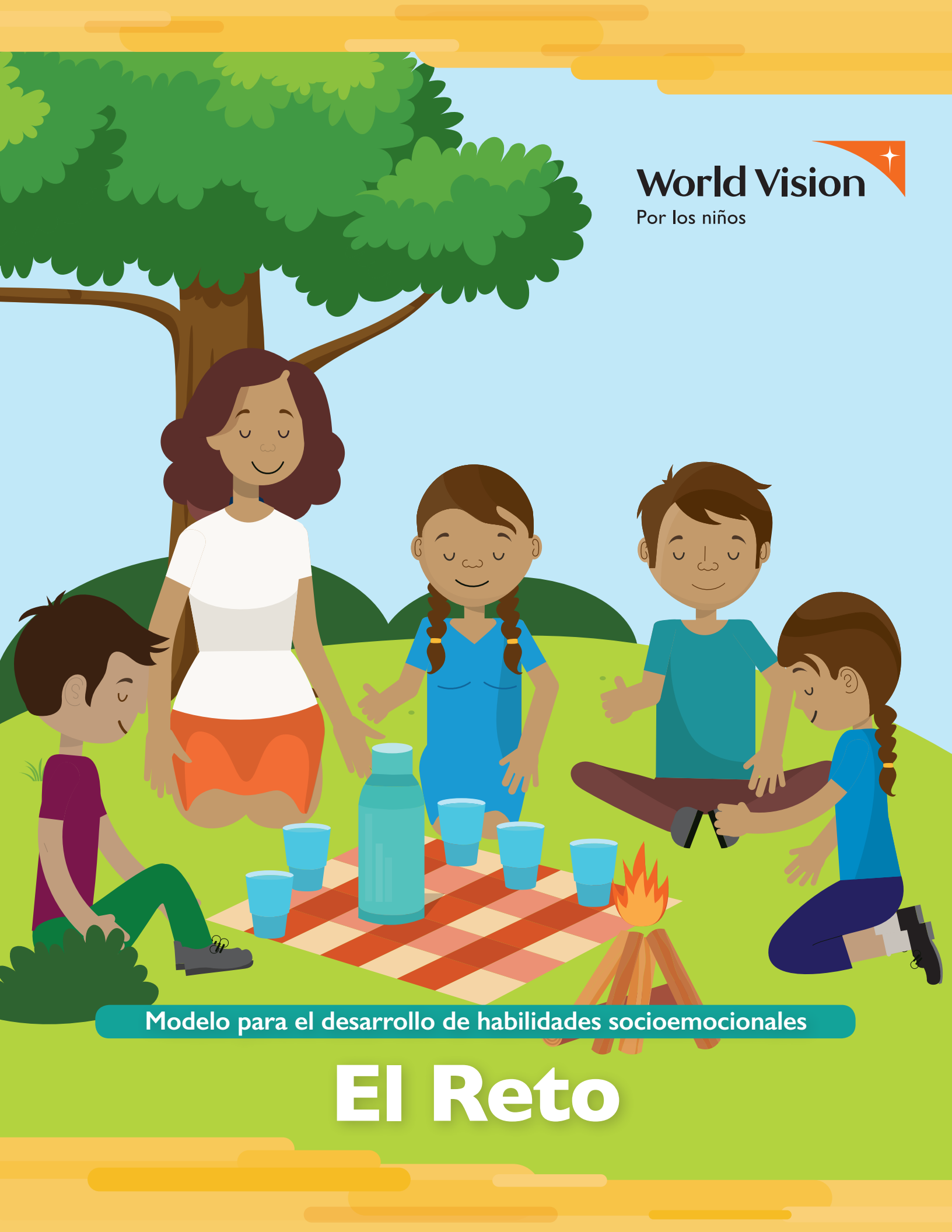


World Vision
Por los niños

Modelo para el desarrollo de habilidades socioemocionales

El Reto

©Visión Mundial de México A.C.

Silvia Novoa Fernández
Directora Nacional

Mario Valdéz Guzmán
Director de Operaciones

Óscar Gonzalo Castillo Rivera
Director de Campos de Esperanza

© Modelo para el desarrollo de habilidades socioemocionales.
"El Reto"

Juan Alonso Zenón Martínez. Diseño del modelo y contenidos.
Especialista en Educación de Campos de Esperanza

Ciudad de México, marzo de 2018

El contenido, la presentación y disposición en conjunto de cada página de esta obra son propiedad de Visión Mundial de México, A. C. Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción parcial ni total, por cualquier medio o método, forma electrónica o mecánica sin autorización previa de Visión Mundial de México A.C. ni su práctica sin la adecuada capacitación.

Índice

Introducción 6

Autoestima 9

Encuadre 10

Mi nombre 12

Nombre del grupo 13

Yo soy yo 14

¿Quién soy? 16

¿Qué me gusta, qué me disgusta? 17

¿Para qué me sirve este sentimiento? 18

¿Cómo es eso de ser…? 20

Este soy yo 22

Expresión y manejo de emociones 25

Leyendas 26

Ensayo sobre la vergüenza 27

El chisme 29

Juego de misiones 31

Explorando mis emociones 33

La decena sucia 35

Conversación a colores 37
Toma de decisiones 39
Yo decido 40
¿Qué es? 42
El cambio 44
La marcha 45
El debate 47
Ideas vagas 50
Mimo 52
Recursos desiguales 53
Hoja de tareas y reglas para el ejercicio de recursos desiguales 55
El dilema del prisionero 57
Las reglas del club 60
Género 61
Números 62
La tristeza y la furia 63
La rueda del poder 65
El tendedero de la violencia 68
¿La ropa sucia se lava en casa? 70
¿Es o no es? 71
Los papeles de hombres y mujeres 73
¿Dónde va? 75

Habilidades sociales 77
Aguado Aguado 78
Dibujando a ciegas 80
Asignando roles 82
¿Claro y directo? 84
Mitos 86
Cómo fue creado todo 88
La creación del segundo, tercer y cuarto mundo 89
El día y la noche 90
Las primeras personas 91
De cómo las personas obtuvieron el alimento 93
Opciones de teatro 95
Haciendo el guion 96
Elaboración de la escenografía 97
Proyecto 99
Co-creando 100
Los refranes 101
Ideógrafo 103
Cierre 109

Introducción

La presente guía busca ser un instrumento de apoyo a las facilitadoras y facilitadores para lograr que niñas y niños aprendan a desarrollar habilidades socio afectivas y ofrecer herramientas básicas para ayudar a sensibilizar al grupo con el que se trabaje.

De igual manera, esta guía busca fomentar el mutuo respeto y la convivencia sana en todos los grupos en donde se implementen las actividades La guía también ofrece orientaciones para lograr estos resultados y herramientas que enseñen a tener una actitud de apertura para compartir lo que se sabe, lo que no se sabe y lo que se puede construir junto con los demás.

Antes de iniciar, se recomienda estudiar la guía y preparar los materiales que se van a utilizar. Asimismo, es importante respetar el tiempo señalado para cada actividad. Los ejercicios están diseñados en secuencia, hay que procurar no saltarse ningún tema. También se recomienda para una mejor lectura, poner atención a las palabras escritas en negritas que son notas para las y los facilitadores y las indicaciones que se van a dar en el taller; las letras normales son para decirlas a las y los participantes.

Recuerda que siempre tienes la oportunidad de utilizar tus propias palabras, estilo, ingenio y empatía para explicar el ejercicio, lograr los objetivos y facilitar el trabajo en aula. Este taller lo construyen todas y todos, y lo que hagas o dejes de hacer influirá en el desarrollo del mismo.

¿Qué hacer en el grupo?

Te invitamos a que facilites el trabajo de los demás animándolos a hacerse responsables de sí mismos, del proceso y de la dinámica grupal. También te invitamos a modelar con tu propia conducta un comportamiento que facilite su desarrollo, recuerda que es importante que te adaptes a las necesidades del grupo, de esta manera se encontrará un equilibrio, y tanto individual como grupalmente, todos aprenderán a moverse con sus propios recursos.

La técnica de manejo de grupos que proponemos es la autorregulación, la cual es semiestructurada donde los ejercicios vivenciales[1] se dirigen sólo en términos generales

1 Los ejercicios vivenciales provocan la interacción de los participantes a través de sus experiencias y de lo que les pasa en ese momento con el grupo.

y los integrantes del grupo deciden qué hacer durante el ejercicio, promoviendo de esta manera el "darse cuenta"[2] y la responsabilidad entre ellas y ellos. Es decir, es como ponerle márgenes a un cuaderno pero lo que pase adentro de la hoja es lo que los participantes vayan proponiendo. La o el facilitador funciona como un espejo que apoya este proceso.

El objetivo es que las y los participantes desarrollen sus potencialidades dentro de un ambiente de respeto y seguridad emocional, abriendo su percepción para que descubran las posibilidades que tienen dentro de sí y que no han desarrollado. Si eres directivo, es decir, si das órdenes, rompes la dinámica natural del grupo y por lo tanto se anula el desarrollo de los participantes.

Facilita este proceso por medio de reflexiones al grupo, para que todas y todos que no estén conscientes, lo sean, de manera objetiva, sin interpretaciones y sin interferencias.

Algunas ideas para estar frente al grupo:

- Evita dar la impresión de ser más que los demás integrantes. Es necesario establecer una relación positiva basada en el respeto con cada uno de los participantes.
- Ten confianza en las posibilidades de tus compañeras y compañeros de grupo.
- Habla desde tu experiencia, evitando imponer tus puntos de vista.
- Explica cualquier duda que surja durante la sesión y en caso de no saber la respuesta, investígala y explícala en la siguiente sesión.
- Respeta todas las intervenciones de las y los participantes y evita hacer comentarios o gestos que desaprueben.
- Promueve que todas y todos (incluyéndote) hablen en primera persona del singular: "Yo creo", "yo siento", "yo pienso", "yo necesito", esto es necesario para fomentar la responsabilidad.
- Es muy importante mirar a los ojos a la persona a la que nos dirigimos.
- Promueve la participación sin forzar a nadie.
- No des consejos, clases o cátedra, ni te apoderes de la palabra.
- Construye junto con los participantes un ambiente que permita el desarrollo de la confianza, autoestima y la capacidad de resolución de problemas; una forma de lograrlo es haciendo pautas de convivencia[3].
- Promueve que cada queja o inconformidad venga acompañada de una sugerencia.
- Recibe cualquier expresión de sentimientos y emociones: llanto, enojo, queja, tristeza, etc.

2 Es el proceso en el cual el participante hace conscientes sus emociones, sentimientos y sensaciones, lo que contribuye a su autoconocimiento y a mejorar su autoestima.

3 Todos participan en la creación de las pautas de convivencia. Esto es necesario, ya que de esta forma se construye la corresponsabilidad grupal e individual, procura que sean pocas, sencillas y claras, de tal manera que los miembros del grupo las comprendan en todos sus alcances. Para ello asegura que se ha comprendido que la aplicación de las normas es para todas y todos, incluyéndote. Es decisión del grupo si se establecen consecuencias, sin embargo la propuesta es que no existan ya que se trata de un compromiso que cada quien establece y lo que está en juego es la confianza.

- Permite el intercambio de ideas y opiniones entre las y los participantes, mas no permitas agresiones, golpes, burlas ni malas palabras. Los desacuerdos no son sinónimo de violencia, éstos surgen a partir de las diferentes formas de actuar, pensar y expresarse, sin embargo, el respeto a estas diferencias y el diálogo ayudan al crecimiento personal y grupal.
- Respeta el silencio de las y los participantes sin hablar; el tiempo que sea necesario.
- Siempre despide a las y los participantes preguntando si alguien necesita algo más, después da por terminada la sesión.

Y lo más importante: facilitar un grupo es algo que no solamente se aprende de un libro, ni de maestros, es un trabajo personal que no se acaba, ya que es un proceso constante y consciente donde cada quien se responsabiliza de las decisiones que toma.

Situaciones de crisis

Los ejercicios están diseñados con una secuencia y con un nivel de exposición emocional mínimo para generar un ambiente de seguridad y apoyo entre las y los participantes. Sin embargo es posible que se llegue a dar una situación que requiera atención y por ello te presentamos algunas formas de abordaje.

Es importante que tengas presente que el "éxito" de un taller no se basa en la explosión de emociones de los participantes, ni en hacer catarsis. Al contrario, el cuidado de las y los participantes es nuestra prioridad. Por ello, en alguna situación de molestia o de crisis, es importante que las siguientes recomendaciones se lleven a cabo sin forzar a ningún participante, para evitar que incremente su malestar:

- Lo primero es guardar la calma, trata de identificar el motivo de la crisis.
- Invita a la persona a hablar sobre lo que le sucede, con esto le ayudarás a que identifique con mayor claridad lo que siente; es necesario que le ayudes a verbalizar lo que le está pasando.
- En caso de llanto o enojo es recomendable permitir que estas emociones fluyan y que el grupo colabore guardando silencio y tú reconfortes al participante afectado poniendo tus manos sobre sus hombros, sin darle palmadas, sólo conteniéndolo.

Autoestima

Encuadre



OBJETIVO:
Establecer en grupo la forma del trabajo durante el taller por medio de la expresión de expectativas.

TIEMPO:
40 minutos



1. **Pedir que se sienten formando un círculo.**

Da la bienvenida al grupo, preséntate y diles cómo te gustaría que te llamaran.

2. **Pregunta si alguien sabe para qué estamos aquí.**

Permite que conteste quien quiera hacerlo, no apruebes ni desapruebes ninguna participación.

3. **Pregunta qué se imaginan que vamos a hacer.**

Permite la participación de quien lo desee.

4. **Explica al grupo que se van a trabajar varias sesiones en este lugar. La idea es trabajar de una forma diferente a la que se hace en la escuela; se harán diferentes actividades y se buscará generar confianza y responsabilidad mutua. La intención no es convencer a nadie sobre alguna idea, sino de aprender de todas y todos. Por ello invítales a que participen a partir de lo que conocen, desconocen y lo que sienten. Explica que esto se va a hacer de manera dinámica, y que más o menos cada 8 o 9 sesiones les pedirás que contesten un cuestionario, que no es un examen, por lo que no deberán preocuparse, es simplemente algo que ayudará a saber si lo que se está haciendo está sirviendo de algo.**

5. **Antes de iniciar, comenta al grupo estos puntos importantes:**
   - Nos sentamos en círculo ya que de esta forma nadie está adelante ni detrás de nadie, todas y todos tenemos las mismas oportunidades.
   - Lo que se diga en el grupo, se queda en el grupo, este es un lugar de confianza.
   - La puntualidad es muy importante, las actividades las iniciamos puntualmente, si alguien llega tarde, entra al salón, toma su asiento y se incorpora a las actividades.
   - Hay que evitar interrumpir las actividades de los demás, cada quién es responsable de sí misma/o.
   - Nadie se debe comparar ni competir con nadie. Cada quien debe ser simplemente quien es, siguiendo sus necesidades y deseos, esto es suficiente para continuar superándose.
   - No se ponen apodos, ni nos llamamos por los que ya tenemos.

- Debemos confiar en lo que sentimos, ya que es una guía de lo que podrían ser nuestras auténticas necesidades.
- Apoyar y promover siempre un buen ambiente, respetar lo que escuchamos y vemos, y cuando tengamos que dar una crítica, hacerlo con amabilidad y cortesía.
- Aportar lo que sabemos, recuerda que aprendemos de la sabiduría y la ignorancia, ambas son valiosas.
- Reflexionar y llegar a nuestras propias conclusiones, no tenemos que estar de acuerdo con los demás, sean quienes sean, pero debemos respetar sus opiniones tal como deseamos que las nuestras sean respetadas.
- Todas y todos somos este taller y si falta alguien, no estamos todos.

6. **Pregunta qué otros acuerdos de convivencia quieren acordar.**

Permite la participación y anota los acuerdos que vayan diciendo, al final dales lectura en voz alta.

7. **Pregunta: ¿Están todos de acuerdo?**

Si no hay más cambios continúa.

8. **Diles que para iniciar, van a hacer un ejercicio.**

Da inicio a la integración grupal.

Esta actividad es importante porque establece la forma de trabajo y se comienza a crear la relación grupal, no existe un estilo único de hacerlo, lo recomendable es que utilices tu estilo para acercarte al grupo.

Mi nombre



OBJETIVO:
Integrar a las y los participantes por medio de la historia de su nombre.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
Espacio donde las y los participantes puedan sentarse en círculo
1 rectángulo de papel kraft de 2 metros de largo (el ancho lo dará el tamaño del rollo)
1 cinta masking tape
1 cuestionario Pre-test de Autoestima por participante
Plumones
1 lápiz por participante



Pega el rectángulo de papel kraft en una de las paredes del salón.

1. Pide que todas y todos se sienten en círculo y explícales que en el círculo nadie está por encima de nadie, nadie está por debajo de nadie y nadie es más importante. El círculo está considerado como la mejor manera para compartir y contar con las mismas oportunidades para todas y todos.

2. Pide que cuando se acomoden piensen en cómo se llaman. Quien lo desee puede cerrar los ojos. Pide que cada quien piense para sí mismo/a las siguientes preguntas: ¿Por qué te pusieron ese nombre? ¿Alguien cercano se llamaba así? ¿Cómo te nombran tus seres queridos? ¿Cómo te gustaría que te nombráramos nosotros aquí?

3. Pide que cuando cada una/o tenga el nombre con el que quiere ser llamado, por favor abra los ojos y guardando silencio esperen a que inicie el ejercicio.

4. Diles que comenzarás contigo.

Es importante que inicies para mostrar cómo hacer el ejercicio y les cuentes por qué tienes ese nombre, además incluye cómo quieres ser nombrado por los demás.

5. Ahora explica que seguirán por tu derecha (voltea a ver a la persona que está sentada a tu derecha). Explica que por favor cada quien diga primero su nombre y si sabe, por qué se llama así y después cómo quiere que le llamemos. Al terminar cada quien toma un plumón y escribe su nombre en el papel kraft.

Es posible que algunos participantes interrumpan el ejercicio nombrando un apodo, no te preocupes, si sucede retoma los acuerdos que acaban de construir.

Continúa con esta dinámica hasta que todo el grupo se haya presentado, incluyéndote.

Reparte a cada participante una evaluación de Pre-test de autoestima.

6. Pide que por favor respondan el cuestionario y recuérdales que no hay respuestas correctas.

Nombre del grupo



1. Invita al grupo a formar un círculo.

2. Pide que observen a sus compañeras y compañeros y explica que ya han pasado unas sesiones desde que comenzamos este grupo, y pregunta si ya saben para qué estamos aquí. Pregunta: ¿Cómo te encuentras en el grupo? ¿Qué te inspira? Este es el momento de dar un paso más y pide que entre todas y todas decidan darle un nombre a este grupo.

Es necesario que todas y todos estén de acuerdo en el nombre, explica que la forma que decidan lograrlo es su responsabilidad (es necesario que en estos momentos te salgas del círculo) y comenta que tienen 25 minutos para realizar este ejercicio.

Observa cómo toman decisiones, si alguien toma el liderazgo y las reacciones de los demás, quiénes participan y quiénes no.

Deja que pasen 25 minutos y coloca al centro del aula los rotafolios, plumones y colores.

3. Ahora pídeles que hagan el logo de este grupo, la dinámica es la misma, el grupo define cómo hacerlo y todos tienen que participar, tienen 25 minutos.

Deja que pasen 25 minutos.

4. Pide que de nuevo formen el círculo y pregunta: ¿Cómo les fue? ¿Qué hicieron? ¿Cómo lo hicieron?

Permite la libre participación y una vez concluido el tiempo continúa con la siguiente actividad.

Es importante que a partir de este momento cuando le hables a todo el grupo, los llames por el nombre que ellas y ellos mismos eligieron.

OBJETIVO:
Esbozar la importancia del trabajo colaborativo dentro de los grupos de desarrollo por medio de una actividad de identificación e integración.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
2 hojas de rotafolio
Plumones y colores



Yo soy yo



OBJETIVO:
Distinguir la importancia de desarrollar las propias capacidades.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
3 pelotas de esponja por participante
1 hoja de papel
1 lápiz por participante



1. Invita a las y los participantes a formar un círculo.

Reparte dos pelotas a cada participante, coloca las sobrantes al centro del salón. Explica que intenten hacer malabares con dos de ellas, no importa si no pueden, lo importante es que lo intenten.

2. Coméntales que no es una competencia, lo importante es que lo intenten. Si así lo deciden, pueden tomar una tercera pelota.

Permite que realicen esto máximo por 10 minutos.

3. Pídeles que coloquen las pelotas en su contenedor y vuelvan a formar el círculo.

Coloca al centro las hojas y reparte un lápiz a cada participante, al terminar lee en voz alta y lo más claro posible el siguiente texto:

4. "Yo soy yo"

En todo el mundo, no hay otra persona que sea igual a mí. Hay personas que tienen algunas características semejantes a las mías, pero nadie es exactamente como yo. Por tanto, todo lo que provenga de mí es auténticamente mío, porque yo así lo he decidido.

Soy dueña/o de todo lo que hay en mí: mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace; mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo las imágenes que contemplan; mis emociones y sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, desencanto, emoción; mi boca y todas las palabras que salgan de ella, sean amables, dulces o ásperas, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave; y todos mis actos, ya sean dirigidos a otros o a mí mismo.

Soy dueña/o de mis fantasías, mis sueños, esperanzas y temores.

Soy dueña/o de todos mis triunfos y éxitos, de todos mis fracasos y errores.

Como soy dueña/o de todo lo que hay en mí, puedo conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo amar y ser amistoso conmigo en todas mis partes. Así, puedo hacer posible que todo mi ser trabaje en beneficio de mis intereses.

Reconozco que hay aspectos en mí que me intrigan y que hay otros aspectos que desconozco. Pero mientras sea amistoso y amoroso conmigo, puedo buscar con valor y esperanza las soluciones a estas interrogantes y los medios para descubrir más sobre mí.

Como quiera que parezca y suene, cualquier cosa que diga y haga, y cualquier cosa que piense y sienta en un momento determinado, seré yo. Esto es auténtico y representa lo que soy en ese momento.

Cuando más tarde analice cómo parecía o sonaba, lo que dije e hice y cómo pensé y sentí, algunas cosas podrían parecer inadecuadas. Puedo desechar aquello que no sea adecuado y conservar lo que sí lo sea, e incluso, inventar algo nuevo para lo que haya descartado.

Puedo ver, escuchar, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para estar unida/o a los demás, para ser productiva/o y encontrar sentido y orden en el mundo de las personas y cosas que están fuera de mí.

Me pertenezco y, por tanto, puedo construirme.

Yo soy yo, y estoy bien.

Virginia Satir

Pregunta si alguien quiere hacer un comentario sobre lo que entendió, o lo que le gustó de la lectura.

5. **Pide que hagan una lista de sus características personales y la dividan en dos:**
   - Las que consideran fortalezas.
   - Las que consideran debilidades.

Deja que pasen 10 minutos.

6. **Pide que de manera personal, cada quien piense por qué cree que son debilidades y por qué cree son fortalezas.**

7. **Ahora pide que guarden su lista de fortalezas y debilidades y que contesten por escrito las siguientes preguntas:**
   - Dos cosas que te gustan de tu cuerpo y por qué te gustan.
   - Dos cosas que no te gustan de tu cuerpo y por qué no te gustan.
   - Dos cosas que te gustan de tu carácter y por qué te gustan.
   - Dos cosas que no te gustan de tu carácter y por qué no te gustan.

8. **Pide que una vez que hayan contestado las preguntas, busquen una pareja y platiquen con ella sobre sus respuestas.**

Deja que pasen 10 minutos.

9. **Pide que lean nuevamente su lista de fortalezas y debilidades y si tienen algo que cambiar, lo hagan en este momento.**

10. **Pregunta: ¿Alguien quiere comentar algo sobre sus listas? ¿La primera es igual a la segunda o hiciste algunos cambios?**

Permite la libre participación y da por terminada la actividad.

¿Quién soy?



OBJETIVO:
Identificar el autoconocimiento como parte fundamental para el desarrollo personal.

TIEMPO:
60 minutos

MATERIALES:
1 lápiz por participante
Hojas con las siguientes frases por participante:
Yo fui...
Siempre me sentí...
Las cosas más importantes para mi fueron…
En la escuela me sentí...
Mis padres me dieron...
Lo que me habría gustado...
Hoy soy…
Hoy me importa mucho...
Espero de mi vida futura...
Lo que me gustaría tener junto a mí...
Hoy siento que lo más difícil es...
Sé que mis cualidades son…

Explica a las y los participantes que el propósito de trabajar este tema es reflexionar sobre lo que creen de sí mismas y saber qué tanto se conocen.

1. **Reparte a cada participante una hoja con las frases del ejercicio y explícales que tienen que completar las siguientes frases con lo primero que se les venga a la mente, sin pensarlo mucho.**
   - Yo fui...
   - Siempre me sentí…
   - Las cosas más importantes para mí fueron...
   - En la escuela me sentí...
   - Mis padres me dieron...
   - Lo que me habría gustado...
   - Hoy soy…
   - Hoy me importa mucho...
   - Espero de mi vida futura...
   - Lo que me gustaría tener junto a mí...
   - Hoy siento que lo más difícil es...
   - Sé que mis cualidades son…
2. **Una vez que hayan terminado de contestar, pídeles que formen cuatro equipos con el mismo número de participantes y compartan su ejercicio, la idea es ver qué tanto se conocen.**
3. **Al terminar de contar sus experiencias, pídeles que escojan las respuestas que más le hayan gustado al equipo, para que sea contada al resto del grupo.**

¿Qué me gusta, qué me disgusta?

Tres cosas que me gustan de mí

Tres cosas que no me gustan de mí

Tres cosas que sé hacer muy bien

1. Invita al grupo a formar un círculo y explica que el propósito de trabajar el tema de esta actividad es prestar atención a las cualidades personales que cada una/o tiene.

Solicítales que formen cuatro equipos con el mismo número de personas, reparte una hoja a cada participante.

2. Pídeles que en una hoja, cada quien conteste de forma individual lo siguiente:

- Escribe tres cosas que te gustan mucho de ti.
- Escribe tres cosas que no te gustan de ti.
- Escribe tres cosas que sabes hacer muy bien.

Explícales que pueden ser aspectos físicos o de forma de ser.

3. Ahora pide que compartan con su equipo lo que han escrito, tienen cinco minutos para hacerlo.

Deja que pasen cinco minutos.

4. Pide que con mucho respeto compartan ideas de cómo mejorar aquellas cosas que no les gustan. Por ejemplo: si escribieron que no les gusta su carácter porque lo consideran muy enojón, que cada participante respetuosamente diga qué pueden hacer para mejorarlo, coméntales que tienen cinco minutos.

Deja que pasen cinco minutos.

5. Una vez que hayan terminado de compartir con su equipo, pide que contesten lo siguiente:

Escribe tres creencias o costumbres de tu comunidad que sientas que no te permiten desarrollar tu pleno potencial. Por ejemplo: Sólo los hombres pueden mandar en la familia. Coméntales que tienen cinco minutos para esto.

Deja que pasen cinco minutos.

Pídeles que compartan con su equipo las creencias y costumbres que sienten que no les permiten desarrollarse. Es muy importante que todas y todos participen, tienen cinco minutos.

Deja que pasen cinco minutos.

6. Pide que vuelvan a formar un círculo y pregunta si alguien quiere compartir algo con el grupo.

Permite la participación de quien decida hacerlo y da inicio al cierre del ejercicio.

OBJETIVO:
Reflexionar acerca de los aspectos que se consideran agradables y desagradables y definir opciones de cambio.

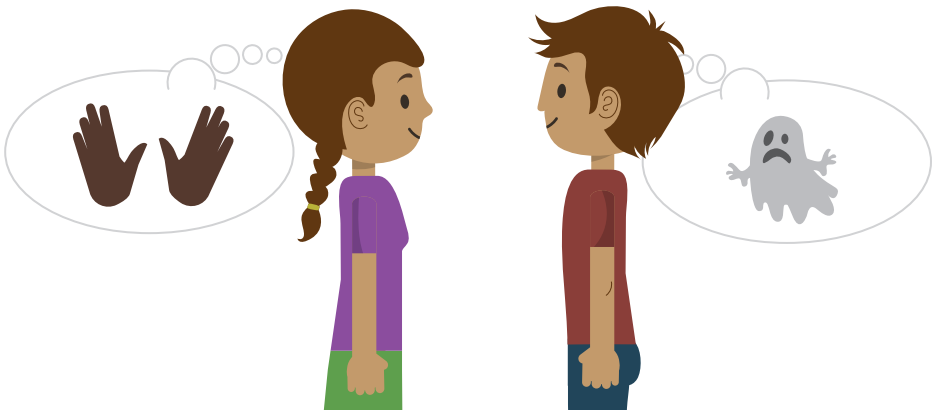
TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
1 hoja blanca por participante



¿Para qué me sirve este sentimiento?



OBJETIVO:
Reconocer las experiencias difíciles y agradables que ayudaron a conformar la personalidad de cada persona.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
1 hoja de papel por participante
1 lápiz por participante



El propósito de revisar este tema es reconocer que tanto las experiencias difíciles como las agradables, nos han servido en nuestro crecimiento. Para ello es necesario que sirvas de modelo.

1. Pide a las y los participantes que busquen una pareja con la que se sientan en confianza y después busquen un lugar dónde trabajar dentro del salón. Después pide que decidan quien es el número 1 y quien es el número 2.

Deja que se pongan de acuerdo y platica al grupo cuáles eran tus miedos de niño y qué cosas te daban pena. Recuerda que la forma en que lo hagas marcará una pauta para que ellas y ellos lo hagan.

2. Pide a quienes son número 1 que por favor compartan a su pareja cuáles eran sus miedos y qué les daba pena cuando eran niños o niñas.

Deja que pasen cinco minutos, no presiones a nadie para que hable.

3. Ahora pide que se cambien, y quienes son número 2 compartan a su pareja cuáles eran sus miedos y qué les daba pena cuando eran niñas o niños.

Deja que pasen cinco minutos, no presiones a nadie para que hable.

4. Ahora comparte con el grupo para qué te sirvió la pena y el miedo en tu crecimiento. Coméntales que comúnmente estas situaciones se toman como algo negativo o no deseado, sin embargo, el darles un valor positivo ayuda al crecimiento personal. Recuerda que la forma en que lo hagas marcará una pauta para que ellas/os lo hagan.

5. Ahora pide a los que son número 1 que por favor compartan con su pareja, para qué creen que les sirvió la pena y el miedo en su crecimiento.

Deja que pasen cinco minutos, no presiones a nadie para que hable.

6. Pide que se haga un cambio y quienes son el número 2 compartan con su pareja para qué creen que les sirvió la pena y el miedo en su crecimiento.

Deja que pasen cinco minutos, no presiones a nadie para que hable.

Reparte una hoja y un lápiz por participante, después comparte con el grupo lo siguiente:

7. Es muy importante conocer y recibir los sentimientos, están hechos para el crecimiento y son una ayuda en nuestro autoconocimiento, expresarlos es la mejor manera de empezar a confrontarlos y manejarlos.

   Todos los sentimientos por agradables o desagradables que sean, conforman una gran herramienta para:

   Conocernos mejor.

   Tomar decisiones más acertadas.

   Manejar los problemas de manera eficiente.

   Mejorar la comunicación con nosotras/os mismos y con las demás personas.

8. Ahora pídeles que en una hoja escriban qué otros sentimientos conocen y que consideran comúnmente desagradables o no deseados.

Deja que pasen cinco minutos.

9. Ahora pide que escriban de forma positiva para qué sirven esos sentimientos.

   Deja que pasen cinco minutos, si te preguntan puedes orientarlos sobre el aspecto positivo de las emociones sin darles la respuesta exacta.

10. Pide que formen un círculo y pregunta si alguien quiere compartir lo que escribió.

Permite la libre participación y da por concluida la sesión.

¿Cómo es eso de ser...?



OBJETIVO:
Identificar la forma en que se aprendió el rol de género durante la niñez y la adolescencia.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
Grabadora
Música de ambientación sin voces
1 barra de masa por participante



Si las condiciones del lugar son propicias puedes (opcional) utilizar música ambiental sin voces.

1. Invita a todas y a todos a formar un círculo y pide que por favor cierren los ojos. Pide que hagan lo siguiente: Suelta todo lo que tienes en las manos y ponlas sobre los muslos, no cruces los pies, ni las piernas, ni los brazos, ni las manos; acomódate en la silla, y descansa un rato. Pide que se den cuenta cómo están respirando y traten de respirar más hondo, hasta el estómago; y que se concentren en sentir tu respiración.

Pon música ambiental.

2. Ahora pide que traten de recordar cuando eran niñas o niños y pregunta: ¿Cómo te decían que debe ser una mujer? ¿Cómo te decían que debe ser un hombre? ¿Qué cosas no debías hacer porque eras niña o niño? ¿Qué juegos te decían que eran para niños o niñas?

3. Continúa con las preguntas: Ahora que has crecido: ¿Cómo estás viviendo tus cambios físicos? En casa, por la tele, en la escuela: ¿Cómo te dicen que debes ser hombre o mujer? ¿Qué te dicen tus amigos sobre cómo debes ser o comportarte si eres hombre o mujer? ¿Para ti, qué es ser hombre o mujer? ¿Para ti, qué no es ser hombre o mujer? ¿Cómo estás aprendiendo a ser hombre o mujer?

4. Pide que imaginen que son mayores y pregúntales: Si eres hombre, ¿Te gusta el hombre en qué te has convertido? Si eres mujer, ¿Te gusta la mujer en qué te has convertido?

5. Ahora pide al grupo que respiren profundamente y cuando así lo decidan y a su ritmo, abran los ojos y regresen a este lugar.

Reparte la masa a cada participante.

6. Explica a las y los participantes que con la masa que les acabas de entregar, hagan una figura que represente qué tipo de hombre o mujer quieren ser. No es necesario que les salga muy bien, lo importante es que cada quien sepa lo qué significa.

Deja que pasen 10 minutos.

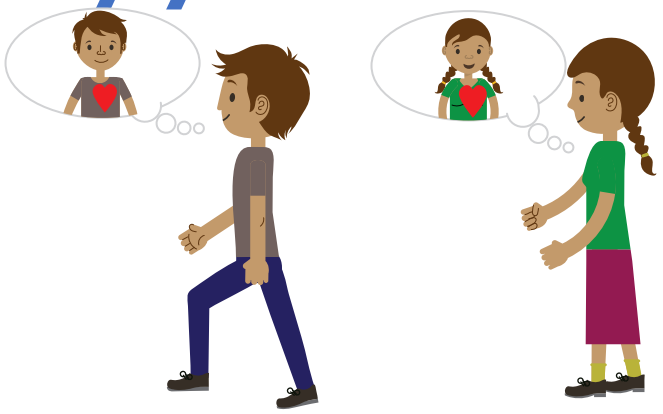
7. **Una vez que hayan terminado su figura, pregunta: ¿Alguien quiere compartir su experiencia durante el ejercicio? ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio? ¿Te diste cuenta de algo?**

Cierre

Las características del cuerpo con el que nacemos nos definen como hombres o mujeres. Hasta ahora se nos ha educado para pensar, sentir, comportarnos y realizar las actividades que la familia y la comunidad considera que debe hacer un hombre o una mujer. Cada comunidad y cultura, establece la forma como deben ser los hombres y las mujeres: los hábitos, creencias, costumbres, normas y actividades, entre otros aspectos.

En esta actividad, hemos revisado lo que nos dijeron que implicaba ser hombres o mujeres. Esto proviene de lo que nos enseñaron en nuestra familia, nuestra comunidad, lo que oímos de nuestros amigos o vimos en la televisión, pero no tiene por qué ser o quedarse así; esa decisión es tuya solamente. Hoy puedes analizar qué te gusta y qué no te gusta sobre cómo te enseñaron a ser hombre o mujer. Recuerda que siempre tendrás la posibilidad de cambiar conforme a tus intereses, buscando siempre tu crecimiento y realización.

Este soy yo



OBJETIVO:
Identificar la auto aceptación como elemento fundamental del crecimiento personal.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 hoja de papel por participante
1 lápiz por participante
1 caja de colores o crayolas



1. Pide al grupo lo siguiente: Comienza a caminar por todo el espacio, hazlo por donde quieras, sin rumbo, ni dirección; trata de caminar por todo el espacio y mientras caminas mira a los ojos de tus compañeras y compañeros que encuentras a tu paso. Sigue caminando, camina haciendo contacto visual con tus compañeras y compañeros; ahora acelera el paso, camina más rápido, y sigue mirando a los ojos de quien te encuentres a tu paso, no dejes de hacer contacto visual. Ahora apresura aún más el paso, manteniendo el contacto, camina más rápido, lo más rápido que puedas.

2. Pide que sigan haciendo esto y se den cuenta cómo se sienten. Ahora coméntales lo siguiente: Cada una y cada uno piense cómo está su cuerpo. Revisen si tienen calor o frío y pongan atención en su respiración y cómo están respirando. Ahora fíjense si están sudando; si sienten algún dolor, alguna opresión, alguna molestia. Ahora, pide que poco a poco empiecen a disminuir el ritmo al caminar sin dejar de hacer el contacto visual. Pide que caminen más despacio y mientras lo hacen, empiecen a saludar a sus compañeras y compañeros.

3. Sigue con estas instrucciones: Camina más despacio, quédate en el lugar que para ti esté bien y ahí donde estás date cuenta cómo te sientes; fíjate si estás tranquilo/a, ansioso, nervioso, a gusto, incómodo, satisfecho, feliz; con miedo, con tristeza, con vergüenza; alegre, enojado, aburrido o con flojera.

4. Pide a todas y todos que observen su cuerpo hasta donde más puedan. Ahora que hagan los movimientos necesarios, y en silencio presten atención a su cabeza, cabello, cara, cuello, pecho, brazos, manos, estómago, cintura, cadera, nalgas, muslos, piernas, rodillas, tobillos y pies. Coméntales que mientras hacen esto, reconozcan su cuerpo y le pongan mucha atención. Coméntales que es importante darse cuenta que cada una de las partes del cuerpo es muy necesaria y que les permite hacer muchas cosas. Sin una de estas partes no seríamos nosotros. Nuestro cuerpo, el que sentimos, nos ha acompañado hasta este momento de nuestra vida, y nos ha servido mucho.

5. Ahora pide a las y los participantes lo siguiente: Mira a tu alrededor y observa a las personas que estamos contigo. Observa las caras, los cuerpos, si son parecidos. Mira los ojos, narices, bocas, orejas, cabezas, caras, brazos, manos, piernas, pies y observa cómo las diferencias son muy pocas. Todas y todos usamos telas para cubrir el cuerpo y algo para cubrir los pies. Date cuenta que no hay grandes diferencias: Todas las personas nos podemos comunicar y relacionar como iguales; todos somos personas con sentimientos, pensamientos, creencias, costumbres, preocupaciones, aflicciones, preferencias y gustos.

6. **Ahora pide al grupo que nuevamente empiecen a caminar lentamente por todo el espacio. Pide que caminen con la frente en alto, orgullosas y orgullosos de tener ese cuerpo que les permite moverse y relacionarse con los demás; ese cuerpo que les permite disfrutar de su ambiente y estar aquí. Pide que sigan caminando y mientras caminan, observen los cuerpos de sus compañeros/as y se den cuenta que hay muchos cuerpos más aquí compartiendo este espacio. Ahora pide que se detengan y busquen un lugar dónde sentarse.**

Reparte una hoja y un lápiz a cada participante, coloca los colores al centro del aula.

7. **Pide a todas y todos que dibujen su cuerpo, el que acaban de reconocer hace un momento, que no se preocupen por la forma, por la definición; lo importante es que lo realicen. Coméntales que tienen 10 minutos para esto.**

Deja que pasen 10 minutos.

8. **Una vez que hayan terminado su dibujo, pide que, en su mente, contesten estas preguntas: ¿Cómo te sientes ahorita? ¿Cambió el sentimiento? ¿Sigues triste, enojada/o, nervioso, preocupado, ansioso, feliz? ¿Sientes vergüenza? ¿Te sientes tranquila/o, satisfecho, incómodo, con miedo o alegre? ¿Estás igual que cuando empezamos o algo ya cambió? Comenta que lo importante es darse cuenta si ahora se sienten diferente que al principio de la actividad.**

9. **Pide que formen equipos de cuatro personas y compartan su experiencia. Pueden compartir su dibujo y mientras alguien lo hace, los demás integrantes del equipo, sólo escuchan; nadie debe hablar, ni hacer ninguna expresión de risa, enojo, admiración, sorpresa, aprobación, desaprobación, gusto o disgusto. Tienen 10 minutos.**

Deja que pasen 10 minutos.

10. **Invita a las y los participantes a formar un círculo y pregunta si alguien quiere compartir su experiencia.**

Permite a 3 o 4 voluntarias/os que compartan su experiencia con todo el grupo.

Cierre

Para cerrar, comparte esta reflexión: Todas las personas tenemos cualidades y defectos, así es la perfección humana. Lo importante es darnos cuenta que somos y estamos compuestos de cualidades y defectos. Hay cosas para las que tenemos ciertas capacidades y hay otras que se nos dificultan más; hay cosas que sí podemos cambiar y hay otras que no.

El valor nos lo damos nosotras y nosotros, en la medida en que nos aceptamos, así como somos. Ser de una manera o de otra no nos hace más ni menos que los demás, porque somos valiosos sólo por "ser", por ser quiénes somos y cómo somos. No importa la manera de vestir, o que nos falte alguna cosa, o el hecho de saber algo, o no. El valor nos lo da nuestra capacidad de saber lo que es bueno y lo que no, y la fuerza para exigir el respeto hacia nuestra persona. Cuando algo de nosotros no nos guste podríamos preguntarnos: ¿Para qué no me gusta esto o aquello? Seguramente nos vamos a dar cuenta que aún aquellas cosas que no consideramos bonitas o buenas en nosotros, nos sirven para algo, no están sólo por estar.

Da por finalizada la sesión.

Expresión y manejo de emociones

Leyendas



OBJETIVO:
Integrar a las y los participantes por medio de la narración de historias del lugar de origen.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 botella de plástico vacía
1 fogata simulada (opcional)



1. Invita al grupo a sentarse en el piso formando un círculo.

Coloca la fogata al centro del círculo o un lugar donde no estorbe para que gire la botella.

2. Pide al grupo lo siguiente: Cierra los ojos y recuerda alguna historia del lugar de dónde vienes, los personajes, lo que sucede y el final. También puede ser una historia que conozcas o hayas escuchado, un cuento o leyenda, trata de imaginar la que quieras.

Mientras lo hacen coloca la botella de plástico al centro del círculo y regresa a tu lugar, espera que pasen cinco minutos.

3. Ahora pide que abran los ojos y explica que cada una/o tendrá la oportunidad de girar la botella. A quien apunte la botella al detenerse, será quien tenga la oportunidad de platicar la historia que acaba de recordar. Pide que al terminar, esa persona gire nuevamente la botella para que alguien más platique su historia y así hasta que pasen todas y todos.

Si nadie quiere participar, comienza tú a contar una historia y al terminar gira la botella y permite que participen.

4. Ahora pídeles que cuenten si consideran que las historias se parecen. Pide que observen a sus compañeras y compañeros y revisen en qué se parecen a ellos. Si no las conocen o los conocen, ahora es la oportunidad de hacerlo.

Da por terminada la sesión.

Ensayo sobre la vergüenza



Coloca el papel kraft en una pared y reparte un plumón a cada participante.

5. Para comenzar, explica al grupo lo siguiente: Hay ocasiones en las que tenemos que enfrentar cosas que no son fáciles, por ejemplo cuando el maestro se da cuenta de que estás distraído o platicando y te pregunta sobre algo que acaba de decir. Por otra parte, también hay otras situaciones o cosas más fuertes que no decimos a nadie. El día de hoy vamos a concentrarnos en eso. Pídeles que para comenzar, dejen lo que tienen en las manos y cierren los ojos.

6. Comenta al grupo que en tres minutos pedirás a alguien al azar, que se levante y ante el grupo hable de sí mismo y platique algunos aspectos importantes de su vida; tendrá que ser algo que no cuentan a cualquier persona, sólo a quienes consideran de confianza. Enfatiza que en cualquier momento vas a decir su nombre para que preparen lo que van a decir y lo vayan ensayando mentalmente. Cuando escuchen su nombre tendrán que pasar al centro y compartir un secreto.

7. Pide a todas y a todos que se imaginen al centro del salón, de pie, frente al grupo expectante, esperando lo que vas a compartir. Pregunta: ¿Cómo es estar en el centro? ¿Qué te pasa cuando estás frente al grupo? Mientras te vas imaginando esto, date cuenta qué va pasando en tu cuerpo al prepararte para hablar de ti frente al grupo. ¿Qué sensaciones experimentas? ¿Hay alguna emoción, tensión o sentimiento dentro de ti? ¿Qué te pasa cuando te sientes amenazada/o por algo? ¿Cómo te sientes?

8. Pide que ahora vuelvan a recorrer su cuerpo y se den cuenta si se presentó algún cambio. Ahora diles que no vas a pedir a nadie que pase al frente a hablar de sí mismo, que sólo fue un experimento. Pídeles en cambio que a esa sensación le den una forma, una figura, la que elijan.

9. Pide al grupo que poco a poco empiecen a volver a este espacio en este momento y que a su ritmo abran los ojos, tomen un plumón y en el papel kraft dibujen esa figura que imaginaron.

Permite que dibujen en el papel.

10. Pide que una vez que hayan terminado regresen al círculo.

OBJETIVO:
Identificar uno de los elementos que limitan el crecimiento personal por medio de una situación no real.

TIEMPO:
40 minutos



MATERIALES:
1 pliego de papel kraft de 1.5 metros de largo (puede ser más largo si las paredes del aula lo permiten)
1 plumón por participante
1 cinta masking tape



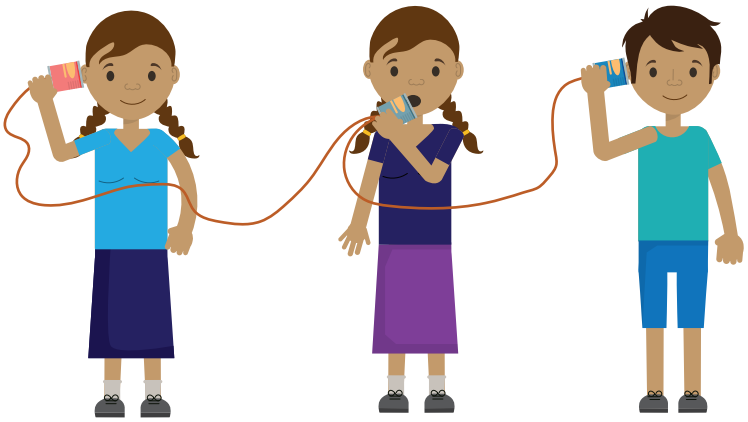
Cierre

La vergüenza es algo normal cuando nos sentimos expuestos, no tiene nada de malo sentirla, sin embargo a veces nos congela y no nos deja avanzar, al contrario nos limita. Cuando siento vergüenza me siento mal, es decir inadecuado, insuficiente e indigno, o que no me encuentro a la "altura" de los demás porque me siento inferior a los ojos de los otros. Esta ansiedad hace que sea muy cuidadoso para mostrarme ante los demás y está en el centro de la timidez y la auto-descalificación. Cada quien la vive de manera diferente, sin embargo para trabajarla necesito darme cuenta cómo experimento este sentimiento, cómo recuperar mis propios límites, fomentando el auto-respeto y siendo capaz de atreverme y de correr el riesgo de hacer algo diferente.

11. Pregunta: ¿De qué te das cuenta con el ejercicio? ¿Qué te pasa cuando te expones en un grupo?

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

El chisme



OBJETIVO:
Detectar las variantes de comunicación que pueden derivar en un mal entendido.

TIEMPO:
40 minutos

MATERIALES:
Una historia

Para esta primera instrucción es importante que la des con una voz seria y casi sin gesticular.

1. **Invita al grupo a formar un círculo. Comparte lo siguiente: La distorsión que muchas veces se hace de un mensaje se debe a varios elementos, como pueden ser los estados de ánimo de quien emite y de quien recibe el mensaje; la falta de atención al escuchar; las palabras que pueden tener varios significados, y la no comprobación de mensajes, entre otros.**

2. **Explica que este ejercicio tiene como fin aprender cómo un mensaje o una historia puede convertirse en algo distinto de lo que fue al principio, debido a que hay muchos elementos que intervienen a la hora de transmitir el mensaje. Esto suele pasar con los mensajes y a veces, sin que nadie lo desee, el mensaje cambia y se puede convertir en un chisme.**

3. **Pide la participación de cinco personas voluntarias.**

Una vez que los tengas dales a ellas o ellos la siguiente instrucción:

4. **Por favor salgan del salón de tal forma que no puedan ver ni oír lo que sucederá adentro, sólo esperen para que los llame uno a uno.**

Una vez que salgan continúa con el resto del grupo.

Cuenta al grupo la siguiente historia: Un día, al llegar a la escuela, estaban dos niñas y tres niños en la puerta y cuando vieron que llegaba la maestra se escondieron detrás de unos árboles para que no los viera. Los niños y las niñas habían planeado "irse de pinta" ese día. Cuando tocó la campana y todos entraron a clase, pidieron aventón a un viejito que pasaba en una carreta con algo de leña. Le dijeron que si los podía dejar en el río. El viejito les preguntó para qué y ellos le dijeron que tenían que hacer un trabajo de ciencias naturales, para lo cual debían recolectar algunas plantas y piedras. El viejito los llevó al río y después paró su carreta donde no lo podían ver y empezó a seguirlos y a espiarlos. Desde ahí vio que se pusieron a nadar y fue cuando se dio cuenta que le habían dicho mentiras, así que los llevó a la escuela con el director. Los niños y las niñas estaban muy asustados y prometieron no volver a "irse de pinta" ni decir mentiras".

5. **Ahora pide a alguien que, una vez que entre el primer voluntario que había salido, que le cuente la historia como la haya entendido. Pide a los demás miembros del**

grupo que, sin importar lo que pase o se diga, no deberán corregir a la persona que cuenta la historia, ni reírse. En silencio escucharán y se fijarán cómo va cambiando la historia.

Llama al primer voluntario.

6. Dile a la persona voluntaria que, a continuación le contarán una historia, que a su vez la tendrá que contar al segundo voluntario y así posteriormente; el segundo voluntario la platicará al tercero, el cual se la platicará al cuarto y éste al quinto voluntario, quien finalmente, se la platicará al grupo.

Permite que la dinámica continúe hasta que pase el último voluntario, cuando éste termine vuelve a leer la historia original.

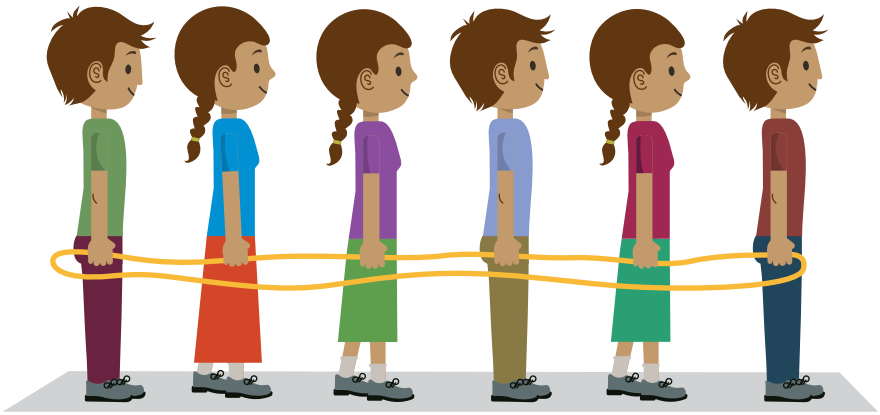
Pregunta al grupo: ¿Qué cambios ocurrieron en la historia? ¿Creen que alguno de sus compañeras/os cambió la historia con mala intención? ¿Por qué piensan que sucede esto? ¿Cómo aplicarían esto a su vida diaria, para no caer en "chismes"?

7. Explica que los chismes son una de las cosas que más daño hacen a nuestras relaciones con los demás, ya que pueden producir distanciamiento con familiares y amigos. Sin embargo, es muy común contar las cosas de manera distorsionada o cambiada. Para evitar esto, hay que escuchar con atención, tratar de comprobar lo que nos dicen y no contar algo de lo que no estamos seguros.

8. Pregunta cómo se sintieron y qué fue lo que más les gustó o disgustó del trabajo realizado.

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

Juego de misiones



OBJETIVO:
Formular opciones para actuar ante diversas circunstancias.

TIEMPO:
50 minutos



MATERIALES:
1 cinta masking tape
1 liga de #18 por cada participante
1 rectángulo de papel kraft de 2 metros de largo, el ancho lo dará el tamaño del rollo



Antes de iniciar, en el piso marca un rectángulo con la cinta masking tape, debe tener 20 cm. de ancho y el largo lo necesario para que todos los participantes formen una línea.

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y formen un círculo. Pide que comiencen a estirarse como si acabaran de despertar y quien lo desee bostece o haga cualquier otro sonido. Pide que comiencen a balancearse y hagan respiraciones. Ahora pide que con cuidado, cada una/o comience a darse un masaje en el cuello y revisen qué les sucede mientras lo hacen.

2. Explica que este ejercicio consta de varias misiones, las cuales tienen un tiempo definido por lo que les pides poner atención a las instrucciones que darás a lo largo del ejercicio.

Coloca las ligas al centro del área.

3. Explica que para esta primera misión, tienen que librarse de un obstáculo, y su vida depende de ello ya que están en un barco que se está hundiendo y para poder salir, necesitan usar las dos manos y llegar a las balsas salvavidas. El problema es que se están sosteniendo con la mano con la que escriben y la otra se encuentra atorada.

4. Ahora pide que tomen una liga y busquen un lugar donde quieran trabajar, solamente pide que dejen libre el rectángulo.

5. Pide que cada una/o se coloque la liga en la mano contraria a la que escriben. Para ello deberán poner la palma hacia abajo, atorar la liga en el dedo pulgar y meñique, de tal forma que pase por el dorso de su mano. Después pide que cierren el puño, dejen libres los dedos pulgar y meñique y traten de quitarse la liga usando sólo la mano en que atoraron la liga, sin abrir el puño.

6. Diles que sólo cuentan con 1 minuto para lograrlo, adelante.

Deja que pase un minuto y diles que continúen sino lo han logrado. Cada minuto comenta que el tiempo se les está terminando. Una vez que hayan pasado tres minutos más, pon fin al ejercicio y continúa con el siguiente punto.

7. Pide que quienes lograron quitarse la liga, formen una fila dentro del rectángulo y desde ahí observen a sus demás compañeros, pero que no los ayuden.

Deja que pasen dos minutos más.

8. **Ahora pide que todas y todos formen una fila dentro del rectángulo.**

9. **Explica que el rectángulo es una tabla que está flotando en el mar y es la única forma de salvarse ya que llegaron tarde y las balsas se fueron. El objetivo es que sin bajarse de la tabla se coloquen por edades, tomen en cuenta día, mes y año de nacimiento. Tienen cinco minutos.**

Ubica a los que se bajan de la tabla, es decir aquellos que ponen los dos pies fuera del rectángulo, no les digas nada aún; ellos formarán un equipo en la siguiente misión. Deja que pasen cinco minutos.

Divide al grupo en dos equipos, de un lado los que se bajaron de la balsa y del otro los que se quedaron dentro. Si no son suficientes los puedes equilibrar a forma que queden dos grupos con la misma cantidad de participantes.

Coloca el papel kraft extendido en el piso.

10. **Ahora diles que por fin llegaron a una isla, sin embargo para establecer su campamento es necesario colocar algo que les servirá de colchón. Para ello, todos se subirán al papel, la intención es voltear el papel sin salirse de él. Tienen 10 minutos.**

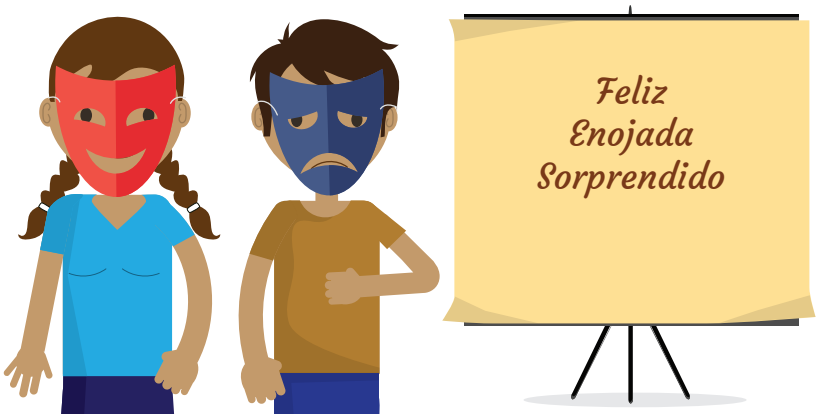
Deja que pasen 10 minutos.

11. **Invita a formar un círculo y pregunta:**

- ¿Cómo se sintieron y lo que más les gustó o disgustó del trabajo realizado?
- ¿Qué aprendizaje obtuvieron y cómo aplicarían ese aprendizaje para su vida diaria?

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

Explorando mis emociones



1. Pide que formen una "U" con las sillas y que entre todas/os hagan una lluvia de ideas sobre todas las emociones que conocen y las digan en voz alta.

Escribe en hojas de rotafolio cada una de las emociones que se vayan mencionando.

2. Pide que lean por lo menos tres veces toda la lista.

3. Ahora pide que cierren por un momento los ojos y a estas emociones que eligieron les pongan una expresión, un gesto y colores.

Permanece en silencio dos minutos, mientras colocas los rotafolios y colores al centro del salón.

4. Pide que abran los ojos y con el material dibujen las expresiones que imaginaron, hay que ponerle colores y darles forma. Tienen 15 minutos.

Deja que pasen 15 minutos.

5. Ahora pídeles que observen las expresiones que realizaron y elijan dos, la que más conocen o que es más fácil expresar, y la que menos conocen o que es más difícil expresar.

Coloca las hojas carta al centro del salón.

6. Con este material, pide que realicen una máscara de estas dos expresiones. Tienen 15 minutos.

Deja que pasen 15 minutos, es importante que realices las tuyas o las lleves listas.

7. Pide que se pongan una de sus máscaras y busquen una pareja.

8. Con la máscara puesta, pueden presentarse con su pareja.

OBJETIVO:
Identificar los sentimientos comúnmente expresados, así como los menos expresados.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
Hojas de rotafolio
Marcadores de texto
1 cartulina o rotafolio por participante
2 hojas tamaño carta de papel opalina o cartulina por participantes
Colores para compartir



Pon el ejemplo, colócate una máscara y preséntate: Hola soy (el nombre de la emoción de tu máscara). Me caracterizo por… hago… y sirvo para… (aspectos que consideres positivos y negativos), lo importante es que te presentes siendo esa emoción.

9. **Tienen cinco minutos, pónganse de acuerdo para que los dos compartan.**

Deja que pasen cinco minutos.

10. **Ahora pide que cambien de máscara y de pareja.**

11. **Pídeles que se presenten ahora con esta nueva máscara. Tienen cinco minutos.**

Deja que pasen cinco minutos.

12. **Pide que retiren su máscara.**

13. **Invita al grupo a formar un círculo y pregunta cómo se sintieron con el ejercicio y de qué se dieron cuenta. De igual forma cuestiónalos sobre para qué creen que les sirvió el ejercicio.**

Permite la libre participación.

Cierre

Cierra con esta reflexión: Las emociones están presentes en cada momento de nuestra vida, sirven para algo, ya sea para cuidarnos, prevenirnos, disfrutar y relacionarnos. Hay quienes piensan que hay emociones positivas y negativas, pero las emociones sólo son y existen, no las podemos quitar ni controlar. Lo que sí es posible, es aprender a conocerlas y aprender qué reacciones podemos tener cuando surge una de ellas.

Da por concluido el ejercicio.

La decena sucia

OBJETIVO:
Identificar el juicio como un elemento que limita la comunicación asertiva.

TIEMPO:
50 minutos



MATERIALES:
Papeles con los siguientes letreros (se pueden repetir de acuerdo al tamaño del grupo):
Tú debes...
Tienes que…
Si no lo haces, entonces...
Qué mal haces…
Sería mejor para ti que...
Yo que tú, haría…
Sí, pero debes entender que...
Tú eres malo...
Mira, estás en un error...
¿Por qué tú no...?
Eres muy niño todavía...
Mejor cállate, no sabes nada.
Yo sé lo que tú necesitas...
Tú problema es...
En este momento no hablemos de...
Hojas de color
Plumones
Cinta masking tape
3 letreros:
Cuando lo he dicho me siento…
Cuando me han dicho me siento…
¿Qué consecuencia ha tenido?

Pega los papeles en la pared en forma de lista y sin un orden en especial, procura que junto a cada hoja quede espacio para colocar otra. Coloca las hojas junto con los plumones al centro del salón.



1. Pide a las y los participantes que observen los papeles que se encuentran en la pared y pregunta qué se le ocurre al verlos y si han escuchado o dicho esas frases.

Deja que pasen dos minutos.

2. Pide que completen las frases usando las hojas, los plumones y el masking tape que están al centro y explica que cada frase puede tener distintos complementos, lo importante es que no se limiten.

Permite que completen las frases, espera 10 minutos.

Lee en voz alta cada frase con sus distintos complementos. Por cada frase que digas pregunta: ¿Quién ha dicho alguna vez esto? Y ¿A quién de aquí le han dicho esto? Y permite que contesten. Cuando termines coloca en forma de columna los letreros: Cuando lo he dicho me siento… Cuando me han dicho me siento… y ¿Qué consecuencia ha tenido? y continúa con la siguiente instrucción.

3. Pregunta a las y los integrantes del grupo cómo se sintieron cuando dijeron y les dijeron estas frases. Pide que anoten en una hoja estas sensaciones y colócalas en el lugar que les corresponde en la pared. Pídeles que también si han tenido consecuencias, por favor también las coloquen.

Deja que pasen 10 minutos, es posible que alguien te diga que no le han dicho nada de eso, a esa persona la puedes invitar a que se imagine cómo se sentiría que alguien lo hiciera.

4. **Pide que se acerquen a la pared.**

Da lectura en voz alta a lo que acaban de contribuir.

5. **Pide que observen todo el cuadro.**

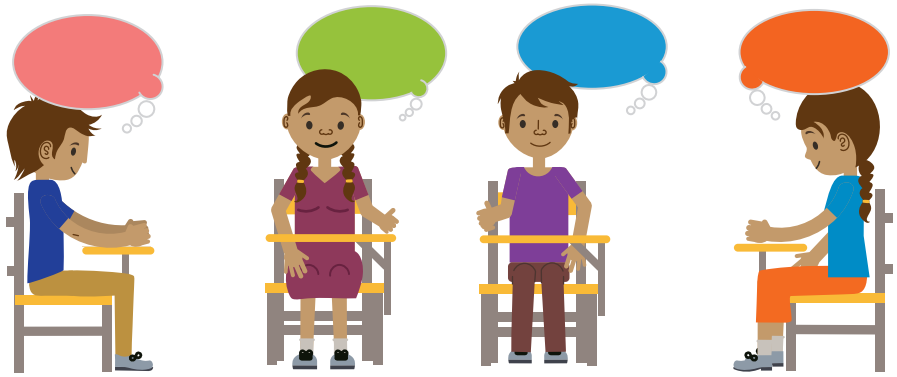
6. **Invita al grupo a formar un círculo y pregunta: ¿Te diste cuenta de algo? ¿Alguien quiere compartir algo?**

Permite la libre participación y también comparte algo de lo que te sucede cuando has dicho, o te han dicho esas frases.

Cierre

Cierra con esta reflexión: Estas frases pueden sonar comunes, son parte del día a día y en muchas ocasiones las escuchamos o decimos sin embargo, pueden generar una limitante en la comunicación con los demás. Por un lado, juzgar a alguien le impide que explore, que haga algo nuevo y por otra parte, provoca que la comunicación se rompa y se generen discusiones o peleas innecesarias. Es importante darnos cuenta qué sucede al usarlas o escucharlas y evitar que sean el inicio de una ruptura o de una discusión.

Conversación a colores



1. Pide que todas y todos formen un círculo.

Coloca los materiales al centro.

2. Pregunta al grupo: ¿Con qué color te identificas hoy? Deja que elijan el que más les guste y con el que se sientan a gusto.
3. Pide que sin decir nada, ubiquen a alguien con quien quieran conversar y pide que no digan nada, solo ubiquen a la persona y se queden en su lugar.
4. Pide que formen pareja con la persona que hayan ubicado y que lo hagan en silencio. Ahora pide que tomen un rotafolio y se acomoden en algún lugar del salón que les guste. Explica que hay colores y son para el uso de todas y todos, por lo que se recomienda que sólo tomen uno.

Permite que se formen parejas y encuentren el lugar donde trabajarán.

5. Pide que se coloquen frente a frente con su pareja y entre ellos coloquen el rotafolio. Cada pareja tendrá una conversación sin palabras, es decir nadie puede hablar ni escribir, sólo utilizarán líneas y dibujos donde plasmen de algún modo lo que quieran comunicarle a su pareja, ésta será una conversación a colores, adelante.

Deja que pasen 10 minutos, antes que termine el tiempo coloca una hoja de papel y un lápiz o pluma a un lado de cada participante.

6. Ahora pide que dejen de dibujar y en silencio observen el dibujo que han hecho entre las dos personas participantes. Pide que a continuación con la hoja y lápiz que has dejado a su lado escriban la historia de ese dibujo. Pide que no platiquen con su pareja, sólo que escriban la historia.

Deja que pasen 10 minutos.

7. Una vez que hayan terminado de escribir, pide que le pongan título a la historia. Ahora que lean a su pareja la historia que acaban de escribir.

Deja que pasen cinco minutos.

8. Invita al grupo a formar un círculo y pregunta si alguien quiere compartir su historia.

Permite la libre participación.

Cierre

Cierra con esta frase: No siempre la manera de expresarnos tiene que ser hablada, una opción es hacerlo de forma creativa, con silencios, con el cuerpo, pintando, etc. Este es un camino para poder expresarnos.

Da por concluido el ejercicio.

OBJETIVO:
Integrar a los participantes por medio de una actividad de dibujo compartido.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 rotafolio por participante
Colores para compartir (pueden ser crayolas, colores de madera, plumones o todos)
1 hoja blanca por participante
1 lápiz o pluma por participante



Toma de decisiones

Yo decido



OBJETIVO:
Analizar la importancia de tomar decisiones propias y la responsabilidad que éstas implican en su vida.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
1 lápiz por participante



Invita a las y los participantes a formar un círculo y explica que el propósito del ejercicio es reflexionar sobre la necesidad de tomar decisiones propias de manera oportuna e informada.

1. Ahora pide que juntos hagan una visualización y pide que no tengan nada en las manos ni cargando, que hagan a un lado sus cosas y se sienten cómodamente. Una vez que estén cómodas y cómodos, pide que cierren los ojos y recuérdales que este es un lugar seguro.

2. Pide que piensen cómo están en este momento y revisen cómo está su respiración. Ahora pide que se den cuenta cómo el aire entra por la nariz y se conduce hasta los pulmones, cómo hace este recorrido y sale al exhalarlo por la nariz.

3. Ahora pide que busquen un momento importante en su vida en el que tomaron una decisión por sí mismos y pregunta cómo fue el darse valor para tomar esa decisión y qué consecuencias les trajo.

4. Ahora pide que traten de recordar una decisión que no tomaron por si mismas/os y pregunta cómo fue el no poder tomar sus propias decisiones y qué consecuencias les trajo el no poder tomar su propia decisión.

Mientras las y los participantes están con los ojos cerrados haciendo la visualización, en silencio reparte una hoja y un lápiz a cada uno.

5. Pide que cuando esté bien para ellas y ellos, abran los ojos y regresen al aquí y al ahora.

6. Diles que has dejado una hoja y un lápiz frente a ellos para que en silencio escriban lo que acaban de visualizar.

Deja que pasen 10 minutos.

7. Ahora pide que busquen una pareja y se pongan frente a ella. Es importante darse cuenta si quieren escoger o que los escojan. Si quieren, pueden elegir a alguien con quien no hayan trabajado.

Deja que se formen las parejas.

8. **Ahora pide que compartan su historia con su pareja. Pide que se pongan de acuerdo en quien inicia y distribuyan bien el tiempo, ya que tienen 15 minutos para los dos.**

Deja que pasen 25 minutos.

9. **Pide que formen un círculo y pregunta si alguien quiere compartir algo con el grupo, si se dieron cuenta de algo especial durante el ejercicio, y cómo se sintieron.**

Cierre

Cierra con esta reflexión: Tomar una decisión significa escoger lo que realmente necesitamos en un momento determinado. Generalmente tengo dos o más opciones, pero a veces sólo se puede elegir una. Estas decisiones pueden ir desde las muy simples, hasta las muy complejas, por ejemplo: ¿Qué voy a cocinar hoy?, ¿voy o no voy al médico para revisarme?, ¿me quejo?, ¿no me quejo? Estas decisiones, por "pequeñas" que parezcan nos permiten tener un mayor control de nuestra vida, siempre y cuando nos hagamos responsables de los resultados obtenidos. En ocasiones, preferimos no elegir nada, y la no elección también es una decisión. Es decir, "decido no elegir", y también necesito asumir con responsabilidad las consecuencias que esto traiga, ya que puedo dejar de hacer algo importante para mi vida o incluso estar permitiendo que alguien decida por mí.

A través de la toma de decisiones, me hago responsable de mis propias acciones. Tengo un papel más activo y positivo para mí, mi familia y mi comunidad. Es posible que si no estoy acostumbrado a decidir por mí mismo o por mí misma, me cueste trabajo y las demás personas se desconcierten, sin embargo, mientras más decisiones tome, el proceso se irá volviendo una costumbre en mí, lo cual me sirve para tomar nuevas responsabilidades, asumir el compromiso de lo que quiero, luchar por mis derechos y fijarme nuevas metas.

Los siguientes puntos me pueden ayudar para tomar mejores decisiones:

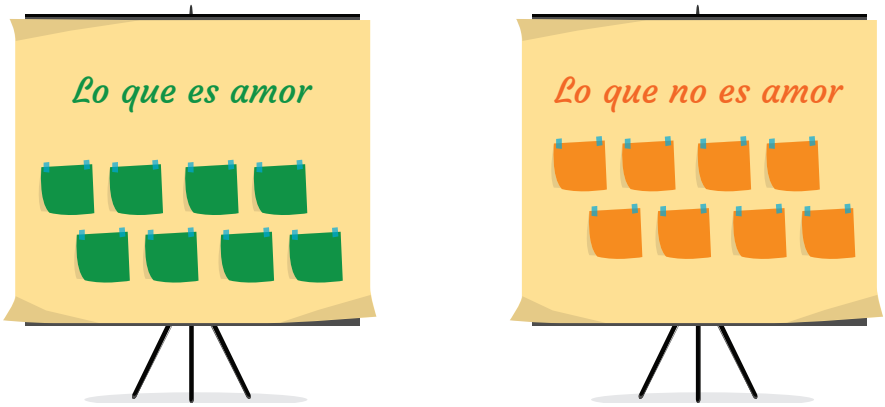
- Obtener información qué nos ayude a saber que me conviene más.
- Conocer y analizar mis valores.
- No dejarme presionar por nadie.
- Tomar en cuenta experiencias pasadas o parecidas.
- Tener claras las distintas posibilidades de solución.
- Considerar las ventajas y desventajas que se podrían presentar.
- Establecer metas.
- Elaborar un plan de acción y poner en marcha la mejor alternativa.

Al reconocer que sólo yo soy responsable de mi existencia, a pesar de las limitaciones, tengo la capacidad y la libertad de elegir lo correcto para mi vida personal en las diferentes situaciones que se me presentan.

Cuando tengo claros mis valores y trato de vivir de acuerdo a ellos, desarrollo una mejor idea de mí misma/o y me valoro más.

De igual forma, si comunico de forma clara y directa mis necesidades y opiniones, trato de negociar para obtener mejoras y me hago responsable de las decisiones que tomo, entonces puedo decir que me "empodero", es decir que desarrollo y reconozco mi poder personal. La palabra "poder" significa "tener capacidad", para crearme una vida más sana y feliz. Para esto, necesito recorrer el camino que me lleve a desarrollar las capacidades con las que nací y que están esperando para surgir, para establecer relaciones saludables con los demás y para participar activamente y de manera responsable en mi comunidad.

¿Qué es?



OBJETIVOS:
Identificar dentro de las relaciones de pareja la diferencia entre las expresiones de amor y las expresiones de violencia.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
Letreros: "Lo que es amor", "Lo que no es amor"
Música para bailar
Cinta masking tape
Hojas para rotafolio
Marcadores



Antes de realizar la sesión debes elaborar tarjetas o pedazos de papel con los letreros que vienen en el anexo de este ejercicio.

Distribuye las tarjetas formando un círculo en el centro del salón, con la cara que tiene las frases viendo hacia abajo. Pon la música.

1. Pide al grupo que empiece a bailar alrededor del círculo formado con las tarjetas. Cada vez que pare la música, deberán quedarse quietos en ese lugar y tomar una tarjeta del piso.

Repite esto (poner y quitar la música, mientras ellas y ellos bailan), hasta que se acaben las tarjetas. Al final, cada participante tendrá al menos una tarjeta.

Pega en la pared dos rotafolios y coloca en uno un letrero que diga "Lo que es amor" y en el otro "Lo que no es amor".

2. Pide que peguen las tarjetas en el cartel que consideren que le corresponde.

Permite que lo hagan, facilita la cinta masking tape para ello.

3. Pide que observen bien las tarjetas y pregunta si alguien quiere cambiar alguna tarjeta de lugar.

4. Ahora juntos revisen las dos listas.

Da lectura a cada lista y pregunta al grupo si está de acuerdo o no, promueve el respeto a todas las opiniones y busca llegar a un consenso por medio de la reflexión, no corras prisa.

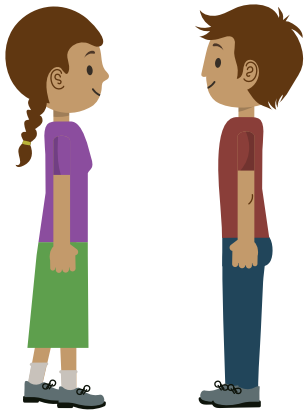
5. Invita al grupo a formar un círculo y haz el cierre del ejercicio explicando que en las relaciones de pareja, muchas veces encubrimos actitudes y conductas violentas haciéndolas aparecer como amor, por lo que es muy importante poner mucha atención en las cosas que hacemos por las otras personas. La única persona que puede cuidarse y responsabilizarse de estar bien, es uno mismo/a.

Anexo

Palabras y frases que van escritas en las tarjetas, algunas corresponden a "Lo que es amor" y otras a "Lo que no es amor":

- Te quiero
- Paciencia
- Celos
- Mostrar interés
- Contarle todo
- Sentirse valioso
- Me gustas
- No puedes terminar conmigo
- Compartir
- Comprender
- Dar explicaciones de todo
- Sufrir
- Hacer el amor por complacer a la pareja
- Aceptar errores
- Emborracharse por su culpa
- Esfuerzo
- Compromiso
- Pedir disculpas
- Quiéreme solo a mí
- Escuchar
- Evitar conflictos
- Poner a prueba tu amor
- Aceptar diferencias
- Renuncias a las y los amigos
- Conocer todos tus movimientos
- Hacerte sentir que vales
- Respeto
- Esperar que te haga feliz
- Ponerte en sus zapatos
- Echarte la culpa
- Si te vas te mato
- Posesión
- Te hace drama
- Eres mía (o)
- No toma en cuenta tu opinión
- Prometer y no cumplir
- Chantaje
- Burlarse de ti
- Presión para tener relaciones sexuales
- Esperar que sea perfecta (o)
- Desahogar tu mal humor
- Querer que adivine tu pensamiento
- Aguantar para que no te deje
- Mi "peor es nada"
- No te maquilles tanto
- Celos
- Ordenar
- Dejarte plantada (o)
- Desconfianza
- Perdonar y olvidar
- Te trata mal
- Mentir
- Amenazar
- Imponer tu voluntad
- Querer ser todo para él o ella
- Chocarte
- Humillar

El cambio



OBJETIVO:
Reflexionar sobre la actitud mostrada dentro del grupo.

TIEMPO:
20 minutos



1. Pedir a las y los participantes que formen un círculo, procurando quedar separados de las personas con quien normalmente están. Ahora pide que en el mayor silencio posible observen a todo este grupo y revisen qué les gustaría cambiar de él, no a quien, ni algo en particular de alguien; por ejemplo: la interacción; la forma de llevarse; la forma de integrarse, etc. Es importante que no la compartan, todavía.

2. Ahora pide que así como están revisen cómo pueden participar para que esta transformación sea posible.

Con el círculo forma dos filas para hacer parejas.

3. Ahora pide que con su pareja compartan lo que acaban de reflexionar.

La marcha



1. Pide a todas y todos los participantes que caminen por todo el espacio y hagan contacto visual con sus compañeras y compañeros. Pide que pongan atención a las sensaciones que sienten con cada persona y que revisen cómo es su caminar. Si están siguiendo a alguien o deciden seguir otro rumbo. Pregunta: ¿Cómo está su cuerpo en este momento? ¿Su respiración? Pide que pongan atención si hay alguna sensación en su cuerpo que se haga presente en este momento. Ahora pide que todos se detengan por un momento y observen con detenimiento a sus compañeras/os. Se darán cuenta que seguramente con algunos han estado más cerca en este taller y con otros no. También es probable que esta sea una oportunidad para que vayan hacia esa persona y se permitan conocerle.

2. Invita a formar dos equipos con la misma cantidad de miembros.

Deja que se formen los dos equipos.

3. Pide que hagan una fila, uno atrás del otro y tomen distancia de la compañera o compañero que está adelante, para ello tendrán que estirar el brazo derecho y colocarlo en el hombro de quien está adelante.

4. Ahora pide que realicen una marcha con su equipo, el líder o la lideresa del equipo es la persona que va al frente de la fila y marcará el paso, el ritmo y la dirección que deben seguir los de atrás.

5. El equipo deberá seguir "las huellas" del líder o lideresa, por lo que es muy importante que pongan mucha atención a lo que hace y las instrucciones que da.

6. Recuerden que un líder no solo mira hacia dónde ir, sino a aquellas personas que le siguen.

7. El equipo también tiene responsabilidad, cuando alguien considere necesario, puede gritar "Alto" y el equipo deberá reunirse en círculo para buscar una solución ante el problema que se está presentando.

8. Explica que no deben preocuparse por el tiempo, lo importante es buscar una solución en equipo. También es posible que en esa reunión alguien se proponga como nuevo líder o lideresa y tome el lugar al frente de la fila, el resto del equipo también puede cambiar su lugar en la fila.

OBJETIVO:
Emplear el diálogo como fundamento del trabajo colaborativo por medio de una actividad de movimiento.

TIEMPO:
40 minutos



MATERIALES:
Música
Aula sin sillas ni mesas



9. Otra forma es gritar "Cambio" y todos los equipos se detienen y cambiarán de líder, esta persona deberá ser auto propuesta.

Pon música para acompañar el ejercicio y márcales el momento de inicio.

De vez en cuando repite sin que se detengan las instrucciones de la 6 a la 8.

Si el grupo lo permite, pasando la mitad del tiempo puedes pedir que los grupos hagan dos filas y que los líderes se pongan de acuerdo para el paso, ritmo y dirección, la idea de las reuniones de grupo se conserva.

Permite que transcurran 20 minutos.

10. Ahora invita a todas y a todos a formar un círculo y pregunta cómo están en este momento y para qué creen que les sirvió el ejercicio. También pregunta qué fue lo que aprendieron con este ejercicio.

Permite la libre participación, puedes orientar la reflexión en torno a los roles que tomó cada quien, su participación, las reuniones de equipo y una vez que concluya el tiempo del ejercicio, dalo por finalizado.

El debate



Antes de iniciar coloca en diferentes puntos del aula, las cartulinas con las características que se encuentran en el Anexo I, procura que sea una en cada pared, para que los participantes se puedan acercar a leerlas.

1. Pide que todas y todos comiencen a caminar por todo el espacio y pongan atención a la manera cómo lo hacen. Pide que observen cómo es su caminar y si miran a sus compañeros y compañeras, o prefieren caminar mirando hacia otro lado. Pide que no modifiquen su caminar ni su actitud, sólo se recomienda poner atención a lo que se hace mientras caminan. Pregunta qué pensamientos se hacen presentes y si descubren algo nuevo. También cuestiónalos si es que están más pendiente de los otros, que de ellos o ellas mismas.

Deja que continúen caminando por 1 minuto más y pon música para bailar, procura que el volumen permita que los participantes te escuchen.

2. Ahora pide que se den cuenta qué les pasa al escuchar la música, pregunta si sienten que algo cambió en ellas/os. Comenta que si alguien quiere bailar, lo puede hacer, solo/a, con una pareja, o en grupo, lo importante es no dejar de bailar. Cada una/o deberá preguntarse: ¿Cómo lo hace? ¿Estás siguiendo el mismo paso de tus compañeros o compañeras? ¿Quién decide cómo hacerlo? ¿Quién lleva a quién? ¿Cómo es para ti lo que estás haciendo?

Deja que bailen por dos minutos más y lentamente baja el volumen de la música.

3. Pide que poco a poco bajen el ritmo de sus pasos, hasta que hagan un alto total a sus movimientos. Ahora pide que pongan atención en cómo están aquí y ahora, y quien lo desee, puede cerrar los ojos. Pregunta: ¿Cómo está tu cuerpo? ¿Cómo está tú respiración?¿Cómo está la temperatura de tu cuerpo? Pide que se queden un momento consigo mismos, y cuando estén bien, poco a poco abran los ojos y regresen al aquí y al ahora a este salón.

4. Comenta con el grupo que en las paredes están colocadas cartulinas con algunas características. Cada participante deberá leerlas con detenimiento y mientras lo hace, deberá revisar cuál de éstas se aproxima a cada quien; pueden leerlas las veces que quieran, si así lo necesitan.

5. Una vez que hayan terminado, pide que se ubiquen en la cartulina que contiene las características que más se asemejan a cada quien. Después pide que formen un

OBJETIVO:
Emplear la toma de decisiones como parte de la vida cotidiana por medio de un escenario controlado.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
4 cartulinas con letreros escritos de acuerdo al Anexo I
Grabadora con reproductor de disco compacto
Música movida para bailar
Cinta masking tape



círculo con los que también decidieron quedarse de ese lado. Pueden volver a leer lo que está en las cartulinas para decidir.

6. Ahora pide que se tomen cinco minutos para identificar a las personas que forman parte de su equipo; cada quien, tiene una o más características que los hacen semejantes. Pide que se pongan cómodos y que comenten con su equipo por qué decidieron quedarse en ese grupo.

Deja que pasen tres minutos.

7. Ahora cada grupo hablará por cinco minutos sobre sus características, las que están en las cartulinas, qué les gusta y por qué eligieron estar ahí.

Espera cinco minutos para que se pongan de acuerdo.

8. Pregunta qué equipo quiere iniciar.

Permite que se pongan de acuerdo y a partir de que inicie el primer equipo cuenta cinco minutos para cada uno.

Cada vez que termine el tiempo de un equipo, pregunta a los demás si alguien se quiere cambiar a dicho equipo.

Invita al grupo a formar un círculo.

9. Pregunta cómo les fue en el ejercicio; a quienes se cambiaron de equipo qué les motivó a hacerlo; y si alguien se quedó con las ganas de cambiar de grupo qué les motivó a no hacerlo.

Permite la participación de quién decida hacerlo.

Cierre

Cierra con esta reflexión: Cada quien tiene el poder de decidir qué hacer, o no hacer. Dentro de mi vida personal yo decido a dónde ir y qué amigos tener, pero ¿qué sucede cuando no puedo hacerlo? y ¿qué sucede en la vida diaria? ¿Cuántas veces te has encontrado en una situación similar? Es importante señalar que aun cuando no tome ninguna decisión, en realidad estoy decidiendo, y asumo las consecuencias que esto traiga para mi vida. En los grupos sucede esto, hay censura, hay lealtades, etc. Como facilitadores es importante buscar que el grupo se mueva en un ambiente de libertad y que cada quien se haga responsable de lo que hace, no hace, o deja de hacer.

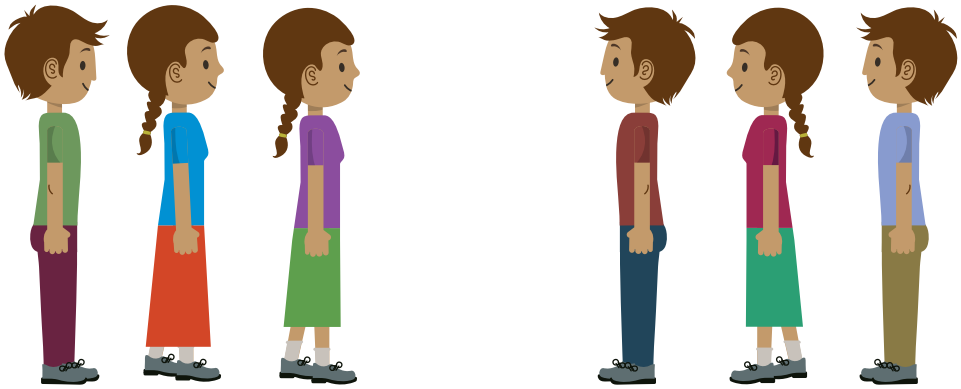
Da por terminado el ejercicio.

Anexo I

Elaborar cuatro cartulinas con las siguientes características, en tu diseño no resaltes ninguna sobre las demás:

Cartulina 1	Cartulina 2
• Soy competitiva/o. • Me entrego a cada cosa que hago hasta terminarla. • Me gusta que me obedezcan. • Me irrito fácilmente. • Soy leal, noble y apasionada/o . • Busco tener retos que vencer. • Creo sólo en lo que veo.	• Soy objetiva/o. • Tengo un gran sentido de la justicia. • Planeo en exceso. • Soy perfeccionista. • Me gusta buscar el origen de las cosas. • Me gusta ser independiente. • Soy soberbia/o y arrogante. • Clasifico a las personas y a las cosas.
Cartulina 3	**Cartulina 4**
• Soy realista. • Cuando tengo un objetivo, soy persistente. • Tengo pocos amigos pero muy buenos. • Me gusta coleccionar pequeñas cosas. • Soy buena/o con los números y los libros. • Me gusta escuchar a los otros. • Soy posesiva/o. • No necesito la aprobación de los demás.	• Soy optimista y positiva/o. • Doy todo sin esperar nada a cambio. • Soy desordenada/o. • Soy intuitiva/o, sensible y sensual. • Acepto todo y a todos. • Soy generosa/o. • Menosprecio mis propias opiniones. • Me cuesta trabajo decidir y estar en desacuerdo.

Ideas vagas



OBJETIVO:
Identificar las ideas concretas de las ideas no claras.

TIEMPO:
30 minutos



Las siguientes instrucciones son poco claras, es importante que no seas tan específico ya que es parte del ejercicio, si hay preguntas sobre las instrucciones que des la forma de contestar es obviando la respuesta.

1. Pide que empiecen a caminar por todo el espacio y en todas direcciones haciendo contacto visual con todas y todos; pueden continuar caminado, pero ahora más rápido, también haciendo contacto visual. Después de unos minutos, pide que poco a poco comiencen a caminar de manera más lenta, hasta detenerse. Ahora pide que inhalen lenta y profundamente por la nariz y saquen el aire por la boca lentamente varias veces. Ahora deberán colocar su mano derecha sobre el pecho a la altura del corazón y darse cuenta cómo está latiendo; poco a poco y lentamente bajarán la mano.

2. Pide que formen grupos con varios de sus compañeras y compañeros, procurando que sean muchos.

Si te preguntan de cuántos o que cuánto es mucho, sólo contesta tranquilamente: pues "muchos", "varios".

3. Pide que observen a todas y todos los integrantes y después se toquen, primero el brazo, luego la cabeza, las piernas, los hombros, los pies, las manos y finalmente las orejas.

4. Ahora pide que hagan hileras.

Si te preguntan cómo hacer las hileras, sólo contesta: "pues hileras".

5. Ahora, sin romper las hileras, pide que caminen todas y todos iguales y derechos, sin platicar.

Deja que caminen por 1 minuto.

6. Ahora, pide que por favor se coordinen con sus hileras, den vuelta y continúen caminando al revés.

No les digas hacia qué lado. Deja que caminen por 1 minuto.

7. **Pide que sigan coordinándose con sus hileras y hagan unas ruedas y cuando las hagan, se pongan de acuerdo para realizar una pirámide.**

8. **El primer grupo que forme una pirámide, será el ganador.**

Una vez que un equipo haga una pirámide, continúa con las siguientes instrucciones, estas son más precisas y claras, si hay preguntas resuélvelas explicando claramente la instrucción.

9. **Ahora invita a que formen, junto con sus compañeras/os, dos grupos con la misma cantidad de personas. Una vez que estén formados los grupos, desde su lugar deberán observar a quienes estén a su alrededor. Posteriormente, con respeto pide que cada quien toque con alguna parte del cuerpo su brazo izquierdo, después la cabeza, piernas, pecho y finalmente los pies.**

10. **Pide que ahora formen con su grupo dos filas.**

11. **Pide que caminen por todo el espacio procurando que los integrantes de cada equipo lleven el mismo paso y la misma dirección. En caso de que sea necesario pueden detenerse para ponerse de acuerdo; de igual modo, si desean hablar pueden hacerlo con un volumen bajo y que el otro equipo no los oiga. Mientras caminan, pide que se pongan de acuerdo con su equipo para ver en qué momento pueden dar media vuelta y seguir caminando.**

12. **Ahora cada equipo deberá caminar formando círculos que den vuelta en dirección de las manecillas del reloj. Es importante que todas y todos lleven el mismo paso.**

13. **Posteriormente, pide que cada equipo se ponga de acuerdo para hacer una pirámide; ellas y ellos deciden cómo hacerla, o con qué hacerla, el primer equipo que lo haga, será el ganador.**

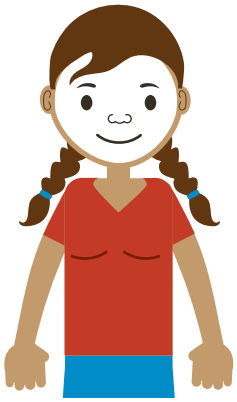
Una vez que un equipo haga una pirámide, explícales lo siguiente:

Para realizar este ejercicio di primero unas indicaciones que no fueron claras y cada quién entendió las instrucciones como quiso. ¿Cuántas veces nos comunicamos así?, ¿cuántas veces por no preguntar, interpretamos las indicaciones y se genera confusión?, ¿cuánto es "muchos"?, ¿para dónde es derecho?, ¿qué haces ante una respuesta como: "Pues derecho" o "pues hileras".

14. **Pide que nuevamente formen el círculo.**

Da por concluida la actividad.

Mimo



OBJETIVO:
Identificar el lenguaje no verbal como elemento primordial en la comunicación.

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide que comiencen a caminar por todo el espacio, procurando hacer contacto visual con quien se encuentre en su camino. Ahora pide que cuidando a los demás, esto es, sin tocar a nadie cada participante se vaya convirtiendo en un monstruo, en el que decida cada quien está bien, con sonido y movimiento de monstruo. Pide que sigan caminando y se den cuenta si siguen a alguien o caminan por su cuenta, que sólo se den cuenta.

Deja que interactúen por tres minutos más.

2. Pide que así como están en silencio dejen de ser un monstruo y caminen más despacio, hasta detenerse. Ahora pide que hagan equipos de cinco.

3. Coméntales que ahora con su equipo tendrán una misión, para realizarla no pueden usar la voz, ni escribir, tendrán que usar señas para ponerse de acuerdo ¿Qué van a hacer? Cada equipo tiene que organizar una venta de comida, por lo que tienen que definir qué comida, logística y qué van a realizar. Tienen 20 minutos para esta actividad.

Deja que trabajen por 20 minutos.

4. Pide que formen un círculo, y que a partir de ahora pueden hablar.

5. ¿Cómo les fue?

Deja que compartan su experiencia y da por terminado el ejercicio.

Recursos desiguales



1. **Explica que el siguiente ejercicio tiene como finalidad vivenciar la negociación y que todos los equipos tendrán material suficiente para terminar la tarea que se les pide.**

Forma equipos de cinco personas, que se sienten en un círculo por equipo y rápidamente seleccionen a uno de ellos como observador.

2. **Pide que las y los observadores estén pendientes y anoten en su cuaderno la forma en que el grupo negocia, esto es: ¿Quiénes permanecen pasivos?, ¿quiénes establecen estrategias de negociación, ya sea desde la palabra o bien con otro tipo de recursos?, y ¿quiénes no establecen ninguna negociación y permiten que otros decidan por ellos?**

3. **Explica que las y los observadores no pueden hablar ni participar de la actividad. Si una o un observador habla, aconseja, señala, dirige, proporciona materiales o lleva materiales de otro equipo a su equipo, será descalificado.**

Pide a los participantes que se sienten por grupo y reparte un sobre a cada uno de ellos con los materiales.

4. **Diles que no abran el sobre, hasta que les des la indicación de empezar la tarea**

5. **Diles que cada participante tiene material diferente y todas y todos deberán realizar la misma tarea. Por ello deberán hacer un acuerdo para el uso del material y herramientas de modo que el equipo sea triunfador.**

6. **El primer participante que termine será el ganador o ganadora individual y el primer equipo que termine será el ganador del premio por equipo, sin embargo, no se trata de una competencia de tiempo.**

7. **Pide que el participante o equipo que termine la tarea deberá gritar en voz alta e inmediatamente traerla contigo para verificar si todo es correcto y anunciarlo al grupo. Pide que recuerden que la tarea deberá ser totalmente completada según las instrucciones.**
   - El ganador o ganadora individual y el equipo ganador pueden ser del mismo equipo.
   - El equipo ganador deberá mostrar las cuatro figuras vestidas (completas).
   - El ganador o ganadora individual deberá mostrar su figura vestida (completa).

OBJETIVOS:
Identificar las habilidades de negociación que intervienen en el trabajo colaborativo mediante la solución de un problema con recursos limitados.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
Cada equipo tendrá un sobre numerado por participante y la distribución de materiales por sobre es la siguiente:
Participante 1: Papel tamaño carta, cuatro hojas de diferente color
Participante 2: Tijeras
Participante 3: Regla de 30 centímetros
Participante 4: Pegamento en barra
Participante 5: Observador

8. **Adelante pueden comenzar.**

No les pidas lo que no está especificado, como pelo, manos, guantes.

Una vez que tengas al ganador individual y grupal continúa, si observas que el tiempo se está terminando puedes pedirles que no avancen más y continúa.

9. **Invita a formar un círculo y pide que no se separen de su equipo; ahora las y los observadores deberán presentar lo que vieron en su equipo.**

Permite que cada observador/a comparta, al terminar abre una discusión entre todos los equipos, diciéndoles que pueden hacer observaciones sobre el empleo de los recursos, el compartir, los tratos y la competencia.

10. **Pregunta si alguien de los equipos quiere comentar algo.**

Permite la libre participación en la medida que el tiempo sea suficiente, toma nota de los ejemplos que representaron los equipos para mencionarlos en el cierre.

Cierre:

Cierra con esta reflexión: La vida diaria está marcada por la toma de decisiones y por la forma en que establecemos acuerdos, tratos y negociaciones. Al hacerlo, mostramos y argumentamos nuestro respeto, empatía y creatividad para resolver problemas sin tener que recurrir a la violencia.

Da por concluido el ejercicio.

Hoja de tareas y reglas para el ejercicio de recursos desiguales

(Una hoja por participante)

Cada participante y cada equipo deberá cumplir con lo siguiente:

Tareas

1. En el sobre hay una figura humana a la que le tenemos que diseñar sus prendas de vestir.
2. En el sobre de cada quien hay alguna herramienta o material para realizar la tarea, lo que falte deberán negociarlo con sus compañeras/os de equipo. Revisa qué material tienen y cuál les hace falta.
3. Cada participante deberá elegir si la figura que vestirán es de un hombre o de una mujer. Para cumplir con la tarea la figura deberá tener completa toda su vestimenta:
4. Blusa o camisa
5. Falda o pantalón
6. Ropa interior
7. Calzado

Reglas

Para la elaboración del vestido o de las prendas las y los participantes deberán utilizar por lo menos tres colores diferentes.

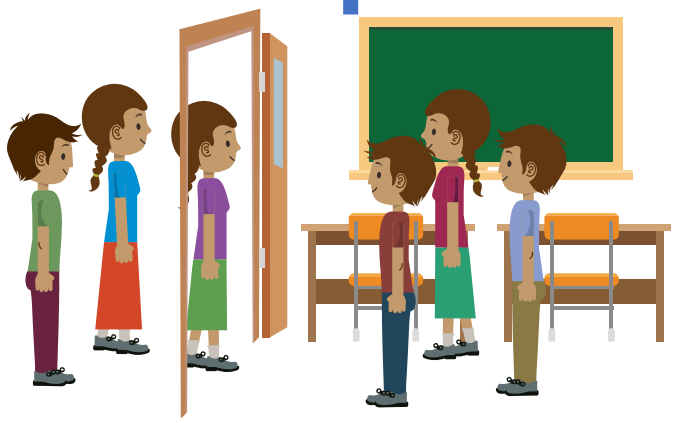
8. Las y los integrantes de los equipos deberán negociar los recursos con que cuenta cada uno de ellos, hojas de color, tijeras, pegamento y regla.
9. Se descalificará a quien utilice otro tipo de recursos que no sean los referidos: Cortar con las tijeras, medir con la regla, pegar con la barra pegamento, usar el papel de los sobres.
10. En caso de que se queden sin grupo cuatro personas, pide a un coordinador que funcione como observador.

Sólo el facilitador podrá decidir qué equipo descalifica, dando las explicaciones correspondientes.

Figura humana



El dilema del prisionero



OBJETIVO:
Determinar una acción a partir del análisis de consecuencias por medio de una actividad basada en teoría de juegos.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
2 hojas del anexo (una para cada equipo)
2 sobres abiertos



1. Pide que cada participante tome un lugar en el aula y se quede ahí de pie. Ahora que cada quien respire lentamente y en silencio y que sólo escuchen tu voz. Cuando escuchen una palmada, deberán dar un paso hacia cualquier lado de la habitación, lentamente y observando quien está a su alrededor, quien está cerca y quien está lejos.

Empieza a dar palmadas de manera que vayas aumentando la velocidad sin que los participantes tengan que correr.

2. Pide que el grupo siga el ritmo de tus palmas y que procuren no perderse de ninguna. Ahora se formarán equipos, y pide que entre todas y todos formen dos grupos de similar número de personas. Cuando estén formados los dos equipos que decidan con sus compañeras/os si son el equipo uno o el dos.

Ahora aplaude de manera lenta para dar oportunidad a los participantes de acomodarse en dos equipos, cuando estén listos deja de aplaudir y sigue.

3. Pide que con el equipo que escogieron, hagan un círculo en donde puedan verse todas y todos para ponerse de acuerdo y tomar una decisión importante. Se recomienda colocarse lo más lejos del otro equipo para que no escuchen lo que van a discutir en un momento.

4. Pide que escuchen con atención: Imagina que junto con tus compañeras y compañeros has cometido una falta que se considera grave y todos están involucrados. La situación fue que durante dos meses obtuvieron las respuestas de todos los exámenes y además de usarlos para resolverlos, los compartieron con otros grupos, la dirección de la escuela se dio cuenta y tiene pruebas suficientes para expulsarlos y boletinarlos para que en los dos próximos años no puedan estudiar en otra escuela ni trabajar en sus comunidades. Sin embargo, esta falta no se puede comprobar fácilmente. Coméntales que esa decisión la tomarás tú como parte del encargo de la dirección y para ello necesitas una declaración que los inculpe y de esa manera boletinarlos por cinco años por lo que hicieron.

5. Para ello, has decidido interrogar a los equipos por separado y les vas a dar varias opciones para mejorar su situación, cada equipo puede aportar pruebas para inculpar al otro con la promesa de que si lo hace, reducirás la condena a la mitad. Explica que cada equipo tiene que decidir entre declarar o callar, quedando las siguientes opciones:

- Si los dos equipos deciden callar, cada uno tendrá una suspensión mínima de dos años.
- Si un equipo declara y el otro se queda callado: al que declara se queda con un año y el que calla se queda con 5 años de suspensión.
- Si los dos equipos declaran les reducirán la pena máxima a la mitad, quedando dos años y medio para cada uno.

Entrega una hoja del Anexo I a cada equipo.

6. **Di al grupo que tiene 10 minutos para discutir con su equipo cuál de las dos opciones escogerán, pueden escoger callar y ser leales a sus compañeros o pueden escoger declarar y ser honestos con su misión. Uno de los equipos tiene que salir del salón para cuidar que la decisión del equipo no la sepa el otro. Una vez que hayan tomado la decisión, la deberán apuntar en un papel y meterla en el sobre que se les va a proporcionar. Cuando hayan metido la respuesta deberán poner el número del equipo al sobre.**

Pide a uno de los grupos que salga del salón y deja que pasen 10 minutos, al terminar pide al grupo que salió que regrese al salón.

7. **Ahora pide que te entreguen los dos sobres.**

Cuando tengas los dos sobres ábrelos y lee a los equipos su decisión.

De acuerdo a lo que haya decidido cada equipo dicta la sentencia conforme al Anexo I de acuerdo a lo que hayan decidido.

8. **Explica al grupo que al finalizar el ejercicio, cada equipo tendrá que hacer algo que exprese su aprendizaje hasta el día de hoy en el taller. Puede ser una exposición, representación teatral, etc. y durará la cantidad de años que le tocó en minutos; es decir, si a su equipo le tocaron cinco años, entonces su actividad tendrá que ser de cinco minutos. Cada equipo en conjunto decide en qué momento se ponen de acuerdo y cómo hacerlo. Por el momento tienen 10 minutos para empezar a planear su representación.**

Cierre

Cierra con este mensaje: Como hemos observado, la consecuencia que tiene la decisión de un equipo depende también de la decisión del otro. En nuestra sociedad, es necesario también tomar una actitud de legalidad para así poder fortalecer las relaciones armónicas entre nosotras/os y asegurar un bienestar futuro con posibilidades de crecimiento e igualdad para todas y todos.

Anexo I

Este cuadro muestra las cuatro consecuencias de cada una de las dos decisiones.

Si el equipo 1 decide…	Y el equipo 2 decide…
Callar = 2 años de suspensión	Callar = 2 años de suspensión
Callar = 5 años de suspensión	Declarar = 1 año de suspensión
Declarar = 1 año de suspensión	Callar = 5 años de suspensión
Declarar = 2 años y medio de suspensión	Declarar = 2 años y medio de suspensión

Instrucciones:

Encierra en un círculo la decisión que tomaste con tu equipo.

Si deciden no encerrar ninguna o encerrar las dos opciones, será tomada la decisión como callar.

- Callar
- Declarar

Las reglas del club



OBJETIVO:
Identificar los parámetros colocados al otro para interactuar.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
1 pluma por participante



Coloca los materiales al centro del salón.

1. Pide que busquen un lugar dentro del salón donde quieran trabajar y se sienten.

Permite que se ubiquen y acomoden.

2. Pide que imaginen que van a crear un club, el que quieran, puede ser de familia, amigas/os, lo que decida cada quien, sólo que para ser miembro de ese club hay que cumplir ciertas reglas. Pregunta: ¿Cuáles serían las reglas que pondrían?

3. Para ello, pide a cada participante que tome una hoja y una pluma y escriba, en su lugar, las reglas para ser parte de su club. Tienen 10 minutos.

Deja que pasen 10 minutos.

4. Ahora invita al grupo a formar un círculo y pregunta quién quiere iniciar compartiendo sus reglas.

Comenten en grupo cada una de las reglas de los participantes, es importante que no te exaltes ni te cautive alguna de las reglas que escuches, al terminarse el tiempo o las participaciones continúa.

5. Pregunta si alguien quiere compartir algo.

Permite la libre participación y concluye el ejercicio.

Género

Números



OBJETIVO:
Emplear la atención y escucha para lograr un objetivo común a partir de metas a corto plazo.

TIEMPO:
30 minutos



Pide a las y los participantes que formen un círculo y que se coloquen lo más juntos posible, es decir, hombro con hombro.

1. **Explica que van a contar del uno al diez y una persona del grupo comenzará diciendo ¡Uno!, otra persona dirá ¡Dos!, otra ¡Tres! y así sucesivamente hasta llegar a la meta que es el número diez. Lo más importante es que si dos o más personas dicen el mismo número al mismo tiempo, se volverá a empezar desde el número uno.**

2. **Nadie deberá ponerse de acuerdo para decir un número, lo importante es poner atención al grupo.**

3. **Explica que quién así lo decida, dirá el número que sigue en el momento que desee.**

Comienza diciendo ¡Uno! para que inicie el ejercicio. En las siguientes rondas deja que inicie quien lo decida e intégrate al ejercicio.

Si el tiempo lo permite y llegan al diez, el grupo decidirá qué número se ponen de meta.

Una vez que termine el tiempo coméntales lo siguiente:

4. **Pide que se den cuenta como fue este trabajo: ¿Se llevó a cabo en equipo o cada quién lo hizo por su lado? Pide que también se den cuenta qué hicieron para llegar a la meta. Pregunta: ¿Cómo fue tu atención y escucha de lo que sucedía en el grupo?**

Cierre

Cuando se realiza un trabajo en equipo, la participación de cada uno de los integrantes es muy importante para obtener el resultado que se espera, lo que haga o deje de hacer puede ayudar o afectar el trabajo de equipo, el trabajo en mi familia o el trabajo en mi comunidad

La tristeza y la furia

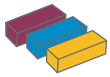


OBJETIVO:
Reflexionar sobre la violencia y sus consecuencias por medio de una narración.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 barra de plastilina o masa tipo play-doh por participante



1. **Invita a las y los integrantes a formar un círculo.**

2. **Comparte con el grupo la siguiente historia: Había una vez un estanque maravilloso. Era una laguna de agua cristalina y pura, donde nadaban todos los peces existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente.**

   - Hasta este estanque mágico y transparente, se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia. Las dos se quitaron sus vestimentas y una vez desnudas, entraron al estanque. La furia apurada (como siempre está la furia: urgida sin saber por qué) se bañó rápidamente y también rápidamente salió del agua. Pero la furia es ciega o, por lo menos, no distingue claramente la realidad. Así que, desnuda y arrugada, se puso, sin poner atención, la primera ropa que encontró. Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino de la tristeza. Así que, vestida de tristeza, la furia se fue muy calmada y muy serena, dispuesta a quedarse como siempre, en el lugar donde está.
   - La tristeza terminó su baño y sin apuro, o mejor dicho, sin conciencia del paso del tiempo, como es su costumbre, con pereza y lentamente, salió del agua. En la orilla, se encontró con que su ropa ya no estaba. Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, que era la ropa de la furia.
   - Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia ciega, cruel, terrible y enfadada, pero que si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos, es sólo un disfraz y que detrás del disfraz de la furia en realidad está escondida la tristeza.

Reparte la masa a cada participante.

3. **Ahora pide al grupo que con la masa, realicen una figura, la que cada quien quiera, pero que represente la tristeza y la furia. Lo importante es que sepan qué significa, más allá de la forma. Tienen 10 minutos para hacerla.**

Deja que pasen 10 minutos. Mientras ubica un lugar en el salón donde puedan colocar todas sus figuras.

4. **Ahora pide que tomen lo que hicieron y la coloquen en ese lugar, como quieran hacerlo.**

Una vez que todos lo hayan hecho continúa.

5. **Pide que cada quien observe esta composición y pregunta si pueden notar cuál es la tristeza o cuál la furia.**

6. **Pide que formen un círculo nuevamente.**

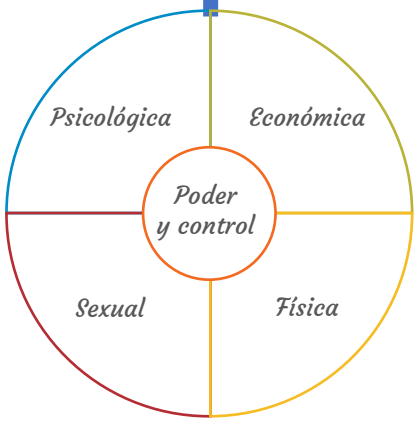
7. **Pregunta si alguien quiere compartir algo.**

Permite la libre participación.

Cierre

Cierra con esta explicación. La violencia sirve para sacar los sentimientos reprimidos, no de la mejor forma y tiene consecuencias. Asimismo, por lo general, detrás de la violencia casi siempre hay tristeza y frustración pero sobre todo inseguridad y vergüenza. Por ello, es importante aprender a expresar nuestros sentimientos sin necesidad de hacer algo destructivo para mí o para los demás. Por supuesto también es necesario decir que la tristeza, la frustración y la vergüenza son sentimientos útiles, porque nos permiten detectar lo que no funciona y aprender a superarnos como personas.

La rueda del poder



OBJETIVO:
Identificar los tipos de violencia por medio de una actividad gráfica.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
Una cartulina con la Rueda del Poder dibujada
Papeles con distintos tipos de violencia escritos
1 cinta masking tape



1. Invita al grupo a que se acomoden formando una U.

2. Pide que quien quiera participar, mencione un tipo de violencia que conozca.

Mientras lo hacen coloca la Rueda del Poder de forma en que la vean y puedan participar activamente.

3. Explica al grupo lo siguiente: Hay cuatro tipos de violencia: la psicológica como pueden ser los gritos, insultos, amenazas, chantajes, burlas; la violencia física como son los golpes, lesiones, pellizcos; la sexual como acoso, piropos, agresión sexual o violación y la violencia económica, por ejemplo quitarle sus cosas a la pareja o no permitir que la otra persona trabaje, etc.

4. Ahora explica que en los papeles que tienes están escritos diferentes actos de violencia. Pide que en orden cada uno tomará un papel, lo leerá en voz alta y lo pegará en la sección de la rueda, en donde diga el tipo de violencia al que crea que corresponde.

A cada participante que pase a pegar su papel, pregúntale por qué lo pegó allí y pregunta a todo el grupo si está de acuerdo. Cuando se acaben los papeles coloca al centro el letrero que dice Poder y Control.

5. El "Poder y control" es la intención del agresor y es el eje de la "Rueda del Poder", es lo que la hace girar. Todas las personas, en un momento dado, podemos ser violentas o estar expuestas a la violencia de otros. Regularmente, los actos de violencia combinan los diferentes tipos, por ejemplo, cuando se golpea a alguien muchas veces se acompañan los golpes de burlas y palabras que lastiman a la persona.

6. Pregunta si alguien quiere compartir algo.

Permite la libre participación, es importante que mantengas la atención del grupo en el aquí y en el ahora para evitar una posible situación de crisis. Si comienzan las historias del pasado y notas que puede ser un riesgo continúa con los siguientes puntos sin interrumpir abruptamente al participante.

7. Explica que como pueden ver en la rueda hay cuatro tipos de violencia:

- La psicológica, atenta directamente en contra de sentimientos, emociones y la autoestima y a la estabilidad de la persona que la sufre, haciéndola sentir humillada, devaluada, inútil, incapaz e indefensa
- La física, incide directamente en el cuerpo de la víctima, que es agredida con las manos, el puño, las uñas, los pies, cuchillos, navajas, tijeras u otros objetos al alcance del agresor.
- La sexual, va desde los piropos acerca del cuerpo de las personas, (en su mayoría mujeres), hasta el hecho de presionar a las personas para tener actividad sexual y algunas veces se llega a la violación.
- La económica, tiene que ver con omitir dar el gasto o controlar el dinero de las otras personas, o chantajear con dinero.

Todo acto de violencia tiene la intención de conservar el poder de la persona que lo ejerce o controlar a la persona que lo sufre. Ningún acto de violencia es menos grave o menos dañino que otro, ya que todos atentan contra la integridad de la víctima.

Anexo

Rueda del poder

Ejemplos de violencia psicológica:	
• Controlar lo que hace el otro. • Amenazar con irse. • Amenazar con cuchillos, navajas, etc. • Atemorizar con gestos. • Controlar a sus amistades. • Culpar del comportamiento de los hijos. • Dejar al otro hablando solo. • Destrozar objetos. • Espiar cuando sale la otra persona. • Hablar mal de la familia del otro. • Ignorar a la otra persona. • Intimidar. • Controlar el tiempo que pasa con otros. • Menospreciar a la otra persona. • No apoyar a la otra persona. • No tomar a la otra persona en serio. • Provocar miedo a través de las miradas. • Reírse cuando el otro habla de separarse. • Hacer sentir que la víctima es responsable de la violencia.	• Humillar en privado o delante de los demás. • Mostrarse indiferente cuando el otro llora. • Poner a los hijos en contra de la otra persona. • Tratar a la otra persona como si fuera un sirviente. • Insultar. • Amenazar con quitarle a los hijos/as. • Amenazar con el suicidio. • Burlarse. • Correr a alguien de la casa. • Chantajear. • Demostrar indiferencia. • Engañar. • Gritar. • Hacer sentir que el otro está loco. • Ser insensible. • No demostrar solidaridad. • No dejar tomar decisiones al otro. • Negar que hubo abuso o violencia. • No dejar que la otra persona vea a su familia.

Ejemplos de violencia sexual:	
• Presionar para tener relaciones sexuales. • Insultar con connotaciones sexuales. • Decirle que tiene otras parejas. • Hacer sentir mal con su físico al otro. • No permitir que el otro controle su fertilidad. • No responder a sus necesidades sexuales.	• Rechazar al otro. • Tener celos excesivos. • Criticar lo que hace durante las relaciones sexuales. • Maltratar al otro durante las relaciones sexuales. • Obligarla a participar en actos sexuales que le desagradan. • Provocarle celos. • Obligar al otro a tener relaciones sexuales.
Ejemplos de violencia física:	
• Amarrar. • Arrastrar a la otra persona. • Cortar a la otra persona. • Darle cachetadas. • Darle una mordida. • Emborrachar a la otra persona. • Escupir sobre la otra persona. • Golpear al otro con las manos. • Jalar al otro de los cabellos. • Mutilar a la otra persona. • Pegarle con objetos. • Quemar a la otra persona. • Tirar al otro al piso.	• Arañar. • Aventar objetos. • Darle golpecitos. • Darle un puñetazo. • Drogar a la otra persona. • Empujar a la otra persona. • Estrangular a la otra persona. • Inmovilizar a la otra persona. • Jalonear a la otra persona. • Patear a la otra persona. • Pellizcar a la otra persona. • Sujetar al otro de los brazos. • Tirar al otro por las escaleras.
Ejemplos de violencia económica:	
• Controlar los gastos (decidir en qué, cuándo, dónde y cuánto se gasta). • No dar pensión alimenticia para los niños. • No dejar trabajar a la pareja fuera de la casa. • No decir cuánto se gana a la pareja.	• Quitarle el dinero al otro. • Robar el dinero de la otra persona. • No permitir tomar decisiones que impliquen dinero. • Reclamar o recriminar los gastos que hace la otra persona. • No aportar al gasto del hogar.

El tendedero de la violencia



OBJETIVO:
Identificar las formas de violencia practicadas contra otros y contra sí mismos recibida.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
50 hojas blancas
10 plumones
5 cintas masking tape
5 metros de cordón



1. **Invita al grupo a formar un círculo. Explica que el propósito de trabajar este tema es hablar tanto sobre la violencia que practicamos, como la violencia que es practicada contra nosotros.**

2. **Para trabajar el tema, pide que se formen cinco equipos.**

Entrega 1 metro de cordón a cada equipo.

3. **Cada equipo deberá colocar su cordón en forma de tendedero.**

Reparte 10 hojas blancas, 2 plumones y 1 cinta masking tape a cada equipo.

4. **Pide que ya que tienen su tendedero, anoten en los papeles situaciones o ejemplos de violencia que hayan vivido y que corten los papeles para que alcancen. A cada equipo reparte un tema distinto para trabajar:**
   - Equipo 1:Violencia que otros practican contra mí.
   - Equipo 2:Violencia que yo practico contra otros.
   - Equipo 3:Violencia que yo practico contra mí.
   - Equipo 4: ¿Cómo me siento cuando practico violencia?
   - Equipo 5: ¿Cómo me siento cuando la violencia es practicada contra mí?

5. **Pide que procuren escribirlo con pocas palabras. Tienen 10 minutos.**

Deja que pasen 10 minutos.

6. **Posteriormente, cada equipo leerá lo que está en su tendedero, si hay dudas del resto del grupo se pueden dar más explicaciones.**

Debido al tema permanece atento para que el tema se centre en el tema asignado más que en la historia.

7. **Ahora pide que formen un círculo y pregunta si alguien quiere compartir algo.**

Permite la libre participación.

8. **Haz las siguientes preguntas: ¿Cómo se sienten cuando los violentan?, ¿cómo puedo saber si estoy cometiendo violencia contra alguien?, ¿qué violencia practico contra mí mismo?, ¿cómo me siento cuando practico alguna violencia? Y finalmente si creen que existe algún tipo de violencia que sea peor que otra. Explica que algunos investigadores dicen que la violencia es como un ciclo, o sea, que quien es víctima de la violencia es probable que cometa actos violentos en contra de otra persona. Si esto es cierto, cuestiona sobre cómo creen que se puede interrumpir ese ciclo de violencia.**

Permite la libre participación.

Cierre

Cierra con esta reflexión: La violencia de los hombres contra las mujeres empieza desde la infancia y está relacionada con lo que aprendemos desde pequeños, a las mujeres generalmente se les enseña a recibir la violencia como parte de su vida, sin embargo todos podemos aprender a expresar nuestros sentimientos y a buscar formas de resolver nuestros conflictos de manera no violenta a través del diálogo y la conversación.

Da por concluido el ejercicio.

¿La ropa sucia se lava en casa?

OBJETIVO:
Identificar la violencia de pareja como un problema social.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
1 letrero que diga: Problema público: Es en donde varias personas pueden estar involucradas o permitimos que se involucren en algún problema y por medio de todas esas personas lo hacemos más grande.
1 letrero que diga: Problema privado: Es el que se puede desarrollar sólo en nuestra casa y del cual sólo los miembros de nuestra familia pueden saber lo que está sucediendo y ayudar a solucionarlo.
4 tijeras
4 barras de pegamento
4 revistas que contengan imágenes
4 rotafolios o cartulinas



1. **Invita al grupo a formar un círculo y explica que el propósito de trabajar este tema es identificar que la violencia en la relación de pareja no es un problema privado, sino público.**

Coloca los letreros donde los participantes puedan verlos claramente.

2. **Pide que formen cuatro equipos con el mismo número de personas cada uno.**

Deja que se formen los equipos.

3. **Ahora pide que se sienten cómodamente y sin hablar y recuerden algún conflicto de pareja en donde se haya llegado a la violencia. No tiene que ser necesariamente de su vida personal, puede ser algún conflicto que hayan visto en la familia, en la televisión, o escuchado en el radio.**

Deja que pasen tres minutos. Mientras, coloca junto a cada equipo unas tijeras, una barra de pegamento, una revista y un rotafolio.

4. **Pide que comenten con su equipo lo que recordaron y elijan un ejemplo para ilustrarlo con las imágenes de las revistas. Recuérdales que utilicen el papel como lienzo y traten de representar cómo surgió y cómo terminó el conflicto en la pareja. Si no lo saben lo pueden imaginar. Tienen 20 minutos para hacerlo.**

Deja que pasen 20 minutos.

5. **Ahora cada equipo deberá presentar el cuadro que hicieron con los recortes dando respuesta a las siguientes preguntas:**
   - ¿Qué consecuencias tuvo el conflicto?
   - ¿Cómo se resolvió el conflicto?

Permite que pasen todos los equipos.

6. **Pide que opinen sobre si es bueno que los conflictos con la pareja no los escuche nadie más y si además de la pareja, a quien creen que le hace daño esta situación.**

Permite la libre participación.

Cierre

Cierra con esta reflexión: Los conflictos son una parte normal de las relaciones humanas, conflicto no es igual a pelea. De igual forma, el uso de la violencia para resolver los conflictos tiene graves consecuencias para hombres, mujeres, niñas y niños. Finalmente, pregunta: ¿Creen que existe otra forma de relacionarse?

Da por concluido el ejercicio.

¿Es o no es?



OBJETIVO:
Analizar los elementos y condiciones que fomentan la violencia sexual.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
1 letrero que diga: Es violencia sexual
1 letrero que diga: No es violencia sexual
1 letrero que diga: Estoy en duda

1. Invita al grupo a formar un círculo y explica que el propósito de trabajar este tema es analizar la violencia sexual, cuáles son las condiciones que la fomentan y cómo se puede disminuir o prevenir.

2. Pide que formen cuatro equipos con el mismo número de integrantes cada uno.

Deja que se formen los equipos.

3. Explica que vas a leer una serie de historias para que piensen en ellas y reflexionen si la situación descrita es violencia sexual o no; si no están seguras/os pueden elegir estar en duda.

4. Pide que una vez que hayas terminado de leer cada historia, los equipos se pongan de acuerdo y se coloquen junto al cartel que corresponda.

Coloca los tres letreros a una distancia para que puedan leer lo que dice.

5. Después de que se coloquen en el letrero que decidieron, cada equipo explicará por qué piensan eso.

6. Historia 1: Pedro y María están casados hace dos años, a veces Pedro llega tarde a su casa y María ya está durmiendo. Con frecuencia él la despierta para tener relaciones sexuales, pero a veces ella no quiere; sin embargo, Pedro la fuerza e insiste y tienen sexo. ¿Es violencia sexual?

Entre cada historia deja que cada equipo dialogue por cinco minutos y se coloque en el cartel que corresponde. Después pregunta por qué decidieron eso, deja que respondan y continúa con la siguiente historia.

7. Historia 2: Todo el mundo dice que Josefina es una cualquiera y habla mucho sobre sexo delante de todos sus amigos. Va a la fiesta de Mario y bebe mucho, hasta que se desmaya. Mario tiene relaciones sexuales con ella mientras está desmayada e invita a sus amigos para que también lo hagan. ¿Es violencia sexual?

8. Historia 3: Leonardo tenía 12 años y una amiga de su mamá, Alicia, a veces se quedaba a dormir con él cuando sus padres salían por la noche. Alicia tenía la misma edad que su mamá. Una noche, cuando Leonardo fue a bañarse, Alicia lo alcanzó y se desvistió. Leonardo se quedó parado sin saber qué hacer. Entonces ella le dijo:

¿Por qué estás ahí parado? Sé un hombre de verdad y hazme tuya. Leonardo tuvo relaciones sexuales con ella. Después, él se sintió extraño, pero no sabía si podría hablar con alguien sobre esto. ¿Es violencia sexual?

9. **Historia 4: Ricardo tiene 15 años y nunca había tenido relaciones sexuales. Sus amigos siempre se reían de él por ser virgen, le decían que no era hombre. Una noche ellos lo llevaron con una prostituta. Él no quería tener relaciones sexuales con ella, pero acabó haciéndolo porque se sintió presionado por los amigos. ¿Es violencia sexual?**

10. **Historia 5: Daniela se va con Rubén a su casa para tener relaciones sexuales. Ella se quita la ropa y está en la cama con él. Sin embargo, decide que siempre no quiere hacer el amor con él. Él no la deja irse y la obliga a hacerlo. ¿Es violencia sexual?**

11. **Historia 6: Fabián se casa con Mariana, quien tiene una hija de doce años. Fabián trabaja por la mañana y Mariana trabaja en la noche en una maquiladora. Él se siente muy solo por las noches y después de varios meses, entra en la recámara de la hija de Mariana para tener relaciones sexuales con ella. ¿Es violencia sexual?**

Después de discutir las historias fomenta que los participantes respondan las siguientes preguntas:

¿Creen que estas situaciones pasan en la vida real?

¿Qué crees que es violencia sexual?

¿Qué puedes hacer para prevenirla?

¿Cuáles serán las consecuencias de haber sufrido violencia sexual?

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

Los papeles de hombres y mujeres



OBJETIVO:
Identificar los prejuicios de género relacionados con "Ser comúnmente aceptadas y aceptados".

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
1 rotafolio con el título: Los hombres son…
1 rotafolio con el título: Las mujeres son…
2 rotafolios en blanco
2 marcadores
2 juegos de papeles con los adjetivos (1 papel por adjetivo): valientes, dependientes, fuertes, racionales, débiles, leales, dulces, insistentes, agresivos(as), obedientes, independientes, inferiores, inteligentes, superiores, astutas(os), emotivos(as), flexibles, líderes, suaves, ambiciosos(as), pasivos(as), activos(as), volubles, sinceros(as), frágiles, miedosos(as), emocionales, lógicos(as), neuróticos(as), sensibles, egoístas, creativos(as), decididas(os), intransigentes, autónomos(as), intuitivas(os), observadoras(es), miedosos(as), indecisas(os), emotivos(as), afectivas(os), honestas(os), inseguros(as), dependientes, abnegados(as), sumisas(os), infieles, fieles
1 hoja carta con lo siguiente escrito:
Para los equipos de hombres:
¿Las mujeres se comportan de acuerdo a estas características?
¿Cómo te sientes con ellas?
¿Cuáles son algunas de las ventajas de que las mujeres tengan estas características?
¿Cuáles son algunas de las desventajas de que las mujeres tengan estas características?
¿Para qué te sirven estas características en tu vida?
1 hoja carta con lo siguiente escrito:
Para los equipos de mujeres:
¿Los hombres se comportan de acuerdo a estas características?
¿Cómo te sientes con ellos?
¿Cuáles son algunas de las ventajas de que los hombres tengan estas características?
¿Cuáles son algunas de las desventajas de que los hombres tengan estas características?
¿Para qué te sirven estas características en tu vida?

Este ejercicio requiere de mayor paciencia que los anteriores ya que se presta a comentarios y debates sobre género. El énfasis de esta instrucción es que no permitas que se llegue a discusiones u ofensas, recuerda siempre colocar la circunstancia al servicio del grupo.

Coloca los rotafolios en una pared del salón y a un lado pega los letreros con los adjetivos, de forma que permita la movilidad de todo el grupo.

1. Pide que observen cada adjetivo detenidamente y cuando crean conveniente lo coloquen en el rotafolio que piensen que le corresponde: "Las mujeres son…" o "Los hombres son…".

Permanece pendiente para que no se generen discusiones. Cuando acomoden todos los papeles continúa.

2. Ahora pide que hagan dos grupos, uno de hombres y otro de mujeres.

3. Pide que los hombres imaginen que son mujeres y las mujeres que se imaginen que son hombres; de esta manera los hombres se concentrarán en la lista de las mujeres y las mujeres en la lista de los hombres y revisarán si están de acuerdo con el adjetivo.

4. Cada equipo dará respuesta a las preguntas que están escritas en estos papeles "Para el equipo de mujeres" y "Para el equipo de hombres".

Reparte las hojas de preguntas al equipo que corresponda, una hoja de rotafolio por equipo y un marcador.

5. Pide que escriban en hojas de rotafolio una lista con las ventajas y desventajas que encontraron. Al terminar el tiempo cada equipo presentará su lista, tienen 20 minutos.

Deja que pasen 20 minutos.

6. Invita a todas y a todos a formar un círculo. Ahora cada equipo deberá presentar lo que realizó.

Deja que cada grupo presente.

7. Para terminar, pregunta si alguien quiere compartir algo y pregunta si consideran que los hombres y las mujeres son así.

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

¿Dónde va?



Coloca las hojas en la pared a forma que queden separadas mínimo 60 centímetros.

1. Pide que todas y todos se coloquen formando una U.

Revuelve las imágenes y ponlas de forma que se vean al centro de la U, también coloca la cinta masking.

2. Pide que tomen las imágenes que les presentas y las coloquen en el lugar de la pared que les corresponde.

Permite que acomoden las imágenes.

3. Ahora pide que observen en dónde están.

Toma cada imagen y pregunta la razón por la que está ahí, espera que respondan y al terminar llévalos a reflexionar si realmente corresponden o si hay un prejuicio si corresponden a hombres y mujeres.

4. Invita a formar un círculo y pregunta si alguien quiere compartir algo.

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

OBJETIVO:
Identificar los prejuicios de género relacionados con el "hacer comúnmente aceptados".

TIEMPO:
30 minutos

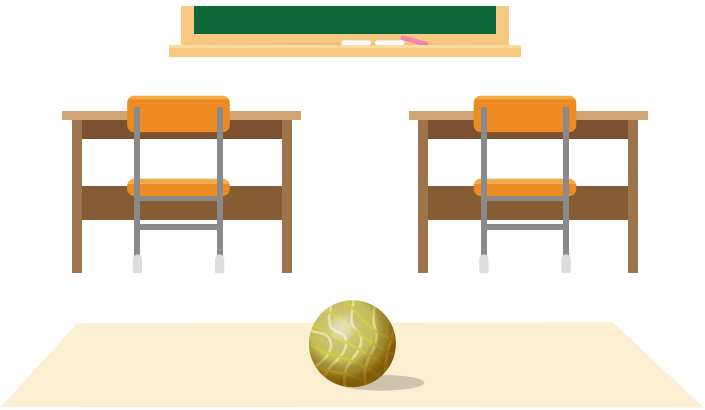


MATERIALES:
Imágenes con artículos de casa y deportivos (solo objetos sin personas).
1 cinta masking tape
2 hojas carta, una que diga "Ellas" y otra "Ellos"



Habilidades sociales

Aguado Aguado



OBJETIVO:
Identificar la importancia del trabajo cooperativo dentro de un grupo de crecimiento por medio de una actividad motriz.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 cuadro de cartón liso de 3x30 cm con un agujero al centro de 5 cm de diámetro por equipo (puede ser cortado de una caja)
1 canica mediana por equipo



1. Pide a todas y a todos que dejen todo lo que traigan en las manos y lo pongan en un lugar donde no estorbe a nadie.

2. Ahora, así como están pide que respiren profundamente, a su ritmo y observen a todas las personas que están ahí. Pide que se den cuenta si buscan la mirada de alguna persona, si la miran a los ojos o si les da pena que las o los miren. Pregunta: ¿Qué te sucede con esto?

3. Ahora pide que con tus compañeras y compañeros formen equipos de cuatro integrantes.

Si alguien queda sin equipo pídele que sea observador.

4. Ahora pide que se den cuenta qué lugar están tomando, si están al frente o al final. Pregunta cómo actúan al organizarse, si esperan que se organicen para integrarse o son ellas y ellos los que organizan al grupo. Pregunta también, quién está al frente y quién está atrás y pide que se den cuenta de la distancia que toman con el resto. Pide que cada quien decida qué tan cerca o qué tan lejos quiere estar de los demás. Lo importante es que no dejen de formar parte del equipo.

Reparte a cada equipo un cuadro de cartón y una canica.

5. Pide que todos los equipos se coloquen en un lado del salón, ese es su punto de partida para empezar.

Camina cinco pasos a partir del punto de salida y coloca la meta que será una silla por equipo. Para ello procura que haya por lo menos un espacio de 1 metro entre cada equipo.

6. Explica que la misión es que todos los miembros del equipo sostengan el cartón, después deberán colocar la canica sobre él y caminar hasta la meta para depositar todo junto sobre la silla. Si la canica toca algo que no sea el cartón o se cae, el equipo regresará a la línea de salida y comenzará de nuevo.

7. Comenta que no se puede deformar ni modificar el cartón, tampoco agregar algo a la canica para adherirla al cartón.

8. Pregunta, si alguien tiene alguna duda y si surge alguna, ayuda a aclararla.

9. Pregunta si están listos y adelante.

Si el tiempo se está terminando y nadie ha logrado el objetivo pídeles que se detengan.

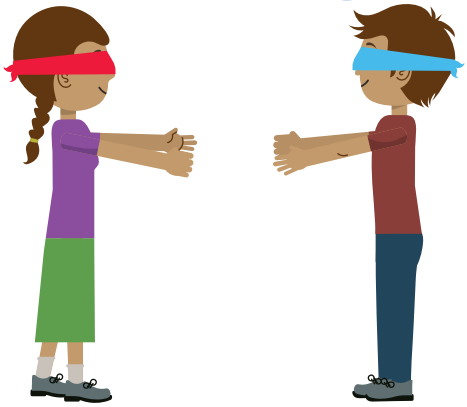
10. Invita a que formen un círculo con su equipo y observa qué sucedió durante el ejercicio, qué fue lo que hicieron y si lograron llegar a la meta o qué fue lo que lograron.

11. Pide que todas y todos se sienten formando un círculo y pregunta: ¿Cómo le fue al grupo?, ¿se dieron cuenta de algo?

Permite que participe quién así lo decida, si hay observadores dales la palabra para que expongan lo que vieron.

Una vez terminado el tiempo da por concluido el ejercicio.

Dibujando a ciegas



OBJETIVO:
Identificar la participación activa y la colaboración para obtener resultados óptimos en el trabajo en equipo.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
6 hojas de rotafolio
6 plumones para rotafolio
6 paliacates



Para iniciar este ejercicio pide al grupo que te apoyen despejando el centro del área, deberán mover todos los objetos a las orillas, evitando dejar cosas en el suelo con las que puedan tropezar.

1. Pide que cierren los ojos y empiecen a caminar a su propio ritmo. Si se topan con alguien, pide que respetuosamente se detengan e intenten saber de quién se trata. Ahora pregunta cómo se sienten con lo que están haciendo y cómo es la experiencia de explorar con los ojos cerrados. Una vez que hayan contestado a esto y cuando estén listos, pide que abran los ojos y formen equipos de cinco personas.

Coloca las hojas del rotafolio y plumones al centro del salón.

2. Ahora pide que cada equipo tome una hoja de rotafolio, un plumón y cinta adhesiva para que peguen la hoja en la pared.

3. Pide que por turnos, todas y todos los integrantes de cada equipo dibujen en la hoja de rotafolio con la vista tapada, cada dibujante agregará un elemento diferente, según lo que les vayas diciendo.

4. El equipo sólo puede orientar a quien dibuja con aplausos para decirle que está dibujando en el lugar correcto o zapateando en el piso cuando lo haga en el lugar incorrecto.

Da un paliacate a cada equipo.

5. Pide que se pongan de acuerdo en el equipo para elegir al primer dibujante. Si ya lo tienen, toma el paliacate y ayúdale a vendarse los ojos sin lastimarlo. Explica que no se trata de una competencia, sino de trabajar en equipo.

Una vez que estén listos continúa.

6. Comenta al grupo que las o los primeros dibujantes harán una casa con dos ventanas y una puerta.

Espera que todos terminen de dibujar para que des la siguiente instrucción.

7. Pide que se haga cambio de dibujante y que le ayuden a vendarse los ojos.

Una vez que estén listos continúa.

8. Pregunta si ya están listas/os y comenta que les toca un árbol junto a la casa.

Continúa con esta dinámica de acuerdo al siguiente orden:

Tercer dibujante: El sol sobre la casa.

Cuarto dibujante: Una vaca detrás de la casa.

Quinto dibujante: Una colina detrás de la casa, un hombre y una mujer.

9. Para terminar, pide que formen un círculo y pregunta: ¿Cómo les fue en el ejercicio?, ¿aprendieron algo? Finalmente pregunta para qué creen que sirve la participación activa de todo el equipo.

Permite la libre participación y da por concluido el ejercicio.

Asignando roles



OBJETIVO:
Identificar el rol auto asignado que permea en la interacción con un grupo.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
10 tarjetas con la leyenda: Líder
10 tarjetas con la leyenda: Conciliador
10 tarjetas con la leyenda: Quién no ayuda
10 tarjetas con la leyenda: Quién pelea
10 tarjetas con la leyenda: Quién necesita que le digan qué hacer

Invita al grupo a formar un círculo y pide que observen detenidamente a cada una de sus compañeras y compañeros y decidan con quienes quieren trabajar este ejercicio. Después pide que formen tres equipos.

Espera a que se formen los equipos y una vez formados coloca al centro del salón las tarjetas con la leyenda hacia arriba para que se puedan leer.

1. Pide que cada equipo forme un círculo y comenta que juntos van a realizar una tarea. Lo primero que harán es ir al centro del salón.

2. Ahora pide que lean las tarjetas y haciendo un ejercicio de sinceridad, que cada quien tome la que más sienta que se acerca a su forma de moverse dentro de un equipo. Es importante que no se la muestren a nadie, es algo personal.

3. Ahora que todas y todos regresen a su equipo.

Reparte las hojas de misión a cada equipo.

4. Explica que cada equipo tiene una hoja diferente, es una misión que deben cumplir, para ello se deben organizar de la manera que gusten y así lograr el objetivo. Es importante que no se limiten a realizar lo que viene en su hoja y saber que no es una competencia de tiempo. Lo importante no es acabar, sino hacer lo mejor y más detallado posible. Tienen 30 minutos.

Deja que pasen 30 minutos y durante este tiempo observa la dinámica de cada equipo, si surgen dudas resuélvelas. Mientras realizan su labor, puedes comentarles que revisen cómo está presente lo que dice su tarjeta en la forma en que hacen este trabajo y en la forma en que se relacionan.

5. Invita a todas y a todos a formar un círculo y pregunta cómo les fue.

Permite que participen.

6. Ahora pide que por favor saquen su tarjeta y la lean, pregunta si ese rol estuvo presente.

Permite que participen.

7. **Pregunta si ese rol los define y si hay un rol que sea mejor que otro. Explica que realmente no existe un rol mejor que otro, cada uno tiene su responsabilidad. En un primer momento puede parecer que ser líder es lo mejor, pero en realidad no es así; la importancia de cada rol se encuentra en estar consciente de la responsabilidad que implica y que no hay papel pequeño, sino que todas y todos conjuntamos esfuerzo, responsabilidad y servicio para lograr un objetivo en común.**

Da por concluido el ejercicio.

Misión 1:

Tienen que hacer un torneo deportivo en la escuela. Comenta que lo primero que deben definir son los roles que cada uno tendrá, y el, o los deportes que habrá. Asimismo, si se jugará por grados escolares o no, qué materiales necesitarán, qué otros apoyos son necesarios, dónde lo realizarán, los horarios y cuántos días durará.

Misión 2:

Tienen que realizar una actividad cultural. Comenta que deben definir si tiene una temática en especial, qué actividades tendrá, cuánto durará, dónde la realizarán, qué materiales necesitan, qué otros apoyos, qué rol tendrá cada quien, tanto para la organización como dentro del evento.

Misión 3:

Tienen que realizar una actividad de mejora de la comunidad. Para ello es importante que decidan qué van a mejorar, qué rol va a tener cada participante y los apoyos que necesitan.

¿Claro y directo?



OBJETIVO:
Reflexionar sobre la importancia de la comunicación asertiva.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
2 hojas blancas por participante
2 lápices por participante
2 barras de plastilina o masa tipo play-doh



1. Invita a todas y a todos a sentarse en círculo cómodamente. Explica que el propósito de trabajar este tema es reflexionar sobre la importancia de aprender a decir lo que sentimos y pensamos para poder expresar nuestras necesidades y aprender a defender nuestros derechos.

2. Pregunta al grupo: ¿Algunos de ustedes se ha quedado con las ganas de decir algo importante a alguien y no lo pudo hacer?, ¿qué se siente?

Coloca la mitad de los materiales al centro del salón.

3. Pregunta lo siguiente: ¿Cuáles crees que fueron las razones por las que no pudiste decir lo que pensabas o sentías en ese momento?, y ¿cómo te sentiste al no poder decir lo que necesitabas?

4. A continuación, pide que tomen el material que necesiten y se coloquen en el lugar donde quieran trabajar del salón. Recuérdales que el material es para compartir. Explica que lo que harán es escribir, hacer un dibujo o hacer una figura que represente ese momento. Lo importante es que cada quien sepa qué significa, tienen 15 minutos para hacerlo.

Deja que pasen 15 minutos, al terminar déjalos en su lugar y solo lee lo siguiente:

5. A la comunicación clara y directa se le llama comunicación asertiva y se da cuando somos capaces de expresar lo que pensamos y sentimos en el momento adecuado, con fuerza, sin rodeos y sin faltar el respeto o agredir a otros. Algunos lo confunden con decir las cosas sin importarle el agredir a otros.

   Muchas veces se nos dificulta comunicarnos así porque nos da miedo ser juzgados, perder el cariño de alguien, o que nos agredan. Para comunicarnos de manera clara y directa, necesitamos aprender a expresar lo que queremos decir con palabras, pero también con gestos, miradas y el tono de voz apropiado. Para ello es necesario empezar a poner en práctica algunas acciones, por ejemplo: buscar el momento adecuado para decir lo que se piensa y se siente, decirlo con calma, y expresar con claridad lo que realmente preocupa. Cuando hablamos con demasiada suavidad o timidez, disminuyendo el valor de lo que pensamos o necesitamos, nos colocamos en segundo lugar y es una manera de dar la razón a los demás aunque no estemos de acuerdo.

Coloca la otra mitad de los materiales al centro del salón.

6. Ahora pídeles a las y los participantes que con este material realicen un dibujo, un escrito, una figura o lo que decidan. La idea es que represente qué hubieran hecho para comunicarse asertivamente en esa situación. Tienen 15 minutos para esta actividad.

Deja que pasen 15 minutos.

7. Pide que busquen una pareja y compartan con ella lo que hicieron y lo que significa. Tienen 10 minutos para esta actividad.

Deja que pasen 10 minutos.

8. Invita a formar un círculo nuevamente y pregunta si alguien quiere compartir algo.

Permite la libre participación.

9. La comunicación clara y directa es la que se conoce como comunicación asertiva, que significa poder expresar lo que pensamos y sentimos de manera oportuna, con fuerza, sin rodeos y sin agredir a otros. De esta manera, damos a conocer nuestra opinión y expresamos nuestros sentimientos. Para lograr que el mensaje que queremos comunicar sea claro y directo, necesitamos expresar lo mismo con las palabras, la mirada, los gestos y el tono de voz. Por ejemplo, cuando alguien nos lastima necesitamos expresar nuestro malestar, usando pocas palabras y correctas; en este caso tendrían que ser serias, mirando directamente a los ojos de la persona que nos lastimó, evitando sonreír y agachar la cabeza.

   La expresión de una comunicación asertiva se facilita o se dificulta de acuerdo con el tipo de autoestima que tengamos. Si la hemos practicado o no, y si la sociedad donde vivimos la favorece o la obstaculiza.

   Algunas pautas que son útiles para comunicarnos asertivamente y que al mismo tiempo no ofenden a los demás son:

   - Comunicarnos con firmeza pero con tranquilidad, no tartamudear ni hacer silencios muy largos.
   - Buscar el momento oportuno para hablar.
   - Hablar solamente de lo que realmente nos preocupa.
   - Mirar a los ojos a la persona con la que estamos hablando
   - Aprender a escuchar y pedir ser escuchados ya que es la única manera de llegar a un acuerdo.

   Todo esto es útil para:

   - Decir lo que pensamos sin sentirnos mal.
   - Saber decir sí o no.
   - Defender nuestros derechos.
   - Tomar decisiones y comunicarlas claramente.
   - Negociar.

   Podemos ser fuertes sin ser agresivos; amables sin ser débiles; humildes sin ser tímidos; valientes sin ser violentos; agradecidos sin ser serviles. Podemos también expresar sentimientos, lo que nos preocupa o entristece, así como lo que nos causa alegría, esto sirve para desahogarnos poco a poco y sin necesidad de la violencia.

Da por terminada la sesión.

Mitos



OBJETIVO:
Emplear el trabajo cooperativo por medio de la recreación teatral.

TIEMPO:
3 horas distribuidas en 3 sesiones

MATERIALES:
1 hoja de narración por equipo
Hojas de opciones de teatro por equipo
Por mito (se utilizará a partir de la segunda sesión):
3 metros de papel kraft
1 kilo de pegamento blanco
1 bola de mecate
15 pliegos de papel crepé de colores varios
½ litro de pintura acrílica negra
½ litro de pintura acrílica blanca
½ litro de pintura acrílica roja
½ litro de pintura acrílica azul
½ litro de pintura acrílica amarilla
½ litro de pintura acrílica verde
5 tijeras metálicas
5 brochas del número 3
5 brochas del número 6
5 brochas del número 1
1 paquete de platos hondos desechables
1 paquete de vasos desechables
1 caja de grapas
1 paquete de bolsas para basura de 90x120 cm

Antes de iniciar es importante aclarar que la siguiente actividad requiere una mayor autogestión de los participantes. En la primera instrucción se mencionan las actividades por sesión; se dan para enmarcar los tiempos, sin embargo, cada equipo se podrá organizar como decida siempre y cuando tengan todo listo para la presentación.

Es primordial que mientras los equipos estén trabajando, los acompañes debido a que se pueden presentar problemas de organización, formas de trabajo, personalidades, etc. Tu papel es el de estar presente asesorando, sin dar soluciones definitivas, sino apostando a que puedan encontrar soluciones por sí mismas y por sí mismos.

1. Invita a todas y a todos a formar un círculo. Explica que para esta actividad se va a poner en juego la creatividad y la imaginación. Se van a actuar varias historias y para ello se dividirán en cinco equipos con la misma cantidad de participantes. A cada equipo se le dará su material y la narración y para ello se hará un sorteo de las historias y se dedicarán las siguientes sesiones para realizarlas. Explica que para cada sesión se tendrá una tarea. En la de hoy se harán los equipos y se leerán las historias. En la siguiente sesión se harán los diálogos, es decir, la historia sólo narra en general los sucesos, por lo que es trabajo de cada equipo escribir los diálogos o guiones. En la tercera sesión se hará la escenografía y los vestuarios y para la cuarta y quinta sesión se presentarán las obras en escena. Ahora ya pueden proceder a formar los cinco equipos.

Permite que se formen los grupos. Cuando estén listos realiza el sorteo como tú decidas, de forma que a cada equipo le toque una narración.

Reparte a cada equipo su hoja de narración correspondiente.

2. Explica que cada equipo dará lectura a su texto, el resto del equipo podrá cerrar los ojos e imaginar la historia. La persona a quien le toca leer el texto, deberá procurar hacerlo con voz clara, haciendo pausas y tonos que marcan los signos de puntuación. En caso de ser necesario pueden dar una segunda lectura al texto, si así lo consideran. Adelante, pueden comenzar.

Permite que cada equipo lea su relato y continúa.

3. Pide que imaginen cada personaje, lo que diría, cómo se movería y como sería su voz.

Motiva la participación del grupo para diseñar con creatividad el escenario, el vestuario de los personajes así como los diálogos.

4. Explica que tienen la opción de distribuir a los personajes como crean conveniente, o tal vez se les ocurran otros, si es así, lo pueden hacer para incorporarlo a la narración.

Deja que pasen 10 minutos y al término reparte las hojas de opciones de teatro a cada equipo.

5. Ahora pide que lean en equipo estas hojas y decidan si quieren basarse en alguna de ellas para su obra o prefieren hacerla a su modo.

Deja que pasen 10 minutos.

6. Invita a todas y a todos a formar un círculo y pregunta si alguien quiere compartir algo.

Permite la libre participación y da por concluida la sesión.

Primera narración: Toma de decisiones

Cómo fue creado todo



Se dice que al principio únicamente había en el cielo inmovilidad y silencio. Todavía no existían las personas, ni los animales, ni las plantas, ni las piedras. Solo existía el cielo.

Fue entonces que la dualidad generadora tomó la decisión de desdoblarse en cuatro fuerzas que serían cuatro serpientes creadoras y representantes de los cuatro elementos.

La primera era la serpiente negra, que representaba la oscuridad, la memoria cósmica y el infinito.

La segunda era la serpiente roja, que representaba a la vida, la sexualidad y la sangre.

La tercera era la serpiente azul, que representaba la acción y la voluntad.

La cuarta y última era la serpiente blanca, que representaba a la sabiduría y el conocimiento.

Estas cuatro serpientes se reunieron y en conjunto tomaron la decisión de establecer una lucha tenaz por la supremacía de las eras, de los tiempos, o soles.

Siempre se ha creído que el universo se construye y destruye constantemente por la acción de los elementos sagrados, por lo que las serpientes tomaron la decisión de crear una era cósmica, en la cual existieran distintos tipos de seres vivos. Así, tomaron la decisión de crear el tiempo del agua, lo llamaron "sol de agua", y en el universo solo existían seres acuáticos. Esa fue la primera era o "sol".

Así sucedió cuatro veces, hasta que una quinta fuerza, simbolizada por el movimiento, logró la supremacía y la estabilidad cósmica, creando el segundo sol: "el de agua".

Cada vez que veamos agua, recordaremos lo importante que es "tomar nuestras propias decisiones".

La creación del segundo, tercer y cuarto mundo



En la segunda era, el mundo estaba habitado por gigantes que a pesar de su corpulencia y fuerza eran torpes y pesados.

La serpiente emplumada, que era su divinidad protectora, les dijo: "Tengan cuidado al caminar", pero los gigantes no entendieron lo que quería decir y no se atrevieron a preguntarle clara y directamente. Los gigantes tropezaron y cayeron y nunca jamás lograron levantarse porque no supieron comunicarse clara y directamente. Los gigantes con el paso del tiempo, se convirtieron en montañas. La segunda edad del mundo fue conocida desde entonces, como la edad de la tierra.

En la tercera edad, el mundo estaba habitado por personas. La serpiente emplumada, que era su divinidad protectora, les advirtió "lo mejor sería que volaran". Las personas no entendieron lo que la serpiente emplumada les quiso decir; una parte de ellas no quiso preguntarle por miedo a parecer cobardes, pero otra parte le preguntó clara y directamente qué significaba lo que les estaba advirtiendo y la serpiente emplumada les dijo claramente: "Las montañas harán erupción y lloverá fuego, cenizas y brasas incandescentes que lo incendiarán todo". Y así sucedió.

Las personas que tuvieron una comunicación clara y directa con la serpiente emplumada se convirtieron en aves y se salvaron volando. Las personas que no se atrevieron a preguntar clara y directamente fueron calcinadas. La tercera edad del mundo es conocida, desde entonces, como la era de la lluvia de fuego.

En la cuarta edad del mundo, la serpiente emplumada decidió ser el sol, pero el jaguar estaba celoso de su poder y no se atrevió a preguntar clara y directamente por qué tomaba ella ese cargo.

La serpiente, para no parecer soberbia no le comunicó clara y directamente al jaguar que lo hacía para proteger a las personas. Por no comunicarse clara y directamente, se hicieron enemigos y pelearon en una colosal batalla, lo que provocó un fuerte viento que lo arrasó todo junto con algunas personas que la serpiente trató de proteger; las pocas que se salvaron se convirtieron en monos.

La cuarta era del mundo es conocida desde entonces, como la edad del viento.

Cada vez que sintamos al viento soplar, nos acordaremos de lo importante que es "la comunicación clara y directa".

Tercer relato: Autoestima

El día y la noche



Cuando aún era de noche, cuando aún no había día, cuando aún no había luz, se reunieron las antiguas personas y preguntaron: "¿Quién se hará cargo de que haya días, de que haya luz?"

Entonces hubo dos aves divinas que se ofrecieron a hacerlo: la blanca águila real y el oscuro zopilote.

Las antiguas personas se pusieron felices de ver que la gran águila blanca se ofrecía para el sacrificio y al pobre zopilote no lo tomaron en cuenta. Las heridas que tenía en la piel lo hacían ver feo y las antiguas personas pensaban que era una ofrenda poco digna.

Decidieron que fuera el águila blanca el regalo para el sacrificio, que se arrojara al fuego para que así naciera el sol. Llegado el momento del sacrificio, cuando todo estuvo listo y el fuego ardía, el águila blanca tenía que arrojarse a la gran hoguera. Cuatro veces intentó, pero tuvo miedo de las flamas. No quería morir quemada. Entonces el humilde zopilote, cerrando los ojos y confiando en su grandeza interior se arrojó al fuego hasta consumirse en él y su tarea fue transformarse en el sol.

Desesperada el águila blanca también se arrojó al fuego. Las antiguas personas descubrieron que el zopilote salía por el oriente convertido en el sol y apareció fulgurante y echando rayos sorprendiendo a todos. Poco después apareció otro sol, también brillante y fulgurante.

Una de las antiguas personas, tomó un conejo y lo lanzó al águila y su tarea fue entonces alumbrar la noche. Así nacieron el sol y la luna que nos iluminan.

Cada vez que veamos la luna, nos acordaremos de lo importante que es "la autoestima".

Cuarto relato: Voluntad

Las primeras personas



Habiendo ordenado el mundo, las antiguas personas preguntaron: "¿Quién vivirá en la tierra? Porque ha sido cimentado el cielo y ha sido cimentada la tierra ¿pero, quién habitará en la tierra?"

Estaban afligidos.

La gran serpiente emplumada, sintiendo que la voluntad le acompañaba, fue a la región de los muertos en busca de los "huesos preciosos" que servirían para la restauración de las personas.

Cuando llegó a esa región, tenía miedo, pero su voluntad la motivó a gritar: "Vengo en busca de los huesos preciosos que aquí se guardan; vengo a tomarlos".

Entonces los guardianes de esas tierras le preguntaron: "¿Qué harás con ellos serpiente emplumada?"

— Personas para que habiten la tierra —contestó.

Los guardianes decidieron ponerle obstáculos para que no se los pudiera llevar y le dijeron:

— Primero tendrás que hacer sonar nuestro caracol gigante.

La gran serpiente miró que el caracol no tenía agujeros y con su voluntad, que era muy grande, llamaron a los gusanos para que perforaran el caracol. Una vez hechos los agujeros, llamaron a las abejas que, entrando en el caracol lo hicieron sonar.

Al ver los guardianes que la gran serpiente venció su primer obstáculo le dijeron:

— Está bien, puedes llevártelos. Pero decidieron ponerle otra trampa y le ordenaron a los servidores que impidieran que la serpiente emplumada se llevara los huesos.

La serpiente emplumada acompañada de su voluntad, les dijo a los guardianes que regresaría a devolverlos: —Vendré a dejarlos —gritó.

Entonces la serpiente y su voluntad corrieron al lugar donde se encontraban los huesos preciosos. Encontró de un lado los huesos de los hombres y del otro los huesos de las mujeres, así que tomó ambos.

Los guardianes ordenaron a sus servidores hacer un gran hoyo donde la serpiente emplumada tropezó. Ahí dentro, la espantaron las codornices y murió, pero su voluntad seguía viva. Se esparcieron allí los huesos preciosos que fueron mordidos y roídos por las codornices.

La voluntad tomó a la serpiente emplumada y la ayudó a levantarse de nuevo. Una vez resucitada le preguntó a su voluntad qué hacer y ella contestó: — Puesto que la cosa salió mal, que resulte como sea.

Tomaron los huesos, los juntaron, hicieron un atado con ellos y se los llevaron a su gemela serpiente para que los moliera todos juntos. Sobre esa masa, la serpiente emplumada derramó su sangre. Entonces, la serpiente emplumada junto a las antiguas personas, hizo penitencia. Y así, con gran voluntad fueron renovadas las personas y la tierra fue habitada por ellas como hasta nuestros días.

Cada vez que conozcamos una nueva persona, sin importar edad, color, o sexo, nos acordaremos de lo importante que es "la voluntad".

De cómo las personas obtuvieron el alimento



Una vez comenzado el tiempo de las personas, al darse cuenta la serpiente emplumada que no tenían que comer, observó a muchas hormigas rojas que siempre tenían maíz. Así que fue a preguntarles de dónde lo traían. Una de ellas le contestó "del cerro del sustento". Al instante la serpiente emplumada se convirtió en muchas hormigas negras y acompañó a las coloradas hasta el lugar en el que estaba guardado el maíz.

El maíz fue acarreado entre todas y lo pusieron en la boca de las personas. Al mirar que no tenían distintos tipos de alimento, las hormigas negras volvieron a tomar su forma de serpiente emplumada y ésta se fue sola al cerro del sustento que era donde había otras plantas alimenticias. Quiso llevar el resto del alimento a las personas, amarró el cerro con cuerdas y lo quiso llevar a cuestas pero no pudo moverlo. Intentó una y otra vez pero no pudo.

Entonces habló el maíz y dijo:

—No puedes llevarte el cerro completo y menos tu sola. Imaginemos qué podemos hacer.

—Podría llevármelo en pedazos, pero no sé cómo romperlo —dijo la serpiente.

El maíz le contestó:

—Solo el sol puede despedazar el cerro del sustento con sus rayos. —Entonces las hormigas hicieron una fiesta para llamar al sol. Cuando apareció el sol le pidieron que lanzara uno de sus rayos hacia el cerro del sustento.

El sol lanzó su poderoso rayo y el cerro se despedazó. La serpiente emplumada se preguntó:

—¿Ahora cómo llevaré el alimento a las personas?

Las hormigas le respondieron:

— Imaginemos, qué tal si llamamos a la lluvia para que con su fuerza nos ayude a repartir el alimento por la tierra.

Fue así que crearon un ritual para llamar a las esencias de la lluvia. Y llegaron las esencias blancas, amarillas, azules y rojas.

Comenzó a llover con tanta fuerza y el sol brillaba con tal resplandor que se creó el arco iris llenando de color el mundo.

El alimento comenzó a repartirse por toda la tierra. Y fue así como las personas conocieron al maíz blanco, el maíz negro, el maíz amarillo, el maíz azul, el chile, el fríjol, el ajonjolí, la chía y el amaranto.

Con ayuda de la lluvia, el sol y el arco iris, el alimento se esparció sobre la tierra para alegría de todas las personas, y supieron que con creatividad e imaginación hasta los cerros se mueven.

Cada vez que comemos el maíz que produce nuestra tierra, nos acordaremos de lo importante que es "la creatividad".

Opciones de teatro



Teatro en atril

- Es la narración de una obra de teatro leída con actuación.
- También se le llama lectura dramatizada.
- Es mucho más que una simple lectura en voz alta.
- Es actuación con movimientos simples para que el público pueda entender mejor la narración, por ello la importancia de la voz.

En el teatro en atril lo más importante es tu voz.

Imagínate que vas a estar en una radionovela en la que el público no te ve y para hacer la historia sólo tienes el recurso de la voz. Por medio de ella expresas las emociones de tu personaje y se las transmites al público. En el ensayo de la obra, la lectura tiene que ser lo más importante.

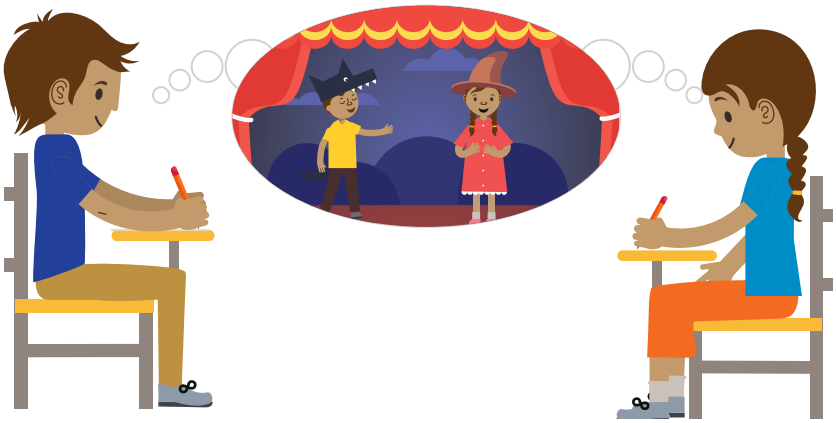
Teatro guiñol

- Es una pequeña réplica de un teatro y sus personajes son marionetas movidas por personas.

Simula un lugar para la representación de obras teatrales y construidas especialmente para títeres.

El escenario tiene que estar hecho de tal manera que los títeres tengan espacio suficiente para moverse y también los titiriteros, que aunque no los vemos, tienen que estar cómodos a la hora de la representación.

Haciendo el guion



OBJETIVO:
Realizar la adaptación de una historia, cuento o relato como guion de teatro para que sea representada.

TIEMPO:
60 minutos

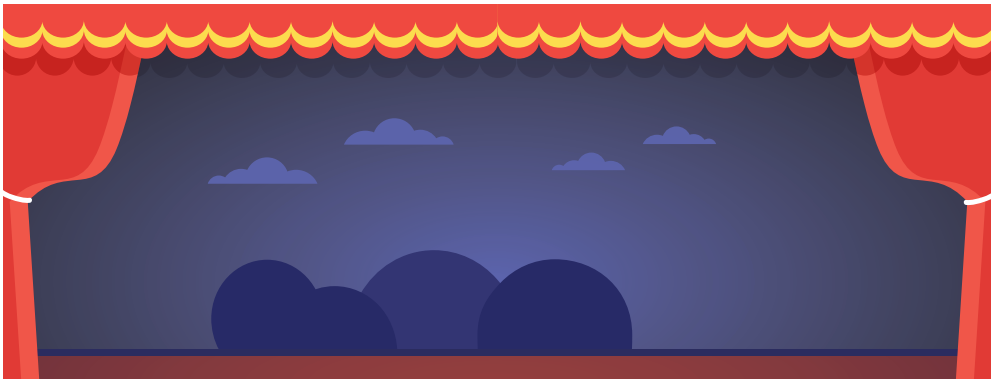


MATERIALES:
Narración por equipo

1. **Explica que con la historia que les tocó van a realizar el guion teatral. Para esto tendrán que escribir los diálogos de cada uno de los personajes con el fin de poder representarla como obra de teatro.**
2. **Pídeles que recuerden estar muy atentos a los personajes y lugares que se mencionan en la historia.**
3. **Ahora pídeles que elijan a un personaje que quieran representar.**
4. **Pueden comenzar a hacer diálogos y la adaptación teatral de la historia.**
5. **Pregunta si alguien tiene alguna duda.**

Resuelve las dudas que surjan y deja que realicen su tarea, al terminar el tiempo da por concluida la sesión.

Elaboración de la escenografía



OBJETIVOS:
Elaborar el vestuario y los escenarios a utilizarse en la obra de teatro.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
Materiales previstos en la sesión 1 de mitos

Entrega a cada equipo el material.

1. Pide que se reúnan con su equipo. Explícales que ya leyeron la narración e hicieron los guiones, ahora toca vestir la obra de teatro y colorear a los personajes. Recuérdales que no se limiten al crear, la idea es dejar volar la imaginación, y que hay material suficiente para hacerlo. También recuérdales que esta es una labor de equipo y compartir material es parte de ello. Coméntales que hay que hacer todo más grande de lo normal para que el público las vea, pero que sea de un tamaño que se pueda manejar.

2. Pide que procuren dividirse las tareas de forma que todos tengan algo en que participar, si alguien termina puede ayudar a sus compañeras y compañeros para que sea más fácil su labor. Recuérdales que si alguien necesita tu ayuda no duden en pedírtela.

Es importante que dediques a cada equipo un tiempo para explicarles de qué tamaño debe ser todo y algunas otras sugerencias para hacer la escenografía. Recuérdales que sólo les estás dando sugerencias y que ellos deben echar a volar su imaginación.

Antes de terminar la sesión pídeles que recojan la basura y la coloquen en las bolsas. Si utilizaron pintura invítalos a que laven muy bien las brochas y las dejen secar, y que coloquen el material que sobró y lo que ya hicieron en un lugar donde no se moje ni se maltrate.

Deja que pase el tiempo de la sesión y dala por terminada.

Proyecto

Co-creando



OBJETIVO:
Identificar qué habilidades personales se aplican en el trabajo colaborativo.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
1 periódico
1 revista
1 tijeras
1 pegamento blanco
1 acuarela
1 pliego de papel china (color que sea)
1 pliego de papel crepe (color que sea)
10 hojas blancas
1 cartulina blanca
1 lápiz
10 tarjetas bristol de color (2 rojas, 2 amarillas, 2 verdes, 2 azules, 2 anaranjadas)
1 bolsa por equipo (donde quepa el material)
2 ganchos de ropa

Antes de iniciar coloca el material dentro de la bolsa para cada equipo.

1. Pide que todas las personas participantes se pongan de pie y formen equipos de cinco integrantes. Ahora pide que por favor busquen un lugar donde quieran trabajar y formen un círculo. En ese lugar, de pie, pide que observen a cada una de sus compañeras y compañeros. Pide que lo hagan despacio y se den cuenta qué sensaciones tienen con unas personas y con otras no. De igual forma, pide que se den cuenta qué sensaciones se hacen presentes. Pregunta: ¿Cómo está su cuerpo en este momento? y ¿qué pensamientos vienen a tu cabeza?

Coloca en cada uno de los equipos la bolsa con el material de apoyo.

2. Explica que has colocado materiales en cada equipo y pide que abran la bolsa y lo revisen. Después, pide que se pregunten ¿Qué papel están jugando en esta actividad?, ¿son los que arrebatan?, o ¿se quedan pasivos esperando a que el resto del equipo descubra el contenido de la bolsa?

3. A continuación, comenta que realizarán una actividad de creatividad. Cada quien escoge lo que quiere hacer, puede ser teatro, música, escultura, poesía, lo que deseen. También pueden elegir si en esta parte quieren trabajar de forma individual, en pareja o en equipo. Sin embargo, al final todo el equipo deberá conjuntar las creaciones en una sola, que reúna lo que han hecho los miembros del equipo. Las únicas reglas son: trabajar solamente con los de tu equipo y no dejar de crear.

4. Tienen 30 minutos para co-crear.

Deja que trabajen libremente por 30 minutos. Mientras, observa cómo lo hacen y cada 5 o 10 minutos diles en voz alta: "Recuerda que no puedes dejar de crear" y "date cuenta qué habilidades estás utilizando". No les digas pero sí pueden usar otros materiales que tengan a la mano.

5. Una vez que haya pasado el tiempo, comenta que ahora tienen 10 minutos más para que hagan un ensayo de su co-creación, ya que la van a presentar a todo el grupo. Cada presentación deberá durar un tiempo máximo de cinco minutos.

Deja que pasen 10 minutos, al terminar pide a cada equipo que pase a hacer su presentación, mientras el resto del grupo se sienta en una media luna como público.

Una vez que hayan terminado, pídeles que se sienten en círculo para escuchar las experiencias de los equipos. Orienta las reflexiones sobre lo que observaste durante el ejercicio.

Al finalizar el tiempo termina el ejercicio.

Los refranes



Coloca en el suelo las tarjetas con los refranes escritos, distribuidas por todo el salón.

1. Pide al grupo que caminen por todo el espacio y si hay algún lugar por donde no han estado es la oportunidad para ir. Pide también, que estén conscientes de cómo es su caminar, si lo hacen rápido o despacio. Comenta que como sea que lo hagan está bien y no lo modifiquen, que sólo se den cuenta cómo es. También pide que pongan atención en cómo es su respiración y si cambió con lo que están haciendo. Ahora pide que sigan caminando.

2. Pide que mientras caminan lean las tarjetas que están en el suelo. Explica que encontrarán diferentes refranes populares, y una vez que los hayan leído todos observen si alguno llama su atención y si se identifican en especial con alguno de ellos, si es así, pide que elijan con cuál.

3. Pide que los lean nuevamente y una vez que hayan terminado tomen la tarjeta con el refrán que más haya llamado su atención.

4. Ahora pide que se integren en equipos de cuatro personas.

5. Invítalos a que a continuación comenten con su equipo: ¿Por qué levantaron esa tarjeta?, ¿qué es lo que llamó su atención? ¿Hay alguna otra tarjeta que llama su atención?

Coloca una cartulina y un plumón en cada equipo y espera cinco minutos.

6. Una vez que hayan terminado, pide que en equipo elaboren un refrán, pueden hacerlo desde lo que les produjo el refrán que escogieron o lo que les surja en este momento. Es un solo refrán por equipo. Pide que utilicen la cartulina y el plumón que tienen al lado para escribirlo.

Espera 30 minutos para que trabajen en su refrán.

7. Ahora pide que se pongan alrededor de la cartulina y al lado coloquen el refrán que levantaron del suelo; comenta que pueden tomarse un tiempo para observar el producto del trabajo en equipo.

8. Ahora pide que tomen su cartulina y hagan un gran círculo con los demás equipos.

OBJETIVO:
Reconocer las habilidades empleadas en el trabajo colaborativo por medio de la creación de un refrán.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
30 tarjetas media carta de diferente color con refranes escritos:
3 tarjetas rojas "No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy".
3 tarjetas moradas "Cuando te toca, aunque te quites, y cuando no te toca, aunque te pongas".
3 tarjetas azules "Más vale paso que dure y no trote que canse".
3 tarjetas blancas "Entre broma y broma la verdad se asoma".
3 tarjetas verdes "Lo que mal empieza mal termina".
3 tarjetas naranja "En boca cerrada no entran moscas".
3 tarjetas amarillas "Camarón que se duerme se lo lleva la corriente".
3 tarjetas grises "Más vale malo por conocido, que bueno por conocer".

9. **Un voluntario o voluntaria de cada equipo, dará lectura al refrán que elaboraron.**

Al terminar de leer los refranes, solicita a los equipos que compartan su experiencia, puedes apoyarte en las siguientes preguntas:

- ¿Qué habilidades utilizaste para este trabajo?
- ¿Por qué?
- ¿Para qué te sirvieron estas habilidades?
- ¿Hiciste algo distinto a lo que siempre haces?

Permite la libre participación y da por terminado el ejercicio.

Ideógrafo

Antes de iniciar estudia muy bien la guía del ejercicio, resuelve todas tus dudas antes de que inicies con el desarrollo del mismo. También verifica que el material que necesitas esté completo y que el material que no tengas puedas sustituirlo con otro similar.

Una vez que leíste la guía del ejercicio, debes preparar el material que vas a utilizar durante su desarrollo, para lo cual necesitarás elaborar tres cuadros, que a continuación te decimos cómo hacerlos para que los tengas listos.

Ideógrafo:

Une con cinta masking tape dos hojas de rotafolio en forma horizontal y divídelas en cuatro partes iguales con la misma cinta, a cada una de las columnas identifícalas con los siguientes letreros:

- ¿Qué hace falta?
- ¿Ya existe?
- ¿Se puede mejorar?
- ¿Es funcional?

Tu primer cuadro se verá de la siguiente manera:

¿Qué hace falta?	¿Ya existe?	¿Se puede mejorar?	¿Cómo?

Análisis

Ahora prepara una hoja de rotafolio en forma horizontal y divídela en tres partes iguales con cinta masking tape, en cada columna escribe los siguientes letreros:

- ¿Qué hace falta?
- Resultado
- ¿Hay más opciones?

Tu hoja de análisis de problemas quedará de la siguiente manera:

¿Qué hace falta?	Resultado	¿Hay más opciones?

OBJETIVO:
Definir el proyecto final del taller.

TIEMPO:
120 minutos



MATERIALES:
1 guía del ejercicio
10 hojas tamaño carta
4 hojas de rotafolio (papel bond)
1 cinta masking tape
2 marcadores o plumones
1 formato de acuerdos y compromisos
40 dibujos de caritas tristes de aproximadamente 5x5 cm
40 dibujos de calaveras de aproximadamente 5x5 cm
Imágenes que representen problemas, posibles consecuencias y posibles soluciones en el tema asignado al diagnóstico
10 hojas tamaño carta cortadas en 4 partes iguales
1 hoja ¿Qué hay que hacer? Por equipo

El Plan

Finalmente en esta hoja de rotafolio, que también dividirás en tres partes anotarás lo siguiente:

- ¿Qué hay que hacer?
- ¿Quiénes?
- ¿Cuándo?

¿Qué hay que hacer?	¿Quiénes?	¿Cuándo?

Separa los "sí", los "no", los taches y palomas para que las puedan utilizar los participantes.

Recuerda que las imágenes incluidas en este ejercicio son sólo una muestra y los participantes pueden proponer más durante el diagnóstico. Para ello son las hojas tamaño carta divididas en cuatro partes iguales, en ellas se puede escribir o dibujar lo que se proponga.

Coloca el primer cuadro de forma en que lo puedan ver los participantes.

1. **Pide al grupo que se siente formando una U. Explica que el propósito de este ejercicio es generar ideas sobre algo que se puede mejorar, cambiar, o tal vez hacer algo nuevo; también de lo que están dispuestos a hacer para que suceda.**

Pide que sin hablar con sus compañeras y compañeros de grupo, durante cinco minutos, piensen en su escuela, casa, comunidad, salón de clases, el lugar que gusten y si creen que hay algo que haga falta ahí. Pregunta: ¿Cuáles son sus características?, y ¿de qué forma se puede mejorar?

Deja que pasen cinco minutos.

2. **Ahora deberán comentar con el grupo sobre lo que pensaron durante cinco minutos.**

Prepara las imágenes y las hojas tamaño carta cortadas en cuatro partes iguales, también prepara masking tape para que las peguen en el ideógrafo.

En este momento es cuando utilizas tu papelógrafo.

3. **Explica que de acuerdo a lo que comentaron, y quién así lo decida, puede pasar y anotar en forma de lista en la columna lo que se imaginó que hace falta. Todas y todos deben participar en la elaboración de esta lista; si no hay imágenes del problema también hay hojas blancas para dibujar o escribir su propuesta y pegarla en la lista.**

Permite que propongan hasta que todas y todos los integrantes estén de acuerdo.

¿Qué hace falta?	¿Ya existe?	¿Se puede mejorar?	¿Cómo?
Botes de basura Internet Venta de aguas frescas			

4. Con base a la lista que acaban de hacer, pregunta si ya existe algo así en su comunidad.

No olvides que los participantes pueden identificarse con una o más cosas que hagan falta, todos los integrantes del grupo deben estar de acuerdo con al menos una cosa que haga falta de las ahí planteadas.

5. Pide que pasen al frente y coloquen un "Sí" en la columna ¿Ya existe? a la altura de donde crean que corresponde. El número de "Sí" será primordial para el diagnóstico.

Permite que pase quien así lo decida y proporciona masking tape para pegar los Sí.

No importa cuántas veces se repita lo que hace falta, lo importante es la participación de todas y todos.

¿Qué hace falta?		¿Se puede mejorar?	¿Cómo?
Botes de basura Internet Venta de aguas frescas			

6. ¿Qué de lo que "Hace falta" se puede mejorar?

Pide que pasen al frente y coloquen una paloma en la columna ¿Se puede mejorar? en lo que crean que corresponda.

Permite que pase quien así lo decida y proporciona masking tape para pegar las palomas.

Trata de que todas y todos elaboren la tercera lista. Se pueden repetir las menciones y no necesariamente deben coincidir con las de la segunda columna.

¿Qué hace falta?		¿Se puede mejorar?	¿Cómo?
Botes de basura Internet Venta de aguas frescas			

Coloca las hojas blancas y los plumones para que los tomen.

7. Ahora pide que tomen las hojas y escriban o dibujen cómo lo mejorarían y lo peguen en donde corresponda.

¿Qué hace falta?	¿Ya existe?	¿Se puede mejorar?	¿Cómo?
Botes de basura Internet Venta de aguas frescas			

Una vez identificado lo anterior pega en el cuadro de análisis todo lo que hace falta (primera columna), qué obtuvo más de 1 "Ya existe" y "Se puede mejorar", los demás no los contemples.

¿Qué hace falta?	Resultado	¿Hay más opciones?	¿Cuáles?
Botes de basura Internet Venta de aguas frescas			

8. Pregunta cuáles son los resultados que consideran que se tendrán, de acuerdo a lo que han visto.

Tomemos como ejemplo los botes de basura, cuando realices el ejercicio es importante que en grupo imaginen los resultados que esperan de cada cosa que hace falta.

Prepara las hojas blancas y el masking tape.

9. Ahora, explica que quien lo decida puede usar las hojas para dibujar o escribir los resultados que esperan obtener, cuando los tengan deberán pasar a pegarlos en el lugar que corresponde.

¿Qué hace falta?	Resultado	¿Hay más opciones?	¿Cuáles?
Botes de basura Internet Venta de aguas frescas	Calles limpias Mayor conexión Más ingresos para las familias		

Permite que terminen la columna de resultados. Mientras, prepara las tarjetas "Sí" y "No".

10. Pregunta si creen que puede haber más opciones. De ser así, pueden pegar un "Sí" en la columna correspondiente o bien un "No".

¿Qué hace falta?	¿Qué hace falta?	¿Hay más opciones?	¿Cuáles?
Botes de basura Internet Venta de aguas frescas	Calles limpias Mayor conexión Más ingresos para las familias		

11. Ahora utilizando las hojas y plumones, pide que escriban o dibujen cuáles son las opciones que imaginan y que las peguen en donde corresponde.

Permite que terminen la columna de ¿Cuáles?

¿Qué hace falta?	Resultado	¿Hay más opciones?	¿Cuáles?
Botes de basura Internet Venta de aguas frescas	Calles limpias Mayor conexión Más ingresos para las familias		

Coloca el último cuadro en la pared.

¿Qué hay que hacer?	¿Quiénes?	¿Cuándo?

12. Ahora que todas y todos formen un equipo, el número de integrantes no es problema.

Permite que se formen los equipos.

13. Explica que con su equipo elijan una de las cosas que hacen falta, la que más llame su atención o la que más les interese, todas y todos tienen que estar de acuerdo.

Permite que los equipos elijan, es posible que quieran varios, oriéntalos para que sea uno solo o bien promueve dentro del equipo que reflexionen si pueden encontrar un punto de unión entre las cosas que quieren.

Reparte las hojas ¿Qué hay que hacer? a cada equipo.

14. Pide que con tu equipo comenten lo que hay que hacer para que lo que hace falta suceda.

Permite que decidan.

15. Ahora pide que definan quien hará qué cosa.

Permite que decidan.

16. Finalmente, pide que definan una fecha para concretar el proyecto, todo tiene que planearse para estar listo dentro de cuatro sesiones.

Permite que definan.

17. Comenta que las siguientes sesiones se dedicarán a la realización de su proyecto.

Da por concluida la sesión.

¿Qué hay que hacer?	¿Quiénes?	¿Cuándo?

Cierre



Antes de iniciar, coloca los vasos y el agua al centro del aula.

1. Invita a todas y a todos a sentarse en círculo.

2. Explica que en estos momentos se finalizarán las actividades de este grupo.

3. Pide que se sirvan agua, pero por favor no se la tomen; si no alcanza que pidan a alguien que les comparta algo de la suya.

4. Ya que todos tienen agua en su vaso, pide que reflexionen sobre esto que se dice: El agua reacciona a las emociones como alegría, amor, tristeza, y contiene las emociones presentes, las conserva.

5. Pide que cada participante diga en una palabra cuál es la emoción que siente en estos momentos y un deseo que tenga para el grupo. Al terminar de decirla, verterá el agua que hay en su vaso a la jarra, así hasta que todas y todos hayan dicho su emoción. Adelante comencemos.

Deja que pasen en el orden que quieran.

6. Comenta al grupo: En esta jarra están contenidas todas nuestras emociones y deseos, igual que al inicio, ahora por favor sírvanse agua de esta jarra pero aún no se la tomen hasta que todas y todos estemos en círculo.

7. Adelante, ya pueden tomar de esta agua. Pide que observen a sus compañeras y compañeros y pregunta cómo se encuentran.

8. Pregunta si alguien quiere compartir algo.

Permite que hable quien así lo decida y al terminar el tiempo de esta actividad, dala por terminada.

World Vision
Por los niños

www.worldvisionmexico.org.mx

@worldvisionmx

worldvisionmx

worldvisionmexico

worldvisionmx

World Vision México
Bahía de Todos los Santos #162, Col. Verónica Anzures
Tel. (+52) (55) 1500 2200 / 01 800 759 7979
atencionmx@wvi.org

El financiamiento es provisto por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos bajo el acuerdo cooperativo número IL-29993-16-75-K-11. Este material no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo, ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones implican respaldo del gobierno de los Estados Unidos. 100% de los costos totales del proyecto o el programa se financia con fondos federales.