

Dinámicas de convivencia y resolución de conflictos

8 dinámicas del banco de AulaMetrics listas para llevar a la hora de tutoría: cada una con su objetivo, el agrupamiento, los materiales, los pasos y un consejo.

N.º	DINÁMICA	ETAPA	DURACIÓN
1	El folio arrugado	Primaria · ESO	15 min
2	Sociograma exprés del aula	ESO	30 min
3	Construimos las normas de clase	Primaria · ESO · Bachillerato	30-40 min
4	El rumor	ESO	15-20 min
5	El semáforo de la calma	Primaria · ESO	25-30 min
6	Role-playing de conflictos	ESO · Bachillerato	30-40 min
7	La mediación en cuatro pasos	ESO · Bachillerato	30-40 min
8	La mesa de la paz	Primaria	15-20 min

1. El folio arrugado

Convivencia y prevención del acoso · Primaria · ESO · 15 min

Objetivo: Hacer visible el daño que dejan las palabras hirientes, aunque después se pida perdón.

Agrupamiento: gran grupo · **Materiales:** un folio por alumno.

1. Cada alumno arruga su folio con fuerza mientras piensa en un insulto o burla que haya oído.
2. Después se les pide que lo estiren e intenten dejarlo como estaba.
3. Se reflexiona: el folio nunca vuelve a estar liso. Pedir perdón está bien, pero las marcas que dejan las palabras no desaparecen del todo.

Consejo

Enlaza esta dinámica con vuestro trabajo de convivencia. Puedes ampliarlo con nuestra guía sobre cómo detectar el acoso escolar.

2. Sociograma exprés del aula

Convivencia y prevención del acoso · ESO · 30 min

Objetivo: Obtener una foto de las relaciones del grupo y detectar a quién puede estar quedando al margen.

Agrupamiento: individual (recogida) · **Materiales:** papeletas o un formulario.

1. De forma confidencial, cada alumno indica con qué compañeros preferiría hacer un trabajo o sentarse.
2. Con esas elecciones se representa el mapa de relaciones del grupo y se identifican perfiles: populares, aislados o rechazados.
3. El resultado orienta la formación de grupos y el seguimiento del alumnado en situación de riesgo.

Consejo

Puedes generarlo automáticamente con nuestro generador de sociograma online, que además clasifica el estatus sociométrico de cada alumno.

3. Construimos las normas de clase

Convivencia y prevención del acoso · Primaria · ESO · Bachillerato · 30-40 min

Objetivo: Acordar entre todos las normas de convivencia para que se cumplan de verdad.

Agrupamiento: grupos y luego gran grupo · **Materiales:** papel y un mural.

1. En grupos, proponen normas formuladas en positivo («nos escuchamos» en vez de «no se interrumpe»).
2. Se ponen en común y se votan las que se consideran esenciales.
3. Se firman y se colocan bien visibles en el aula.

Consejo

Las normas que el grupo crea y firma se respetan mucho más que las impuestas.

4. El rumor

Convivencia y prevención del acoso · ESO · 15-20 min

Objetivo: Comprobar cómo se distorsiona la información y reflexionar sobre el daño de los rumores.

Agrupamiento: gran grupo en fila · **Materiales:** un mensaje escrito de dos o tres frases.

1. Se transmite el mensaje al oído, de persona en persona, sin repetirlo.
2. El último lo dice en voz alta y se compara con el original.
3. Se reflexiona sobre cómo nacen y crecen los rumores, y sobre el daño que pueden causar.

Consejo

Conéctalo con la convivencia: un rumor puede arruinar la reputación de alguien en muy poco tiempo.

5. El semáforo de la calma

Resolución de conflictos · Primaria · ESO · 25-30 min

Objetivo: Aprender un método sencillo para frenar el impulso y gestionar un conflicto paso a paso.

Agrupamiento: gran grupo y luego parejas · **Materiales:** un cartel con un semáforo.

1. Presenta los tres pasos: ROJO, me paro y respiro; AMARILLO, pienso y cada uno cuenta su versión con "mensajes yo"; VERDE, buscamos juntos una solución.
2. Practica el paso amarillo: en vez de "tú me has quitado el sitio", se dice "yo me he sentido mal cuando me he quedado sin sitio".
3. Por parejas, representan un conflicto habitual y lo resuelven siguiendo el semáforo.

Consejo

Deja el cartel del semáforo visible y remite a él cuando surja un conflicto real en clase.

6. Role-playing de conflictos

Resolución de conflictos · ESO · Bachillerato · 30-40 min

Objetivo: Ensayar respuestas asertivas ante conflictos reales cambiando de perspectiva.

Agrupamiento: grupos de 3-4 · **Materiales:** tarjetas con situaciones.

1. Reparte tarjetas con conflictos cercanos (un rumor, un grupo de trabajo que no funciona, una exclusión en el recreo).
2. Cada grupo representa la situación primero con una respuesta poco adecuada y después con una asertiva.
3. Tras cada representación, el resto comenta qué cambiaría y por qué la segunda versión funciona mejor.

Consejo

Pide que roten los papeles para que cada alumno experimente también la posición de quien recibe.

7. La mediación en cuatro pasos

Resolución de conflictos · ESO · Bachillerato · 30-40 min

Objetivo: Practicar un procedimiento de mediación entre iguales para resolver conflictos sin que intervenga un adulto.

Agrupamiento: tríos (dos partes y una persona mediadora) · **Materiales:** tarjetas con conflictos ficticios y la guía de los cuatro pasos.

1. Explica los cuatro pasos: 1) la persona mediadora presenta las normas (turnos, sin insultos, confidencialidad); 2) cada parte cuenta su versión sin ser interrumpida; 3) la mediadora resume lo que ha oído y pregunta cómo se siente cada uno; 4) las partes proponen soluciones y acuerdan una por escrito.
2. Cada trío recibe un conflicto ficticio (un rumor en el grupo de clase, un empujón en el pasillo, un trabajo en equipo en el que alguien no hace su parte) y lo representa siguiendo los pasos.
3. Se rotan los papeles para que todos hagan de mediadores al menos una vez.
4. Puesta en común: qué paso ha costado más y por qué la mediadora no debe dar la solución.

Consejo

Usa conflictos inventados, nunca reales del grupo. Si el centro tiene un programa de alumnado mediador, es una buena forma de captar voluntarios.

8. La mesa de la paz

Resolución de conflictos · Primaria · 15-20 min

Objetivo: Dar a los más pequeños una rutina sencilla para hablar de un conflicto y buscar una solución juntos.

Agrupamiento: parejas, con el tutor como guía · **Materiales:** una mesa o rincón del aula y un objeto que da el turno de palabra (una piedra, un peluche).

1. Presenta el rincón: cuando dos compañeros tienen un problema, pueden ir a la mesa de la paz.
2. Quien tiene el objeto habla usando la fórmula «Yo me sentí... cuando tú... Me gustaría que...». La otra persona escucha sin interrumpir y después repite lo que ha entendido.
3. Se intercambia el objeto y se repite el proceso.
4. Entre los dos proponen una solución y la sellan con un gesto acordado (chocar la mano, por ejemplo).

Consejo

Ensáyalo primero con una situación de cuento o con marionetas. Cuando la rutina está aprendida, el alumnado empieza a usarla solo.