado y cabellos verdes trenzados. Cuando llegó a ellos, Palmira se levantó, mientras el padre las presentaba:

—Friseda, hija, mira, te voy a presentar a esta terrícola, Palmira Cots... Por cierto, que no le hemos preguntado, ¿está por aquí en viaje de placer?



—No, verás, —balbuceó la comandante— en realidad, mi nave Hispalis II tiene roto el reductor de frotamiento, y...

Friseda entonces sonrió:

—¡Oh, vaya! Esos reductores... ¿y dónde está la nave?

—En el hangar de revisión... ¿Podrías echarle un vistazo?

—Naturalmente... Si quieres, Palmira, mañana a las 004:10/39 me paso por allí y le echo un vistazo... Estaré encantada de poder echaros una mano. En la Tierra nos trataron estupendamente, ¿verdad, papá? —le acarició la larga cabellera añil a su padre...— Además, así me cuentas cosas de la Tierra... Hicimos amigos por allá... ¿Sigue existiendo un baile, un baile que se llamaba... “salsa”?

—Sí, creo que sí —sonrió Palmira, haciendo un gesto con la cadera.

En ese momento, las interrumpió el anfitrión:

—Por cierto, Friseda, deberías enseñar a nuestra amiga terrícola el baile de La Energía...

—¡Eso está hecho! —sonrió la joven mecánica. Tomó de la mano a su amiga y la condujo hacia el corro, donde ya todos se disponían a empezar un nuevo baile.

A la mañana siguiente, cuando el ingeniero Estévez apareció en la dársena 27 del hangar de revisión, con cara de

pocos amigos, encontró a Palmira y a Friseda, dando los últimos retoques al reductor de frotación recién instalado...

—¿Es un... reductor... NUEVO? —preguntó incrédulo.

La comandante Palmira se retiró el sudor de la frente con el antebrazo y, sosteniendo el destornillador, se dirigió a Fran:

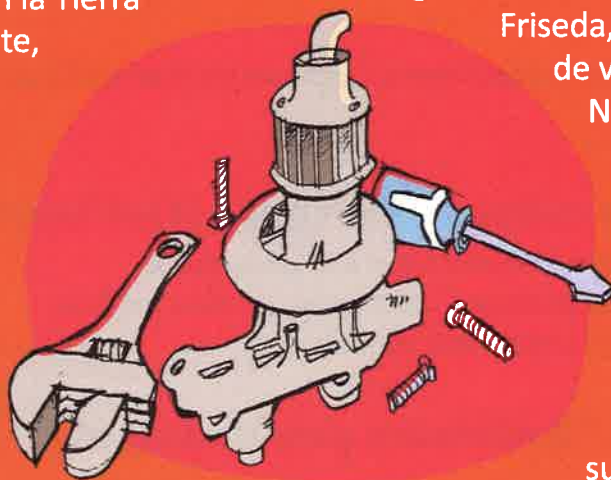
—Sí, claro, un reductor nuevo —y volviéndose a su amiga, les presentó—

Ingeniero Estévez, le presento a Friseda, mecánica especialista de vulcano-aislantes... Número uno en su promoción...

Estévez tendió la mano a la mecánica, sin poder creer lo que estaba sucediendo. Dirigió una mirada a Palmira, suplicando que le ayudara a entender algo.

Y la comandante Cots, acercándose, le susurró al oído:

—Así que mantener conversaciones con los anfitriones es cosa de irresponsables, ¿eh? —luego dijo en alta voz— Friseda se ofreció ayer, en la fiesta a repararnos la nave... y no sólo eso, ¡me enseñó a bailar la Danza de la Energía! Es extraordinario todo lo que se puede hacer en una conversación en la Gran Fiesta del Ciclo Germinal, ¿verdad, ingeniero Estévez?



Ana García-Castellano

Guárdalo en el corazón. Actividad 3

1. Cuentacuentos “La danza de la energía”

¿Alguna vez has notado que surgía un tipo de energía especial mientras pasabas un buen rato con tus amigos? Explícalo

2. Comentamos juntos

Mi compromiso: En los próximos días mimarás a tu mejor amigo, escribiéndole un mensaje, quedando con él para jugar, para charlar...

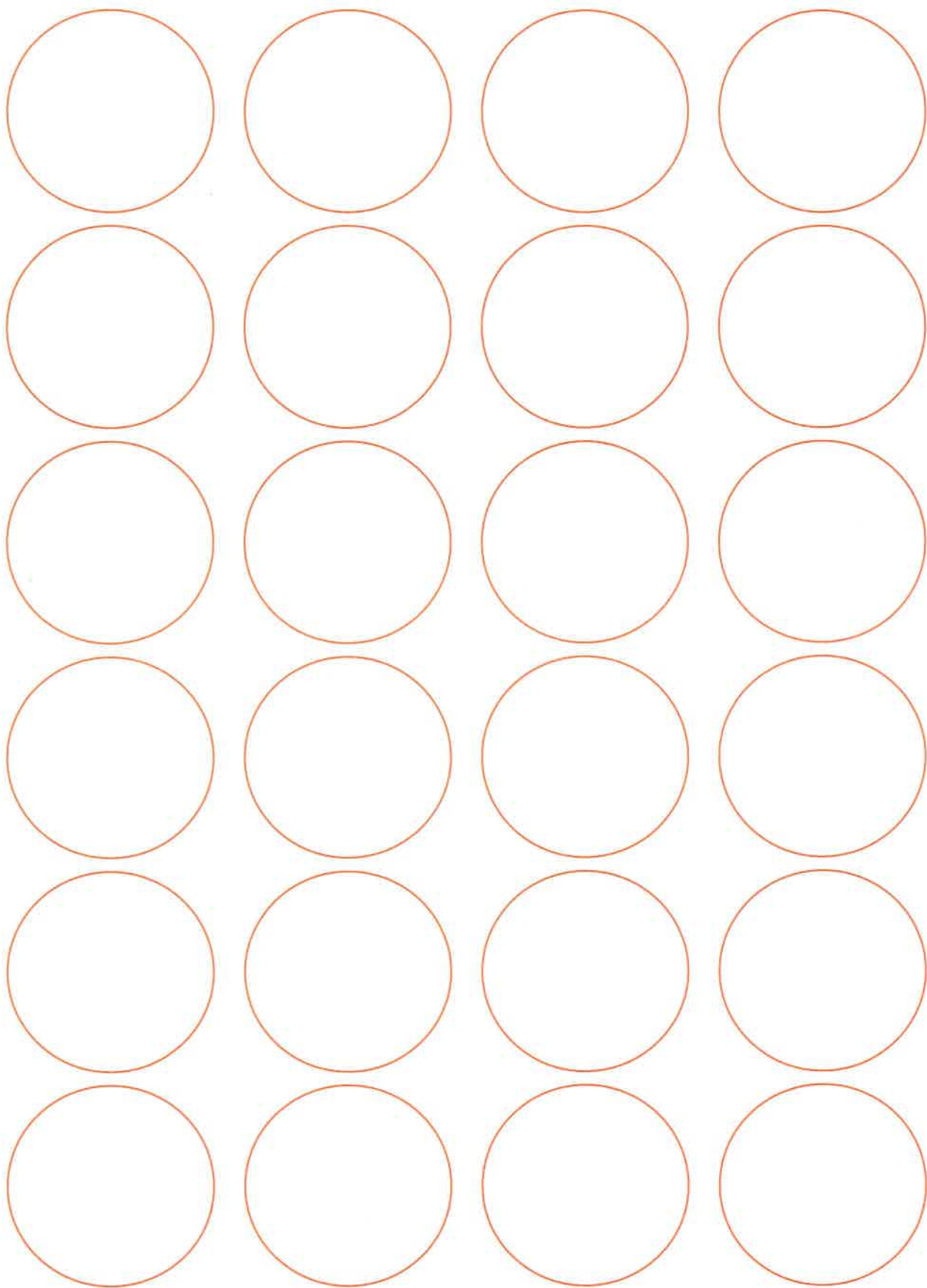
Comenta el cuento con tu papá/mamá y pide que escriban aquí alguna sugerencia:

3. El juego “La cadena de energías” ¿Qué hemos aprendido?

- ✎ Aprender habilidades para mantener una conversación.
- ✎ Aprender a inventar palabras y conectarlas con otras palabras.
- ✎ Fluidez, flexibilidad, originalidad, conectividad.

4. La actividad “Habilidades para conversar”

El test de los círculos



Método para mantener una conversación

A. INICIAR

- 👉 **Contacto:** Acércate, saluda y exprésate con los gestos.
- 👉 **Contenido:** Empieza a hablar de lo que está pasando, di algo positivo del otro o cuenta algo de ti mismo.
- 👉 **Forma:** haz preguntas cerradas al principio para obtener más información (ej.: ¿Te gustan las flores? ¿Dónde vives? ¿Cuántos hermanos tienes?), da tus opiniones y cuenta tus experiencias..

B. ESCUCHAR

- 👉 **Silencio y Atención:** guarda silencio para que la otra persona hable, no distraigas la atención, mira a la cara y usa frases abre-puertas: ¡Qué bien! Vale. Entiendo. ¿Y qué pasó?...
- 👉 **Aceptación y Confianza:** acepta los sentimientos e ideas de la otra persona tal como son y evita juzgarlos.
- 👉 **Parafrasea:** haz de espejo y resume lo que estás entendiendo.

C. MANTENER

- 👉 **Empatía creativa:** habla con fluidez, con flexibilidad sacando nuevos temas, con originalidad huyendo de los tópicos y con conectividad asociando sus ideas con las tuyas. Respeta los turnos de palabra.
- 👉 **Preguntas abiertas:** haz preguntas que no se contesten con monosílabos: ¿Por qué? ¿Cómo? ¿Qué?
- 👉 **Termina bien:** termina cuando lo creas conveniente, sin aguantar a disgusto. Hazlo amistosamente, di si ha sido interesante y si has estado a gusto. Usa frases de cierre: "¡Bueno, nos vemos otro día!" "Lo siento, tengo que irme" "Vale, otro día continuamos".

5. Fin

¿Sabías que?

La inteligencia social y la capacidad de comunicación es algo cada vez más valorado en nuestra sociedad. Todos necesitamos tener una amplia red de amigos de confianza. El tercer paso que proponemos es entrenar nuestras habilidades sociales para mantener una conversación. Para lograrlo fíjate en esto:

- 👉 Soy habilidoso cuando tengo que mantener una larga conversación.
- 👉 Cada vez muestro un talante más prosocial y menos individualista.
- 👉 Soy muy flexible con los demás, a la hora de convivir y comunicarme.
- 👉 Sé conectar con los intereses y sentimientos de los demás.
- 👉 Cuando hablo con alguien, me gusta hacer preguntas abiertas y así consigo que no me contesten sólo con monosílabos.

Explica lo que has aprendido:

¿Cuánto te ha gustado la actividad? Márcalo con una cruz.



Mucho



Regular



Nada

Aprender a afrontar los conflictos

La gran guerra de los soles

4





a gran guerra de los soles



Quedaban pocos días para partir de regreso a la Tierra. Sólo esperaban cargar las provisiones que habían de llegar en los ultracongeladores de la Estación Polar. Friseda se había ofrecido como guía de la ciudad. Habían recorrido el Mercado Antiguo, las Tres Ermitas del Silencio y los museos de Arte. Amistión tenía una capital bulliciosa, pero familiar, con intrincados senderos entre sus casas de madera. Por todas partes había pequeños amistianos jugando y corriendo entre los comerciantes que pasaban con su mercancía y los destartallados interbuses, que atravesaban de un lado a otro la ciudad.

A Fran le admiró el complicado sistema de distribución de aguas subterráneas y Palmira disfrutó en el pequeño Mariposario, donde volaban mariposas de colores inauditos.

Regresaban a la Residencia, iban a cruzar una calle, cuando Fran sintió que le robaban:

—¡Eh! ¿Qué haces? —reaccionó, echándose mano al bolsillo. Un jovenzuelo corría calle abajo. Fran echó a correr detrás de él.

—¡Fran, espera! —gritó Friseda y las dos mujeres lo siguieron.

Después de una corta carrera, en la que tuvieron que sortear a varios transeúntes, Fran alcanzó al ratero. Lo agarró por la chaqueta y lo zarandeó:

—¡Devuélveme la cartera! —gritaba exaltado— ¡Vamos, ladrón, devuélveme la cartera!

El muchacho, que no hablaba la lengua intergaláctica, gemía en amistiano, balbuciendo sonidos incomprensibles.

—¡Todavía quieres burlarte! —le amenazó el terrícola.

Un grupo de gente se había arremolinado en torno a ellos en silencio. Sin decir nada, se aproximaban más y más. Por fin, la más anciana tomó la mano del ladronzuelo, lo abrazó y le pidió la cartera. Entonces todos se acercaron y abrazaron a Fran, con gestos de comprensión. Después abrazaron al muchacho y le condujeron junto a Fran, al que abrazó, echo un mar de lágrimas...

—Pero, bueno, ¿encima le abrazan? —balbuceó Estévez, lleno de confusión— ¿Y la policía?

Friseda sonrió:

—Hace mucho tiempo que sustituimos la policía por la “Práctica de los abrazos” Se ve que los terrícolas no habéis aprendido todavía a relacionaros pacíficamente...

—Es cierto, Friseda. En todo Amistión no hemos visto ni policía, ni ejército... Es algo de lo que vengo dándome cuenta desde que llegamos a este satélite...

Friseda entonces explicó el gran Misterio de Amistión:

—Hacía mucho tiempo, en el satélite se enfrentaban dos grandes culturas: la del Norte y la del Sur. Las dos luchaban por tener el control de los soles. Ellos son los que traen la riqueza: hacen crecer las plantas, producen el gas frisón, que se usa como combustible, marcan los



ciclos de las migraciones... Lucharon encarnizadamente, con armas cada vez más destructivas, hasta que llegó un punto, en que vieron que iban a destruirse por completo... En ese momento, antes de dar el paso definitivo, los dos pueblos decidieron parlamentar, para ver si encontraban una forma de negociar.

—Si no llega la luz al norte, moriremos.
—dijeron los del Norte.

—Si no la dejáis pasar al Sur, moriremos nosotros...

—Pero, ¿no había luz suficiente para los dos? —Inquirió Fran.

—Esa era precisamente la pregunta.

—Friseda le señaló con el dedo. Los dos soles iluminaban algo más al Sur. El Sur ofrecía, para compensar, parte de sus cosechas al Norte, para que no pasaran necesidad. La cuestión es que un día alguien inventó la forma de controlar el movimiento de los soles y recibir más luz que la otra mitad del satélite. El Norte se hizo con la fórmula, sin compartirla con los del Sur.

—Entonces, el Sur emprendió aquellas encarnizadas guerras: si ellos no tenían el control, se lo arrebatarían por la fuerza... —Friseda suspiró— Y aquello fue el comienzo de siete milloenios de guerras... Cada hemisté lite concentró su energía en destruir al otro, la pusieron a funcionar a marchas forzadas, para construir armas más poderosas... Y la energía de los dos soles empezó a decrecer, a decrecer... Nadie entendía por qué. ¡Estaba toda almacenada en las armas! Los científicos adivinaron que se acercaba una hecatombe.

Fue en ese momento cuando decidieron parlamentar. Llamaron al viejo ermitaño Oshbar, que vivía en las montañas de Oms, para que actuara de árbitro. Ya apenas quedaba luz. Los dos soles se estaban apagando.

Oshbar citó a las dos delegaciones de ambas partes, en el claro del Gran Bosque de los Silencios.

—¿Cuál es tu razón para pedir la energía? —fue la pregunta.



—¡Moriremos sin ella! —dijeron los del Norte.

—Nosotros también moriremos... —les reprocharon los del Sur— ¿Acaso eso no os importa?

Oshbar escuchó en silencio a ambas partes. Después dijo que volvieran al día siguiente, al anochecer. Pero cuando se marchaban hizo una seña a los del Norte, para que lo esperaran.

En un rincón les dijo:

—Ya que vosotros controláis la energía, justo es que os la quedéis. Si los otros han de morir, al menos ofrecedles lo más bello de vuestra cultura, como regalo de despedida...

Y sin pérdida de tiempo, se dirigió en secreto hasta al campamento de los del Sur, para hacerles la misma propuesta. En ambos campamentos, todos se apresuraron a preparar los más bellos cantos, las más cadenciosas danzas, los más luminosos vídeo-cuadros que habían sido capaces de crear durante miliciclos...

A la tarde siguiente, cuando aparecieron ambas delegaciones, tomaron asiento en la asamblea del bosque. A un gesto de Oshbar, los del Sur iniciaron una hermosa música,

tan sublime, que estremeció a los presentes... Danzaron ante ellos, les ofrecieron tapices de hermosos vídeo-cuadros, que despedían aromas delicados... Las lágrimas de emoción surgieron en los desconcertados ojos de todos los presentes. Cuando esta escena acabó, Oshbar hizo otro gesto y los del Norte comenzaron a tocar sus instrumentos y a bailar al ritmo de la música. Miles de colores surgían de sus vídeo-cuadros, invadiendo el espacio. Ello causó también honda emoción en los del Sur. Cuando todo hubo acabado, se oyó la voz de un niño en el silencio. (Nadie supo nunca si era del Norte o del Sur):

—Y eso tan bonito, ¿es para nosotros?

Aquello removió la energía dormida en los corazones de los dos pueblos. Todos se levantaron, de un lado y de otro y, sin saber bien lo que estaban haciendo, se acercaron a abrazarse... Se abrazaban y lloraban, recuperando así tantos años perdidos por el odio...

Y en ese momento, cuentan las crónicas, los dos soles comenzaron a regenerar su energía...

—¡Una regeneración estelar espontánea! —exclamó Fran maravillado. Friseda asintió:

—Así es. La energía que les faltaba, en realidad, no era



simplemente la solar: Hacía mucho tiempo que necesitaban quererse...

Palmira, que había estado escuchando todo el tiempo en silencio, al fin preguntó:

—¿Es por eso por lo que no hay policías?

Friseda sonrió:

—Claro, desde entonces, se descubrió que los abrazos crean toda la energía necesaria.... Cuando hay un conflicto, o alguien destruye energía, todo el mundo se apresura a regenerarla por medio de los abrazos...

—¡Extraño método policial! —sonrió Fran, acariciando su cartera dentro del bolsillo— ¡En nuestro planeta, te aseguro, que no funcionaría!

—Creo que Fran tiene razón —asintió la comandante Cots con tristeza.

Pero Friseda se volvió sonriendo:

—Bueno, —dijo— todo es cuestión de tiempo. Quizás algún día también lleguéis a descubrirlo...

Y tomando a sus amigos por la cintura, Friseda les invitó:

—Y ahora vamos corriendo a casa, que mi padre está esperándonos para cenar...

Y el horizonte dibujó la silueta de los tres amigos, contra la intensa luz carmín del atardecer de los dos soles de Amistión.

Ana García-Castellano



Guárdalo en el corazón. **Actividad 4**

1. Cuentacuentos “La gran guerra de los soles”

¿Cómo cambiarían las cosas en tu vida si supiésemos afrontar los conflictos con abrazos? ¿En el mundo?
¿En tu vida?

2. Comentamos juntos

Mi compromiso: Elige a una persona con la que tienes un conflicto desde hace tiempo y busca alguna forma original de solucionarlo. Escríbelo aquí:

Comenta el cuento con tu papá/mamá y pide que escriban aquí alguna sugerencia:

3. Juego “Control remoto”. ¿Qué hemos aprendido?

- ✎ Afrontar los conflictos pacíficamente.
- ✎ Tener reglas para trabajar en equipo.
- ✎ Transmitir información con mensajes sencillos

4. Actividades “Aprender a afrontar los conflictos”

Actividad 1: El fantasma del castillo



Seis personajes viven en el castillo

- ✎ El rey.
- ✎ La reina.
- ✎ La princesa
- ✎ El príncipe.
- ✎ La dama de la princesa.
- ✎ El fantasma que se come a quien encuentra.

Están en alguno de estos lugares:

- ✎ La almena.
- ✎ La ventana del segundo piso.
- ✎ La ventana del primer piso.
- ✎ La puerta del castillo.

Tenemos que localizar urgentemente a los personajes para avisarles dónde está el fantasma. El bufón del rey ha huido del castillo, pero ha dejado estas pistas en clave, difíciles de descifrar:

- ✎ El fantasma ha celebrado la luna comiéndose un ratón y ahora duerme más arriba que el rey.
- ✎ El príncipe está entre la dama de la princesa y la reina, y no sabe qué hacer con la princesa.
- ✎ El rey está entre el fantasma y la princesa.
- ✎ La dama está más abajo que la princesa.
- ✎ El rey y la reina están juntos estudiando inglés.

Método para afrontar los conflictos

1ª Técnica "Para Ti/Para Mí"

- ✎ **Objetivo:** las dos partes manifiestan su visión del problema, su perspectiva o punto de vista particular. Constatan que hay un desacuerdo, sin necesidad de que tenga que imponerse una postura sobre otra, deshaciendo el enfrentamiento violento.
- ✎ **Método:** Las 2 partes definen el problema expresando su visión del conflicto con la fórmula "Para ti el problema consiste en... / Para mí el problema consiste en..."

2ª Técnica "Lluvia de ideas"

- ✎ **Objetivo:** consiste en generar un número amplio de alternativas para que haya mayor probabilidad de encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de ambas partes.
- ✎ **Método:** en grupos de 8/12 personas generan una amplia lista de alternativas. Siguen las reglas: no juzgar, no criticar, no detenerse y asociar ideas.

3ª Técnica "Enumerar y converger intereses"

- ✎ **Objetivo:** las dos partes se centran en sus intereses (objetivos o necesidades). El truco está en encontrar convergencias en los intereses, ya que en el plano de las soluciones tienen posiciones encontradas.
- ✎ **Método:** Cada parte, por separado, hace otra lista de sus 9 principales intereses en relación con el problema. Después contrastan las listas de la lluvia de ideas y seleccionan sólo las soluciones que concuerdan con la lista de intereses.

4 bis. Entrenamiento avanzado: Escenificad las habilidades del conflicto

Escenas para trabajar de 3 en 3 (parejas + observador)

- 1 Padre e hija discuten habitualmente porque la hija no colabora suficientemente en las tareas de la casa: poner y recoger la mesa. Quieren hablar para solucionar el problema.
- 2 Dos amigas inseparables no se ponen de acuerdo para decidir los momentos de trabajo y de diversión. Eva quiere que pasen juntas más tiempo divirtiéndose y Patricia piensa que lo prioritario es hacer los deberes y estudiar juntas.
- 3 Los padres de Óscar no soportan la música que quiere poner en el coche. Buscan una solución porque se van de vacaciones a Cádiz.
- 4 Ana no soporta que Clara llegue siempre tarde a todos los sitios. Lleva tres días seguidos llegando tarde a sus citas y luego enseguida se tiene que ir.
- 5 Antonio discute con su hijo porque no se ducha todos los días y huele a sudor.
- 6 Jorge lleva tres semanas sin hablarse con su mejor amigo porque éste ha difundido un chisme falso sobre él. Hay que aclarar las cosas.






Escenas para grupos de 6/8 personas

- 7 El ambiente de clase está enrarecido. Se han formado dos grupos y basta cualquier excusa para que salten chispas.
- 8 En clase, la mayoría se burla continuamente de Lola simplemente porque es una empollona.
- 9 Todos los profesores se quejan de que en clase hay muchos problemas de disciplina, estáis siempre hablando, incluso algún día ha habido desperfectos en los materiales del aula..

5. Fin

¿Sabías que?

Los niveles de conflictividad están creciendo en las familias, en los centros escolares y en la sociedad. La mejor solución está en la educación y en la prevención. El cuarto paso (actividad 4) que proponemos en este programa es entrenar tus habilidades para afrontar los conflictos. Mira si lo estás aprendiendo:

-  Tengo habilidades para trabajar en equipo en la resolución de conflictos.
-  Cuando me encuentro en algún conflicto, no busco aumentar los enfrentamientos.
-  Me preocupo por clarificar mis objetivos, necesidades e intereses y no me obsesiono por determinadas soluciones puntuales, que pueden alejar las posturas enfrentadas.
-  Tengo habilidad para generar alternativas nuevas y múltiples, con creatividad.
-  Tengo habilidades de negociación para llegar a acuerdos con los demás.

Explica lo que has aprendido:

¿Cuánto te ha gustado la actividad? Márcale con una cruz.



Mucho



Regular

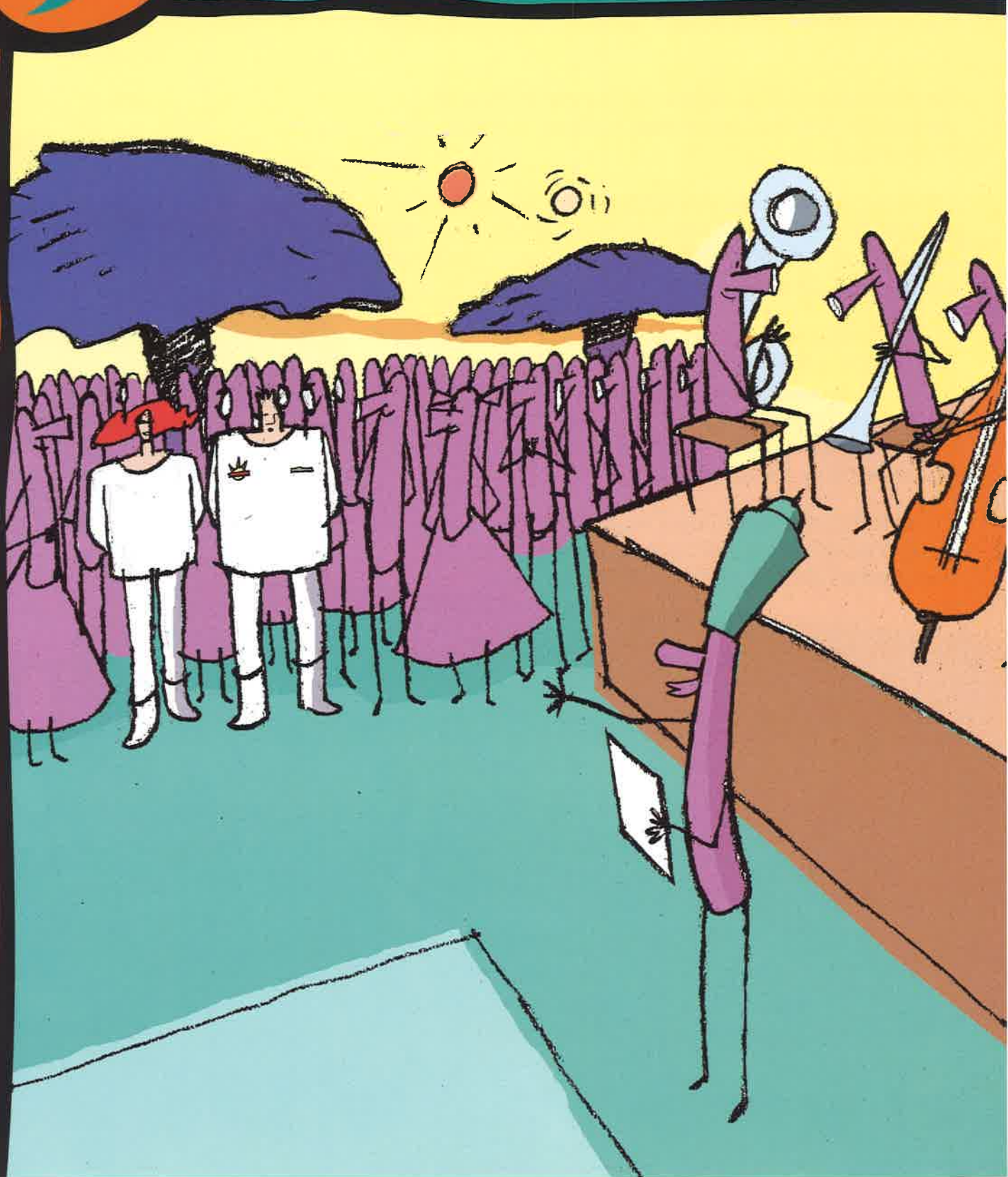


Nada



Somos un equipo

El partido de chutándaro





l partido de chutándaro

Se acercaba el día de la marcha definitiva de Amistión. Los dos terrícolas habían recibido una invitación:

“El Gran Regidor de Amistión tiene el placer de invitarles a la Gran Fiesta de Despedida, que tendrá lugar en el PARQUE GRANDE, donde se celebrará un partido de CHUTÁNDARO en su honor”.

Fran Estévez y Palmira Cots vistieron sus mejores galas para aquella ocasión. Llegaron a la gran explanada del Parque Grande, allí, La Sinte-Orquesta de Amistión abrió la ceremonia, interpretando varias piezas musicales, con gran entusiasmo y sensibilidad.

Inmediatamente, el Gran Regidor tomó la palabra y expresó el sentir de los que habían sido sus anfitriones durante estos últimos ciclos:

—Para nosotros ha sido una suerte encontraros. Hemos podido hacer realidad nuestro único deseo: Servir para algo. Como dijo el gran poeta amistiano: “El que a nadie sirve, no sirve para nada...” Nos alegra haberos tenido, haber compartido y haber aprendido otras formas de cultura de galaxias lejanas, con las que nos encantará entablar amistad... Gracias por regalarnos vuestra presencia en estos días. Llevaos a vuestro sistema solar el mejor deseo de amistad de este pueblo de Amistión...

Fran se había emocionado, aunque no quería que se le notara, y Palmira no se atrevía a mirarlo, por miedo a que los dos rompieran a llorar



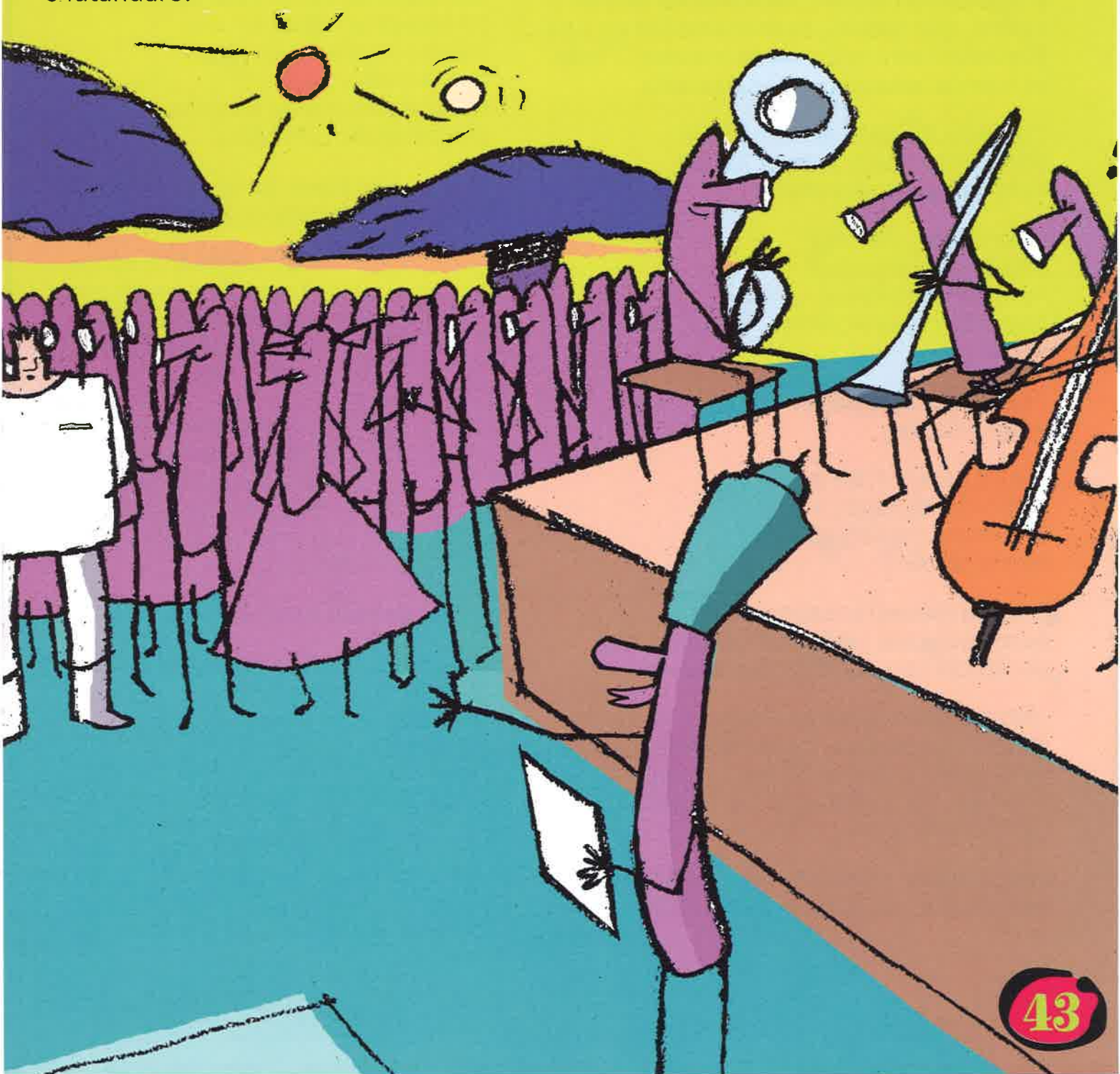
estrepitosamente... Pero no tuvieron más remedio, cuando vieron que el Gran Regidor también lloraba:

—En nuestro satélite, no está bien retener la emoción. Llorar unos instantes nos dignifica. —les susurró al darles la mano.— Y ahora, si os parece, vamos a presenciar el partido de chutándaro.

—¿Cómo se juega al Chutándaro? — preguntaron a su amiga.

—Ahora lo veréis. —y entraron en el campo veinte jugadores: Eran de todas las edades, jóvenes, adultos, niños...

Se dispusieron en el centro del campo, donde había extendida sobre el suelo una enorme lona de levísima textura,



que variaba de color a cada momento. Sobre ella reposaba una esfera de ligerísimo material transparente, del tamaño algo superior a un balón de fútbol.

Los veinte jugadores rodearon la tela y la agarraron fuertemente con las manos... Tomaron impulso con los brazos y sacudieron la lona, lanzando al aire la esfera, que estalló, deshaciéndose en una lluvia de luces color verde intenso... Todo el mundo aplaudió entusiasmado.

—¡Buena trada! —exclamó Fran admirado.— Ahora, a ver lo que hace el equipo contrario...

—Por cierto, ¿dónde está el otro equipo? —preguntó Palmira haciendo visera con la mano.

—No hay otro equipo. —dijo Friseda...

—¡Ah!, ¿no? —Fran se sintió defraudado.— Entonces, ¿quién gana y quién pierde?

Friseda meneó la cabeza, pensando que tenía que tener mucha paciencia con aquellos terráneos.

—No se trata de hacer amigos a costa de ganarse enemigos. De conseguir la alegría de la victoria al precio de la tristeza de la derrota... Ya os dije que hace tiempo no funcionamos así...

Fran Estévez y Palmira Cots se sintieron incómodos, un tanto estúpidos delante

de aquella joven amistosa. Pero aun así, Fran, sacando las manos de los bolsillos, en un gesto impotente, preguntó:

—Entonces, ¿dónde está la gracia?

—¿La gracia? —preguntó incrédula Friseda, mientras un nuevo lanzamiento hacía estallar de nuevo la esfera en un infinito ramillete de luces anaranjadas y amarillas.— ¿No os ha emocionado el color, la explosión de tanta luz?

—Sí, claro, pero... —intentaba responder Palmira.

—Recuerdo que en La Tierra presencié una noche los fuegos artificiales. Los llamáis así, ¿no?

Los dos terrícolas asintieron con nostalgia, recordando muchas noches de verano, en las fiestas del solsticio.

—Pues esto es lo mismo...

Era cierto, aquella irrupción de luz era muy parecida a los fuegos artificiales. Sin embargo, no entendían...

—Sólo, que en el chutándaro, los fuegos sólo son posibles si todos

están realmente conectados. Cuanto más sincronizados tengan sus deseos de belleza y armonía, más alto y multicolor estalla la energoesfera central...



En ese preciso momento vieron cómo subía la bola transparente a casi veinte metros del suelo y volvía a estallar, en colores cada vez más dorados e intensos. La gente aplaudía emocionada. Ante aquel derroche de belleza provocada por la simple armonía de aquellos sencillos habitantes de Amistión. Los terrícolas sintieron una profunda emoción, que les removió por dentro, haciéndoles un nudo en la garganta. En ese instante, el Gran Regidor hizo un leve gesto y todos se detuvieron y guardaron silencio. El gran Regidor se dirigió a ellos:

—El Chutándaro está detectando un alto potencial de sincronía.

— Ya la hemos fastidiado, Fran! — se lament  Palmira. Pero el Gran Regidor les sonrió:

— Querr an los terrícolas aportar ese potencial al equipo?

Todos les sonrieron en expectante espera. Por fin, los dos avanzaron despacito, desconcertados. Descendieron del palco hasta el centro del campo, donde les hicieron sitio en torno a la lona. Estévez y Cots se enfrentaban a la más importante misión que jamás les hubieran encomendado.

Hicieron una breve reverencia de agradecimiento, se miraron con gesto cómplice y tomaron impulso junto a los demás para lanzar la esfera. Esta vez, llegó tan alto y la luz fue tan potente, que se hizo música en el espacio, envolviendo todo Amisti3n en una suave vibraci3n de armonía, que reverber3 durante horas en todos los rincones.

Una inmensa sensaci3n de paz y bienestar les envolvi3 durante todo el día. M3s tarde, durante la celebraci3n final, el Gran Regidor se les acerc3, con una bandeja de panecillos y les dijo:

—¿Han probado los panecillos de bandochas? Son riquísimos. Aunque no debo abusar —les confes3, en tono confidencial. Enseguida mir3 a su alrededor—. Perdonen, creo que hay un grupo de forasteros que no han conseguido probar bocado...

Los dos le despidieron con una sonrisa.

—Es curioso —coment3 Palmira—. Es el Gran Regidor y est3 pendiente de servir la comida a todos...

—Claro, dijo Friseda —saboreando un panecillo—. Aquí es lo normal. ¿No te acuerdas?: “El que no sirve a nadie, para nada sirve”, es el lema de Amisti3n.

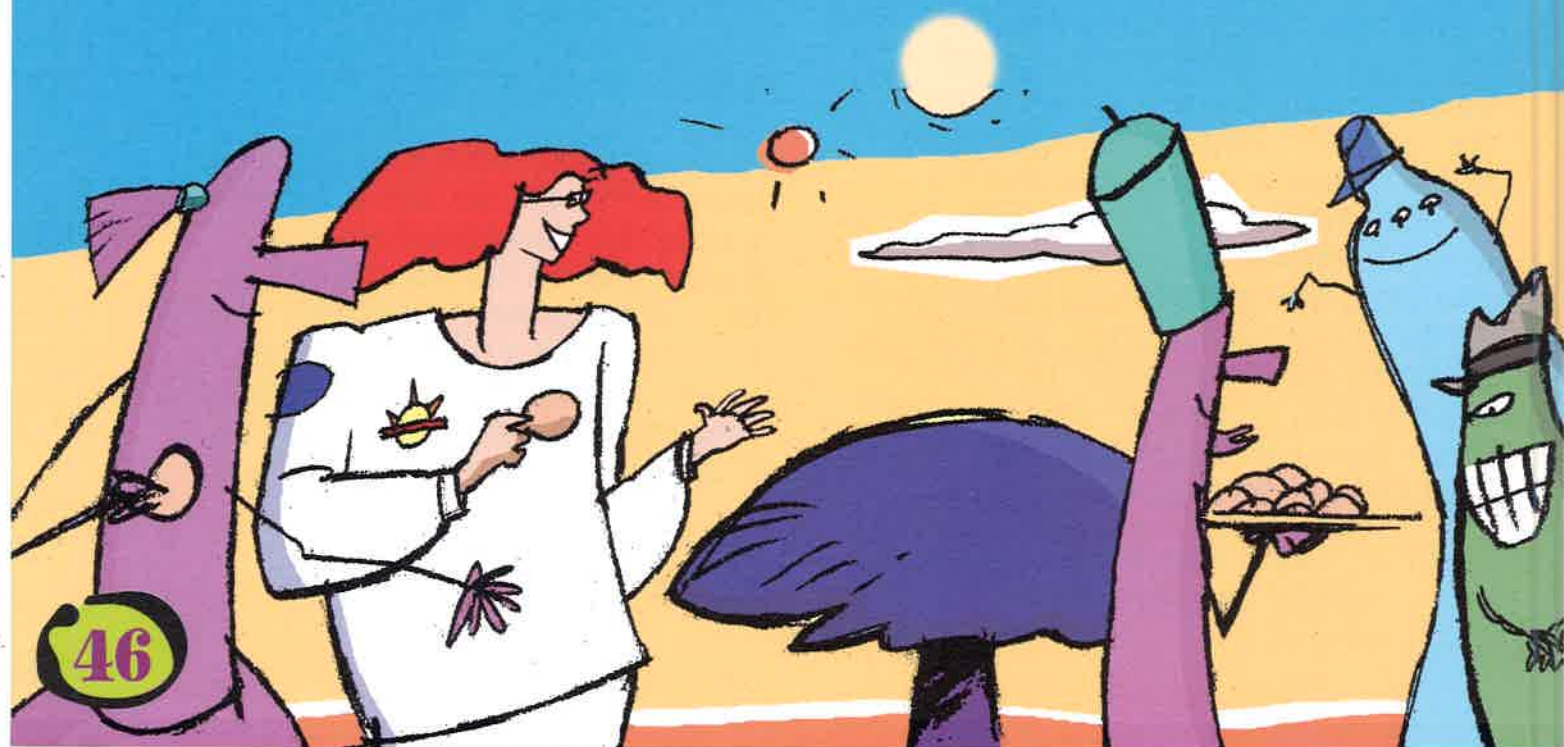
—Me parece que tendr3is que venir a la Tierra a enseñarnos algunas cosas —sonri3 Fran—, adem3s de c3mo hacer estos exquisitos panecillos...

—¡Me apunto cuando quieras! —le sonri3 Friseda.

—¿Lo har3is? —dese3 Palmira...

Pero ya había comenzado la música y Friseda tiraba de los dos hacia el corro que empezaba a formarse, para bailar una vez m3s la Gran Danza de La energía de Amisti3n.

Ana García-Castellano



Guárdalo en el corazón. Actividad 5

1. Cuentacuentos “El partido de chutándaro”

¿Crees que es posible divertirse sin tener que enfrentarse a nadie? Pon ejemplos:

2. Comentamos juntos

Mi compromiso: escribir, con frases cortas, lo que has aprendido en este programa. El último día pondremos en común todas las frases y haremos un mural con todas:



Comenta el cuento con tu papá/mamá y pide que escriban aquí alguna sugerencia:

3. Juego “Medir nuestra inteligencia compartida”

Lista de tareas:

- 1 Llevar unos zapatos al zapatero.
- 2 Recoger un aspirador del taller.
- 3 Recoger un traje del sastre.
- 4 Mandar un paquete por correo.
- 5 Pagar los impuestos en la oficina.
- 6 Comprar pan.
- 7 Comprar 1 kilo de café.
- 8 Esperar a un amigo que llega en el autobús de las 12,30 h.
- 9 Comprar un libro.
- 10 Comprar ½ kg. de mantequilla en la lechería.

Horarios que hay que cumplir:

- Debes salir de casa a las 9.15 h., hacer las tareas y estar de regreso a las 13.00 h.
- Se tardan 30 m. en hacer el recorrido desde tu casa a la estación. La oficina para pagar impuestos cierra a las 10 h.
- Los comercios cierran a las 12 h. y la panadería abre a las 11.45 h.
- Todo el recorrido hay que hacerlo andando.

Plano de la ciudad:

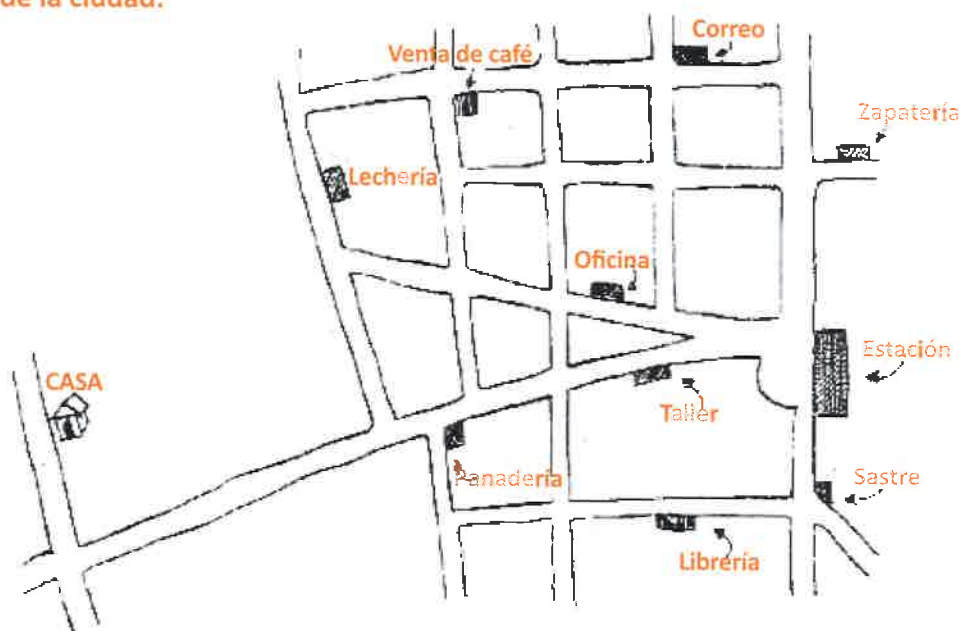
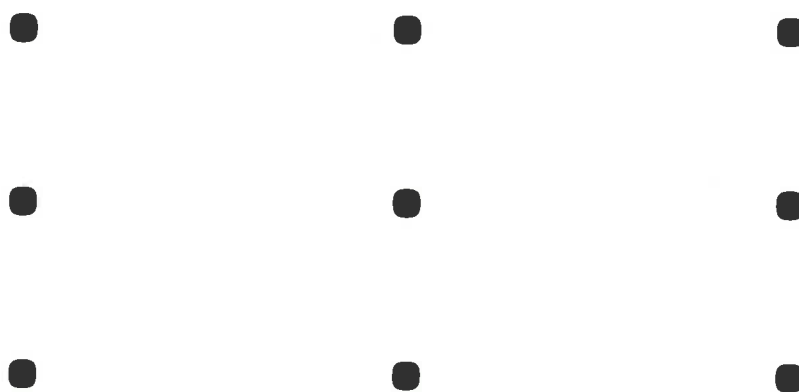


Tabla de registro (Escribe en cada casilla el número de la tarea que aparece en la lista)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Suma de la desviación
Yo											
Grupo											
Desviación-Yo											
Desviación-Grupo											

4. Actividades: "Cómo trabajar en equipo"



Actividad 1: El pensamiento divergente





4 bis. Entrenamiento avanzado: Habilidades de equipo para proyectos

Método para trabajar en equipo



1ª Técnica "Pensamiento divergente"

-  **Objetivo:** abrir la mente a perspectivas distintas de las evidentes o de las ya existentes.
-  **Método:** emplear distintos formatos para buscar ideas nuevas: asociación de ideas, exploración (materiales, información, analogía, sinónimos, antónimos...).

2ª Técnica "Lluvia de ideas"

-  **Objetivo:** generar un número amplio de alternativas para que haya mayor probabilidad de encontrar soluciones creativas.
-  **Método:** elaborar, en grupos, una lista de ideas. Siguen las reglas: no juzgar, no criticar, no parar de hablar y asociar ideas.

3ª Técnica "Planificar lo Urgente/Importante"

-  **Objetivo:** seleccionar las mejores soluciones en función de su prioridad cualitativa (qué es más importante y menos) y planificar en función de su prioridad temporal (qué hacer antes y después).
-  **Método:** se hace una tabla con dos columnas:
 - La primera columna se llama "Lo más importante": se colocan las soluciones seleccionadas en orden de mayor a menor importancia cualitativa, qué elegiríamos antes y qué desecharíamos.
 - La segunda columna se llama "Lo más urgente": se colocan las soluciones seleccionadas en orden de mayor a menor urgencia en el tiempo, qué haríamos antes y más tarde.Se dividen las macro-soluciones en micro-tareas y se repite la misma técnica para decidir qué es más o menos importante y qué es más o menos urgente..

Escenificando habilidades de equipo:

- 1** Os han seleccionado para que elijáis el lema de una campaña para fomentar la lectura que se va a hacer durante todo el curso en el colegio.
- 2** Sois todos hermanos y vuestros padres os han encargado que sugiráis un sitio dentro de la península para pasar un puente largo de 4 días.
- 3** Tenéis que elegir el menú de una cena en la que se va a invitar a todos los padres del colegio. Tiene que ser original y con comidas de distintas culturas.
- 4** El próximo curso el colegio tendrá como objetivo de todo el año trabajar el valor de la comunicación. Tenéis que elegir un lema y una imagen simbólica.
- 5** Sois una comisión encargada de elegir un tema o motivo para la fiesta de carnaval. Tenéis que proponer disfraces y una decoración de acuerdo con el tema.

5. Fin

¿Sabías que?

Cuando un grupo sabe trabajar en equipo tiene más inteligencia que la suma de las inteligencias individuales que lo forman.

El quinto paso que te proponemos es aprender a tomar decisiones creativas. Comprueba si haces lo siguiente:

- 👉 Tengo habilidades de equipo para afrontar proyectos.
- 👉 Sé centrarme en el bien común y no solo en mis intereses individuales.
- 👉 Tengo una mente flexible, sin miedo a las ideas menos convencionales.
- 👉 He aprendido a planificarme, porque distingo lo que es urgente de lo importante.
- 👉 Siente fuertes vínculos afectivos con mi familia, mis amigos y mi cultura.

Explica lo que has aprendido:

¿Cuánto te ha gustado la actividad? Márcalo con una cruz.



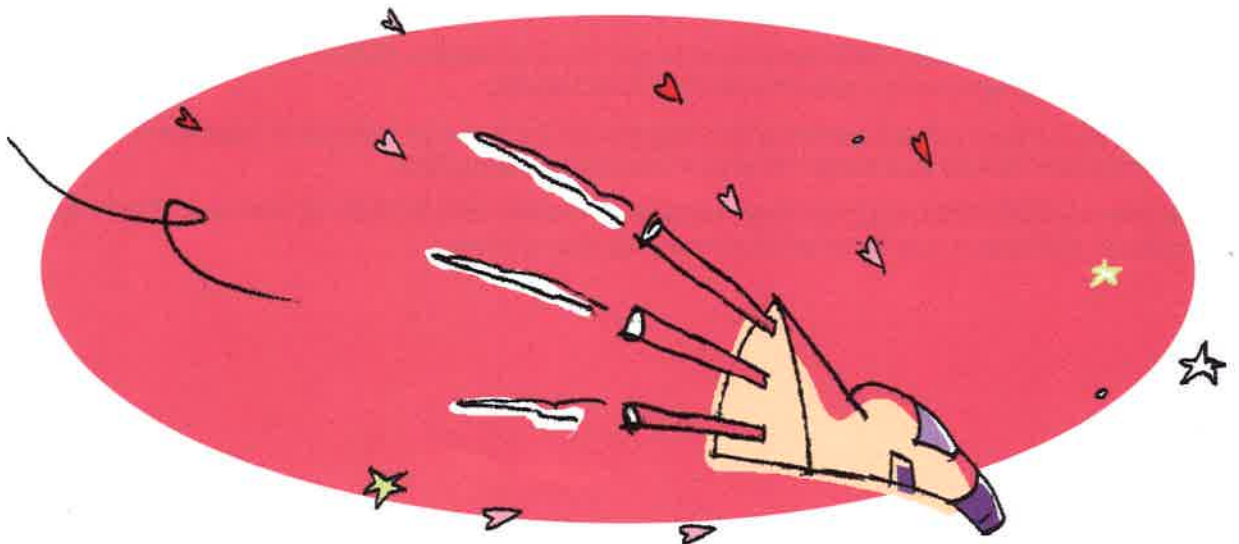
Mucho



Regular



Nada



La tutoría, el curriculum del futuro
Programa de Prevención para Tutorías
Sinergias entre Escuela y Familia

PPT SEF



1º Primaria



2º Primaria



3º Primaria



4º Primaria



5º Primaria



6º Primaria



1º ESO·FP



2º ESO·FP



3º ESO·FP



4º ESO·FP



1º BACH·FP



2º BACH·FP



Sinergias 1



Sinergias 2



Sinergias 3



Sinergias 4



Sinergias 5



Sinergias 6



Infantil



Videojuego



Cuadernos



Cine



Formación



Formación

Descubro mi comunicación

www.escuelascaticas.es



CON LA COLABORACIÓN DE:



SECRETARÍA GENERAL
DE PRIMEROS
RESPONSABLES DEL
SERVICIO DE
ASISTENCIA
AL PACIENTE

Instituto de Orientación
Académica EOS



Universidad Complutense
de Madrid

