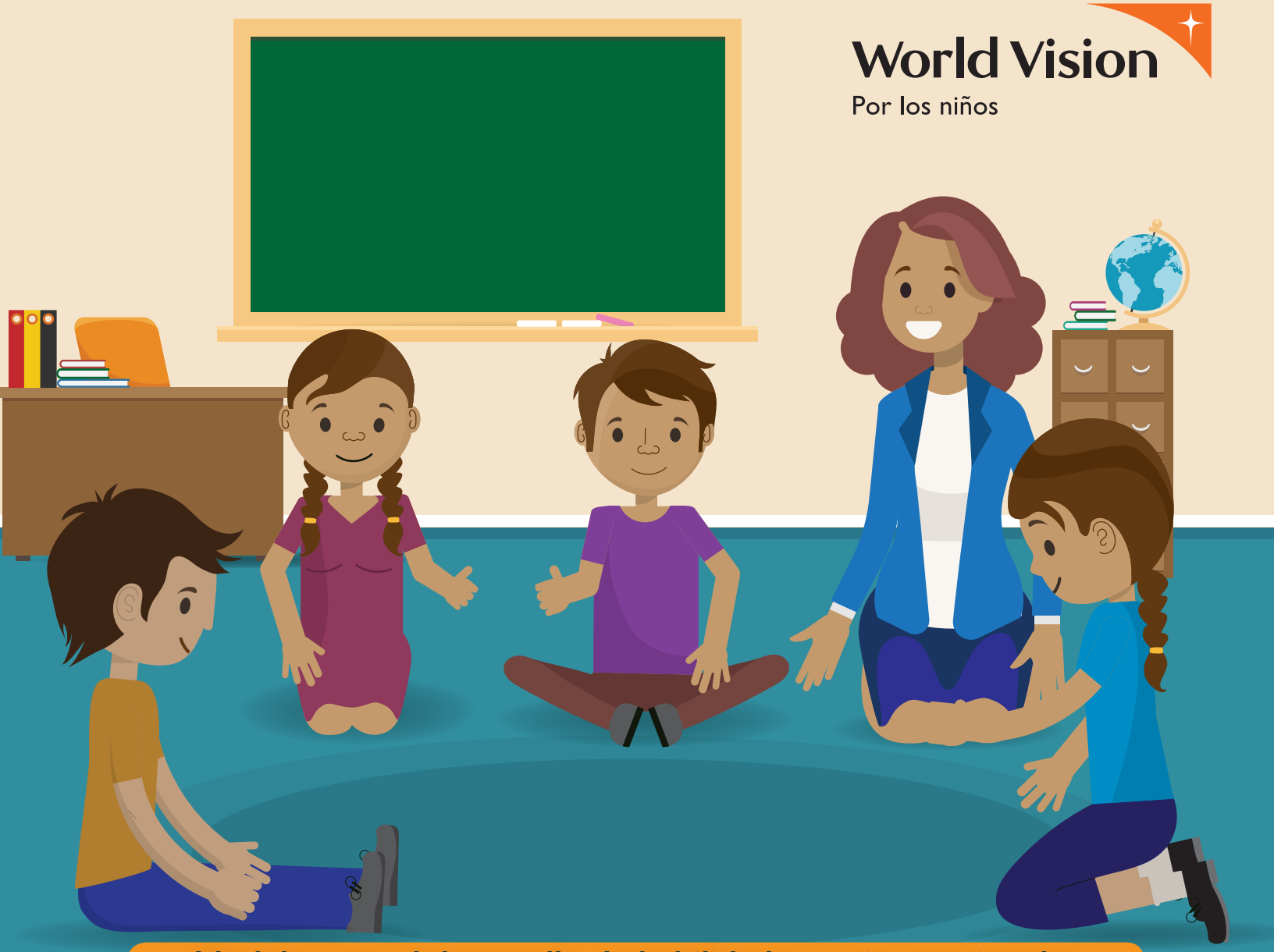
World Vision
Por los niños



Modelo para el desarrollo de habilidades socioemocionales

Habilidades básicas de facilitación: Ambientes de aprendizaje

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.
"Habilidades básicas de facilitación: Ambientes de aprendizaje"

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

Integración grupal: El ritmo 9

Encuadre del grupo 10

Integración grupal: Mi nombre 12

Integración grupal: Nombre del grupo 13

Técnica de facilitación: Ensayo sobre la vergüenza 14

Actividad de reflexión: Río de vida 1 15

Actividad de reflexión: Río de vida 2 16

Técnica de facilitación: Etiquetas 17

Técnica de facilitación: Una historia fantástica 18

Técnica de facilitación: La estampa 20

Actividad de reflexión: ¿Para qué soy facilitador? 23

Integración grupal: Saludos 24

Técnica de facilitación: Espejos 25

Técnica de facilitación: Ideas vagas 27

Modelaje y retroalimentación 29

Técnica de facilitación: Recursos desiguales 31

Hoja de tareas y reglas para el ejercicio de recursos desiguales 33

Hoja de tareas y reglas para el ejercicio de recursos desiguales 34

Técnica de facilitación: El dilema del prisionero 35

Anexo I 37

Actividad de reflexión: Empatía y simpatía 38

Práctica supervisada 1: Encontrando parecidos 40

Retroalimentación 42

Práctica supervisada 2: Caminata de ciegos 43

Práctica supervisada 3: Tiempo presente 45

Práctica supervisada 4: Aguado aguado 48

Práctica supervisada 5: La dirección 50

Práctica supervisada 6: El debate 52

Anexo I 54

Técnica de facilitación: Mapa colectivo 55

Técnica de facilitación: Números 59

Práctica supervisada 7: Relaciones suspendidas 60

Práctica supervisada 8: Pasarela de animales 62

Introducción

Las relaciones con otras personas nos nutren y proveen de experiencias agradables como alegría, felicidad y bienestar, pero también pueden intoxicarnos y destruirnos, dejándonos con una gran sensación de carencia y frustración. Es nuestra responsabilidad identificar y saber elegir entre las relaciones que nos son más nutritivas y saludables y las que nos resultan más frustrantes y con tendencia a enfermarnos. El estar conscientes de la manera cómo vivimos y experimentamos nuestros encuentros con los demás nos brindará la información necesaria para reconocer y llegar a relaciones positivas y evitar aquellas que nos intoxican y desgastan. Como cualquier otro proceso relacionado con nuestro desarrollo y crecimiento, aprender a construir y mantener relaciones sanas es un proceso de aprendizaje continuo.

Facilitar un grupo no es diferente, se trata de colocar las condiciones necesarias para generar un ambiente propicio para el mutuo crecimiento. Asimismo, significa apoyar a las y los participantes para que se den cuenta del potencial que habita en ellos y como lo pueden desarrollar, es decir, no es otra cosa que saber descubrir.

Lo más importante es crecer juntos para ser mejores personas y encontrar una mejor calidad de vida. Para ello, es importante estar dispuesto a aprender y desaprender junto con los demás, ya que sólo se puede apoyar el desarrollo de otros en la medida en que se logre el propio desarrollo.

A partir de lo anterior, en World Vision México proponemos que el trabajo en grupo se realice a partir del encuentro genuino, del diálogo y del amor, es decir, requiere de un encuentro cotidiano, una base dialógica humanizante, así como el amor que genera la disposición para una interacción de mentoría entre iguales, experimentada a través de una reflexión continua y crítica de las problemáticas cotidianas y existenciales, y a la vez motivadora, estimulante y retadora de la realización de la vocación humanizante[1].

El presente manual fue creado para apoyar el fortalecimiento de las habilidades básicas de facilitación. Aquí se encuentran ejercicios enfocados a las técnicas y actitudes para lograrlo, el desarrollo de ambas es primordial ya que se complementan. Por un lado, se encuentran las técnicas, que son herramientas que se recomiendan usar con cautela, respeto y conciencia, siempre teniendo en cuenta que se dirigen hacia otras personas y que ayudan a que el proceso de aprendizaje se facilite, y por el otro lado, están las actitudes, que son el marco que regula el ambiente.

1 Grellert, Anna. Marco conceptual-operativo de Crianza con Ternura – El ejercicio del amor desde la cuna que amarca la humanidad, Visión Mundial Oficina Regional para América Latina y el Caribe, pp. 8-9.

El facilitador o facilitadora, al ser la persona más observada en un grupo, se convierte en un modelo y lo que haga o deje de hacer permeará hasta lo más profundo del tejido grupal. Por ello, es importante seguir estas tres líneas de acción que nos guiarán durante todo el proceso: la empatía2 que es necesaria para establecer una relación interpersonal con el otro, sin juicio ni valoración alguna; el aprecio incondicional, es decir, aceptar al participante como lo valioso que es en su diversidad, que es capaz de tomar decisiones, y hacerse responsable de sus actos y desarrollarse de la mejor forma que considere; y finalmente la congruencia que es un interactuar sin defensas, sin un escudo o fachada y expresando los sentimientos y pensamientos como se viven, con una regulación para el cuidado del otro. A partir de estas líneas se genera un ambiente propicio para el desarrollo personal y en consecuencia grupal, estas actitudes en conjunto permiten entrar en una relación no directiva o vertical con los participantes, además esta forma de trato contribuye para que la o el facilitador pueda trabajar en diferentes contextos sin imponer su punto de vista o trasgredir al otro.

De esta forma, el desarrollo de un grupo depende de la creación de todas y todos sus integrantes, de lo que son capaces de compartir y generar; por ello este proceso parte de un compromiso individual, es decir, cada uno es totalmente responsable del tipo de relaciones que va construyendo y de las satisfacciones o frustraciones que resulten de las mismas.

¿Qué se necesita para ser un facilitador o facilitadora?

- Explorar constantemente la propia capacidad creativa para fomentar el desarrollo personal y colectivo.
- Conocer a fondo la técnica y que ésta sea una parte de su ser.
- Respetar el ritmo del otro, cada quien aprende de diferente forma.
- Respetar y aceptar la experiencia del otro, cualquiera que sea.
- Estar dispuesto a aprender junto con los otros participantes ya que sólo se puede apoyar el desarrollo del otro en la medida que se logra el propio desarrollo.

¿Qué debe hacer el o la facilitadora?

- Ver al grupo no sólo como una colección de individuos, sino como un entorno potente que afecta profundamente los sentimientos, actitudes y comportamientos de los participantes.
- Funcionar de una manera facilitadora en vez de autoritaria, animando a los miembros a hacerse responsables de sí mismos y del proceso del grupo.
- Buscar fortalecer el "darse de cuenta del otro" o "percatarse" de los miembros del grupo: de lo que sucede a cada persona de manera individual y de lo que pasa con el grupo completo.
- Fomentar la interacción de los participantes como una forma de ayudar a explorar la manera de cómo lo hacen.
- Modelar con conductas como la apertura, la honestidad y el apoyo, un comportamiento que ayude al desarrollo grupal.

2 Esta habilidad se puede desarrollar con la práctica y así captar los significados de lo que el participante expresa, tanto en lo verbal como en lo no verbal.

- Moderar las intervenciones de los participantes poco a poco hasta que se logre la intervención equitativa de los miembros del grupo.
- Adaptarse a las necesidades del grupo, asumiendo gradualmente un papel menos importante conforme el grupo va aprendiendo a movilizar sus propios recursos.

Cada ejercicio tiene la intención de mostrar la técnica básica para facilitar, sin embargo el aprendizaje mayor se encuentra en el día a día frente al grupo y en la retroalimentación que se recibe.

Para facilitar la lectura del presente manual se encontrarán indicaciones en letras **negritas** dirigidas al facilitador del ejercicio y las otras son para que éste último se las explique al grupo.

Integración grupal: El ritmo

OBJETIVO:
Interactuar por medio de un instrumento musical para conocerse.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIALES:
1 instrumento musical por participante (no importa de cual se trate)



Coloca los instrumentos al centro del aula

1. Pide a todas y todos los participantes que en silencio observen los instrumentos que hay al centro y tomen uno que llame su atención.



Tú también toma un instrumento

2. Pide que lo observen, lo toquen. ¿Cómo es?, ¿Saben que sonido hace? Pide que observen a sus compañeros y compañeras. ¿Cómo se encuentran al hacer contacto con los demás? Invítales a poner atención a sus sensaciones.

3. Pide que comiencen a tocar su instrumento y mientras lo hacen comenta lo siguiente:

   Este es mi sonido y mi ritmo, así me presento contigo.

4. Invítalos a que comiencen a caminar por todo el espacio y con sólo el sonido de su instrumento pide que se presenten con quien se encuentren. Si lo desean pueden intercambiar instrumentos.

Puedes caminar por el salón intercambiando tu instrumento con alguien.

Se recomienda dejar que pasen 10 minutos para interactuar.

5. Pide que dejen de tocar su instrumento y observen a sus compañeros y compañeras. ¿Cómo se encuentran ahora? ¿Cambió algo? Sólo date cuenta qué sucedió.

6. Pide que formen un círculo.

Continúa con el ejercicio de Encuadre del grupo

Encuadre del grupo

OBJETIVO:
Establecer en grupo la forma del trabajo durante el taller.

TIEMPO:
30 minutos

MATERIAL:
1 hoja de rotafolio
1 marcador

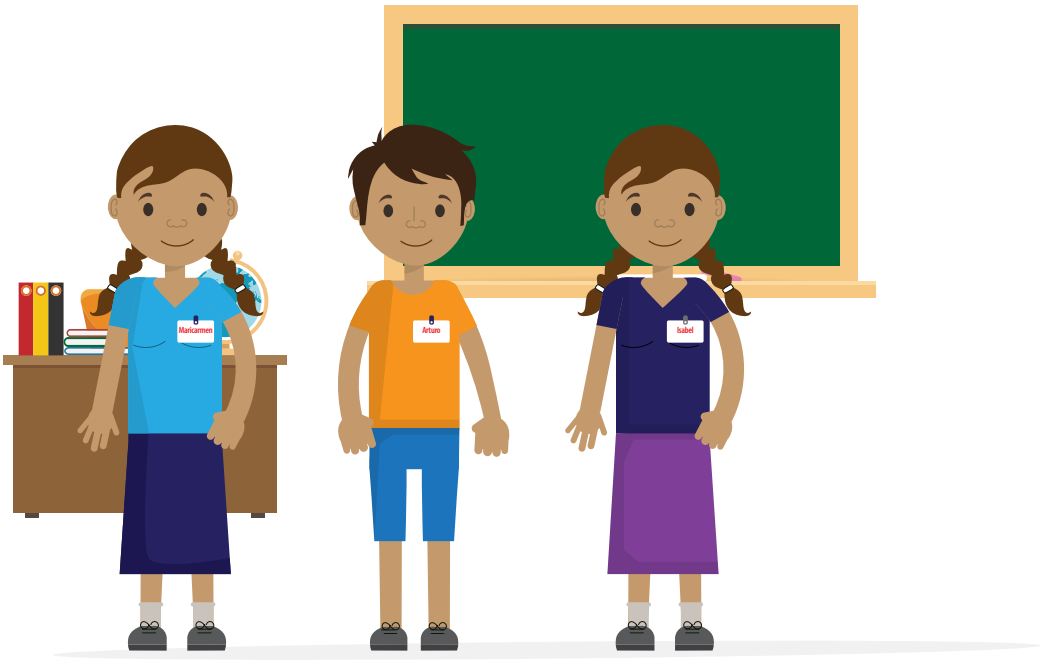
1. Pide a los integrantes que se sienten formando un círculo.

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

2. ¿Alguien sabe para qué estamos aquí?

Permite que conteste quien quiera hacerlo se sugiere no aprobar ni desaprobar ninguna participación.

3. ¿Qué se imaginan que vamos a hacer?



Permite que participe quien lo desee.

4. Se van a trabajar varias sesiones en este lugar, la idea no es convencer a nadie sobre alguna idea, sino aprender de todas y todos. Se sugiere que se participe a partir de lo que conocen, desconocen y lo que sienten de una manera dinámica.

5. Antes de iniciar es importante tener en cuenta lo siguiente:

   - Es importante sentarse en círculo ya que de esta forma nadie está adelante ni detrás de nadie, todos y todas reciben el mismo trato y tienen las mismas oportunidades.

- Lo que se diga en el grupo se queda en el grupo, este es un lugar de confianza.
- Puntualidad. Las actividades se inician a tiempo, si alguien llega tarde, entra al salón, toma su asiento y se incorpora a las actividades.
- Evita interrumpir las actividades de los demás, cada quién es responsable de sí mismo.
- No te compares ni compitas con nadie, sé simplemente quien eres, siguiendo tus necesidades y deseos, esto es suficiente para continuar superándote a ti mismo.
- No poner apodos ni llamar a nadie por los que ya tiene.
- Confía en lo que sientes, ya que es una guía de lo que podrían ser tus auténticas necesidades.
- Apoya y promueve un buen ambiente, respeta lo que escuchas y ves, cuando tengas que hacer algún comentario hazlo con amabilidad y cortesía.
- Aporta lo que sabes, recuerda que aprendemos tanto de la sabiduría como de la ignorancia, ambas son valiosas.
- Reflexiona y llega a tus propias conclusiones, no tienes que estar de acuerdo con los otros, sean quienes sean, respeta sus opiniones tal como deseas que las tuyas sean respetadas.
- Eres parte fundamental de este taller y si faltas el grupo no está completo.

6. ¿Qué otros acuerdos de convivencia quieres acordar?

Es recomendable que participen todos y todas y anotar los acuerdos que se alcancen y al final dales lectura en voz alta.

7. Pregunta al grupo, si están todos de acuerdo.

Si no hay más cambios continúa.

8. Y para iniciar, vamos a hacer un ejercicio.

Da inicio a la segunda 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.

Integración grupal: Mi nombre

OBJETIVO:
Integrar al grupo a partir de compartir la historia de su nombre.

TIEMPO:
30 minutos



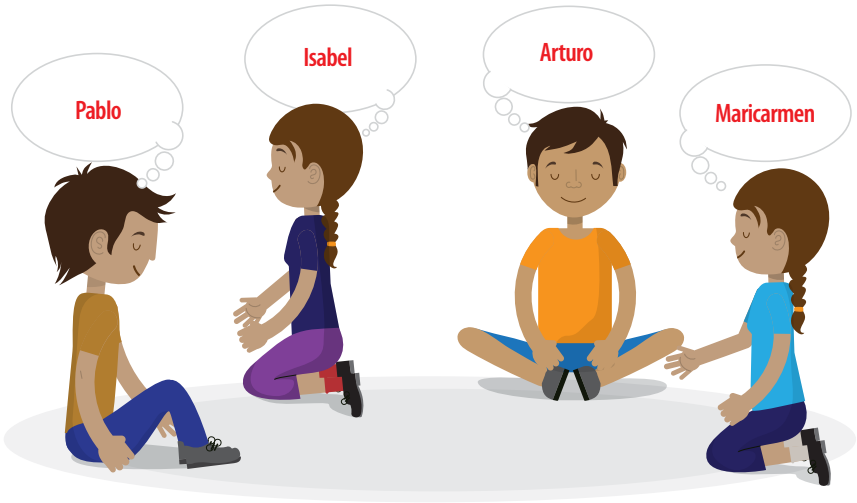
MATERIALES:
Un gafete por participante
Plumones de colores



1. El grupo se sienta en círculo. En el círculo nadie está por encima de nadie, nadie está por debajo de nadie, nadie es más importante. El círculo está considerado como la mejor manera para compartir y dar las mismas oportunidades a todos y todas.

2. Pide que cuando se acomoden piensen en cómo se llaman, si gustan pueden cerrar los ojos. Ahora invítalos a reflexionar, ¿por qué te pusieron ese nombre?, ¿alguien cercano se llamaba así?, ¿cómo te nombran tus seres queridos? y ¿cómo te gustaría que te dijeran todos aquí?

3. Cuando ya sepan como quieren que les llamen, pide que abran los ojos y en silencio esperen para dar inicio al ejercicio.



Es importante que inicies para poner el ejemplo de cómo hacer el ejercicio y que cuentes sobre el porqué tienes ese nombre, además comenta cómo te gusta que te llamen los demás.

4. Continuamos a la derecha, (se voltea a ver a la persona que está sentada a la derecha), y se hacen las siguientes preguntas: ¿Por favor podrías decirnos cuál es tu nombre?, ¿sabes por qué te llamas así? y ¿cómo te gusta que te llamen?

Continúa con la dinámica hasta que todas y todos los participantes se presenten.

5. ¿Alguien quiere comentar algo? Observa al grupo y nota si algo cambia o sigue igual.

Pasa los gafetes y plumones a los participantes para que anoten su nombre.

6. Solicita a todas y a todos que tomen un gafete y anoten su nombre o cómo prefieren que les llamen.

Al terminar continúa con la siguiente actividad.

Integración grupal: Nombre del grupo

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

MATERIALES:
Dos hojas de rotafolio
Plumones y colores



TIEMPO:
60 minutos



1. Se invita a formar un círculo a las y los participantes.

2. Pide al grupo que observen a sus compañeras y compañeros, ya han pasado unas horas desde que comenzamos este taller y ya saben para qué estamos aquí, la pregunta ahora es: ¿cómo te encuentras en el grupo? y ¿qué te inspira? Este es el momento de dar un paso más y darle un nombre a este grupo.

3. Es necesario que todos estén de acuerdo en el nombre, es una decisión que deben tomar en conjunto. La forma que decidan lograrlo es responsabilidad del grupo, (es necesario que en estos momentos te salgas del círculo). Para este paso tienen 25 minutos.



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

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

4. Ahora toca hacer el logotipo de este grupo, la dinámica es la misma, las y los participantes definen cómo hacerlo y todos tienen que participar. Tienen 25 minutos.

Deja que pasen 25 minutos

5. Se forma nuevamente el círculo y se reflexiona sobre cómo les fue, qué hicieron y ¿cómo lo hicieron?

Es importante permitir la libre participación y una vez concluido el tiempo continuar con la siguiente actividad.

Técnica de facilitación: Ensayo sobre la vergüenza

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

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide a todas y todos los participantes que se pongan cómodos, cierren los ojos, y se den cuenta de cómo están en este momento, pide que recorran su cuerpo para identificar sensaciones, respiración, temperatura o si hay cosquilleo, sudoración o dolor.

2. Continúan con los ojos cerrados.

Deja que pasen tres minutos y explica al grupo que pedirás a alguien al azar que se levante y ante el grupo hable de sí mismo, que platique algunos aspectos importantes de su vida. Algo que no cuentas a cualquier persona, sólo a quien consideras de confianza.



3. Pide que preparen lo que van a decir y lo ensayen mentalmente, para que cuando escuchen su nombre pasen al centro y nos compartan un secreto. Pide a todas y todos que se imaginen al centro del salón, de pie frente a un grupo expectante de lo que van a compartir. ¿Cómo es estar en el centro?, ¿qué te pasa cuando estás frente al grupo? ¿Qué está 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 amenazado por algo?, ¿cómo te sientes? Pide a todos y todas que vuelvan a recorrer su cuerpo y noten si se presentó algún cambio.

4. Esto sólo fue un ejercicio, porque en realidad no se va a pedir a nadie que pase al frente a hablar de sí mismo, fue un experimento. Poco a poco todos empiezan a pensar en volver a este espacio en este momento, y a su ritmo, abren los ojos.

5. Preguntas al grupo: ¿De qué te diste cuenta con el ejercicio?, ¿qué te pasa cuando te expones en un grupo?

Permite la libre participación y continúa con la presentación sobre la vergüenza.

Actividad de reflexión: Río de vida I

OBJETIVO:
Realizar un modelaje de una línea de vida ante el grupo.

MATERIALES:
1 hoja de rotafolio
1 caja de marcadores de color
2 hojas blancas por participante



TIEMPO:
30 minutos



Es recomendable que previamente realices tu línea de vida en el rotafolio para que en este tiempo solamente expliques como se realiza mientras la compartes con el grupo. Puedes usar dibujos que representen los acontecimientos:

O palabras:

De igual forma puedes hacer una línea que suba y baje dependiendo de lo que viviste en ese momento, o un río:

Coloca tu río de vida a manera que todos puedan verlo. En esta primera parte modelarás cómo hacer el río de vida, compartirás aspectos de tu vida con el grupo y por lo tanto tendrás que decidir los detalles que quieras dar. Es importante señalar que lo que hagas marcará un parámetro dentro del grupo, es decir, el grupo percibirá qué tanto compartiste y con esa base ellos realizarán lo propio.

1. Sentarse formando una U, a forma que todos puedan ver el rotafolio.

2. Indica a todas las y los participantes que para esta actividad van a compartir su vida.

Comparte tu río de vida con el grupo, mientras lo haces señala a qué parte del río corresponde cada vivencia.

3. Entrega dos hojas a cada participante para que después del taller realicen su río de vida y mañana como primera actividad lo presenten a sus compañeros. Como el tiempo es limitado se harán equipos de tres.

Reparte las hojas y forma los equipos de manera aleatoria.

4. Es muy importante mencionar a los participantes que ellos y ellas deciden qué compartir y qué no y que sean responsable de esta parte.

Al terminar continúa con la siguiente actividad.

Actividad de reflexión: Río de vida 2

OBJETIVO:
Relatar el río de vida a compañeros por medio de una dinámica interactiva para generar cohesión grupal.

MATERIALES:
Ninguno

TIEMPO:
60 minutos

1. Las y los participantes se reúnen con su equipo.
2. Se comparten entre sí su río de vida. Se cuenta con una hora por lo que es importante distribuir bien el tiempo para que puedan participar todas y todos.

Deja que pase 1 hora.

3. Se forma una U, se pregunta si alguien quiere comentar algo.



Permite la libre participación y continúa con la siguiente actividad.

Técnica de facilitación: Etiquetas

OBJETIVO:
Distinguir los prejuicios presentes desde el inicio de una relación y cómo influye en la dinámica de la misma.

TIEMPO:
30 minutos



MATERIAL:
2 paquetes de post-its del mismo color (tamaño mediano o grande)
1 pluma por participante



Este ejercicio requiere que tengas apertura a los comentarios de las y los participantes, recuerda que ningún comentario es personal, se trata de revisar prejuicios (positivos y negativos) colocándote al centro de ellos.

1. Sentarse formando un círculo.

Reparte las plumas y los post-its entre los participantes.

2. Pide que aún no anoten nada hasta que les digas y que por favor escuchen primero las instrucciones. Haz las siguientes preguntas: ¿Recuerdas la primera vez que me viste?, ¿qué fue lo que pensaste?, ¿cuál fue la primera impresión que te di?



3. Pide que para esta actividad anoten todo aquello que acaban de recordar y que no pongan su nombre ni nada que los identifique. Al terminar que elijan a alguien de los participantes a quien le entregarán los post-its. Es importante decirles que no te vas a ofender por lo que escriben y para darles más confianza da la espalda al grupo para no ver que escriben. Tienen 10 minutos para esta actividad.

Da la espalda al grupo y después de 10 minutos, pide a la persona que seleccionaste que te entregue los post-its.

Da lectura en voz alta a cada post-it, valida lo que lees, lo importante es la reflexión final. Al terminar de leer cada post-it pégalo en tu cuerpo.

4. Menciona al grupo que como pudieron ver todo lo escrito fue hecho sin conocerte bien, y que posiblemente hay algunas cosas ciertas y otras no. Lo importante es que así nos relacionamos cotidianamente y esos prejuicios permean en nuestras relaciones y pueden afectarlas.

   En el caso del facilitador es importante que no haga ningún tipo de prejuicios sobre los participantes, ni tener ninguna expectativa sobre ellos, aceptar a todas y todos como son para generar un ambiente propicio para el aprendizaje.

Da por terminada la sesión.

Técnica de facilitación: Una historia fantástica

OBJETIVO:
Identificar la subjetividad existente en las relaciones cotidianas mediante un ejercicio proyectivo.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIAL:
Una tarjeta con figuras y personajes de cuentos por participante, (se pueden sustituir por fotos recortadas de revistas, periódicos, etc., pegados en un rectángulo de cartón de media carta)
Grabadora o equipo de sonido con música instrumental tranquila
1 hoja blanca por participante
1 lápiz por participante
3 metros de listón de cualquier color por cada dos participantes (se puede sustituir por estambre o lazo)

Antes de iniciar se colocan en el piso del centro del salón las tarjetas que sean necesarias, (una por participante), de tal manera que se vean los dibujos. Es importante colocar encima de las tarjetas los listones necesarios (uno por cada dos participantes) y distribuirlos hasta que tapen toda el área en donde están las tarjetas. Es importante que los listones estén revueltos.

No pongas más listones y tarjetas de las necesarias ya que esto puede afectar el desarrollo del ejercicio. Verifica que sea sólo una tarjeta por participante y un listón por cada dos participantes.

1. Pide a todas y a todos que observen con atención lo que hay en el centro del salón y que busquen algún listón que llame su atención, que sólo lo busquen pero que aún no lo toquen.



2. Ahora pide que busquen con la mirada uno de los extremos que le corresponde al listón que escogieron, sin hablar y en silencio, y que cuando lo encuentren lo tomen y lo vayan desenredando lentamente hasta que encuentren a la persona que tomó el otro extremo. Es importante que lo hagan lentamente hasta que su listón esté separado del resto, y que cuando terminen hagan pareja con la otra persona que tomó el listón y se paren alrededor de las tarjetas que están en el piso.

3. Pide que sin soltar el listón miren con atención las tarjetas que están en el piso, y que se muevan con su pareja para que puedan verlas todas, sin que su listón se enrede con las demás parejas. Tomarán la tarjeta que más llame su atención, y si alguien toma la que escogieron antes, tendrán que elegir otra.

4. Al tener su tarjeta las parejas buscarán algún lugar del salón donde se sientan cómodas y la pondrán frente a ellas en una posición relajada, observando el dibujo que eligieron con detalle y preguntándose que es lo que les atrajo de esta tarjeta.

En este momento se reparte a cada uno de las y los integrantes una hoja en blanco y un lápiz para que escriban su historia. Al terminar se pone la música instrumental.

5. Da indicaciones a cada participante para que comiencen a hacer una historia del dibujo que eligieron, y narren lo que creen que está pasando en la imagen. Se recomienda hacerlo en silencio para que la pareja no se entere.

6. Se pone la música mientras cada participante escribe una historia en la hoja de papel.

La música se deja durante 10 minutos para que las y los participantes escriban. Se recomienda no interrumpir y mantenerse en silencio.

7. Ya que acabaron de escribir su historia, cada uno la leerá para si mismo, y mientras lo estén haciendo, imaginarán que son el personaje principal, reescribiendo la historia como si fuera propia, es decir como si fuera la historia de su vida. Tienen siete minutos para realizarlo. En caso de tener alguna duda o dificultad podrán levantar la mano.

Dejar que pasen siete minutos.

8. Una vez que hayan terminado de escribir será necesario que se pongan de acuerdo con su pareja para que cada quien lea esta segunda historia donde son el personaje principal. Las parejas deciden quien empieza.

9. Cada pareja se cuenta su historia y la persona que escucha lo hace en silencio y con toda su atención. El tiempo es de 15 minutos, es importante manejar bien el tiempo para que las dos personas tengan oportunidad de contar su historia.

Dejar que pasen 15 minutos.

10. Se pide a todos las y los participantes que se sienten en círculo.

11. Se abre un espacio para que cada quién sea libre de participar si así lo desea sin que exista ningún compromiso para hablar. El facilitador interviene poco.

12. Cada quien puede compartir con el grupo ¿De qué te diste cuenta? ¿Hay algún parecido de este personaje contigo?

Permite la participación de todas y todos, es importante que midas el tiempo para que puedas dar inicio al cierre del ejercicio y concluirlo.

Técnica de facilitación: La estampa

OBJETIVO:
Identificar la diferencia entre descripción objetiva y subjetiva.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIAL:
1 tarjeta con siluetas de situaciones por equipo



Coloca las tarjetas al centro del aula de forma que se vea la impresión.

1. Ayuda al grupo a formar equipos de ocho o nueve personas y pide que se reúnan en círculos en alguna parte del salón.

2. Pide que escojan una tarjeta por equipo.

3. Una vez que tengan la silueta, pide que sin hablar, construyan esa escena con su equipo. Es importante que todas y todos participen en la preparación para representar la escena que eligieron.

Dejar que pasen 20 minutos.

4. Se hace un círculo con el equipo y con todas las y los compañeros de aula, el ejercicio consiste en lo siguiente: cada equipo va a pasar al centro del círculo a representar la escena que planeó y los equipos que estén alrededor van a observar con atención y mucho respeto para que puedan escribir una descripción de lo que está pasando y al final cada equipo leerá su descripción. Es una descripción por equipo. Tienen 1 minuto para ver la escena y tres minutos para hacer su descripción.

5. El equipo que quiera puede pasar al centro del círculo a presentar su escena y los demás equipos observan con atención para que puedan hacer una descripción de lo que están viendo.

Permitir que termine la participación del primer equipo.

6. Ahora cada equipo lee y comparte con todo el grupo que fue lo que vio en la estampa.

Cada equipo leerá su descripción y se repite el procedimiento hasta que pasen todos los equipos.

7. Pide a las y los participantes que se despidan de su equipo y formen un nuevo equipo con ocho o nueve integrantes para hacer la siguiente parte del ejercicio.

8. Con los nuevos equipos se construirá una escena cualquiera, puede ser una escena cotidiana de la vida o puede ser alguna parte de una película o algo que crean que puede ser interesante y que llame la atención de los demás. Es fundamental que la escena que construyan sea sin movimiento, pueden quedarse quietos; es decir: como una fotografía de algo que está pasando. A esta fotografía le vamos a llamar "estampa".

9. Como en el ejercicio anterior cada uno de los equipos pasará a representar su estampa y los equipos que estén alrededor harán otra descripción de lo que van a ver, sólo que en esta ocasión la harán objetivamente. Cada equipo hará su descripción quitando todas sus fantasías e interpretaciones. La descripción será como un retrato hablado que describa en qué posición está, qué color de ropa usa, hacia dónde apunta su mirada, qué postura tiene su cuerpo, quién está al lado de quien, qué sostiene quien, etc.

10. En este ejercicio se debe procurar no usar juicios o calificativos de ninguna forma y no poner cosas que no se vean a simple vista, hay que ser lo más específico y detallista que se pueda. Al final de cada estampa, cada equipo leerá su descripción objetiva del equipo que pasó y cada equipo pasará en el orden que quiera. Tienen cinco minutos para construir su estampa poniendo mucha atención en lo que hagan para no olvidar nada.



Dejar que pasen cinco minutos.

11. Ahora podrá pasar el equipo que lo desee y tendrán 1 minuto 30 segundos por equipo.

Si notas que un equipo empieza a describir con juicios, calificativos o fantasías, haz un alto y aclara al grupo que la descripción debe ser lo más objetiva posible y describir lo que ven y no lo que se imaginan.

Se repite el procedimiento hasta que pasen todos los equipos y se promueve la discusión en torno a la precisión de las descripciones.

12. **El equipo que pasó ya puede descansar mientras escucha con atención la descripción de sus compañeras y compañeros y si hay algo que no concuerde o no sea cierto con lo que representaron, es importante que se diga en el momento.**

13. **Agradecer la participación de todas y todos, y pedir que por favor formen un círculo para terminar el ejercicio.**

14. **¿Hay alguien que quiera decir algo?**

Permitir que participe quien lo decida y dar inicio al cierre del ejercicio. Dentro de un grupo como el que vas a facilitar es necesario promover el crecimiento de las personas, para ello es importante aprender a observar de manera objetiva y no permitir que intervengan nuestras interpretaciones y todo lo que aprendimos que no nos permite tener una percepción completa de nuestra realidad.

El ejercicio explora, por medio de juegos, la diferencia que hay entre la descripción objetiva y subjetiva, definiéndolas como:

- Descripción objetiva: es la descripción que hacemos haciendo referencia exclusivamente a las características físicas del fenómeno observado como la posición, la altura, el color, el olor y todo lo que podamos observar y comprobar, es decir, "lo que está". No interviene la imaginación ni el juicio en ningún momento y hace uso de las relaciones para calificar.
- Descripción subjetiva: es la historia que nos imaginamos de un acontecimiento cualquiera. Es una fantasía en la cual usamos nuestra imaginación y capacidad creadora.

En sentido estricto ambas tienen una función dentro de la vida cotidiana, sin embargo como facilitador es necesario ejercitar la descripción objetiva para no interrumpir el desarrollo de las y los participantes.

Actividad de reflexión: ¿Para qué soy facilitador?

OBJETIVO:
Examinar a nivel individual los elementos que limitan la facilitación por medio de una actividad de reflexión.

MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
1 lápiz por participante
1 sacapuntas
5 barras de plastilina de distintos colores



TIEMPO:
30 minutos



1. Pide que busquen un lugar dentro del aula para trabajar. Ahora pide que por favor cierren los ojos, respiren profundo y en silencio respondan esta pregunta: ¿Para qué eres facilitador?

Colocar el material al centro del salón y dejar que transcurra 1 minuto.

2. Cada quien decidirá si escriben, dibujan o hacen una figura que represente lo que acaban de responder en silencio, lo importante es que sepan qué significa. Tienen 10 minutos para esta actividad.



Dejar que transcurran 10 minutos.

3. Pide que formen un círculo ¿Alguien quiere compartir su trabajo y responder para qué es facilitador?

Permite la libre participación por 10 minutos.

4. Pide que nuevamente observen su obra, es importante tener siempre presente lo que nos motiva por dos razones: por un lado está aquello que te da una razón para dedicarte a esto, sirve de impulso y te permite aprender; y por el otro lado también puede convertirse en una limitante si dejas de ver a las personas en su valor y necesidad. En otras palabras, si mi motivación es generar un cambio al momento de sólo buscar el cambio, sin querer, puedo dejar de tomar la opinión o necesidad de algún participante.

Dejar que reflexionen por cinco minutos y dar por terminado el ejercicio.

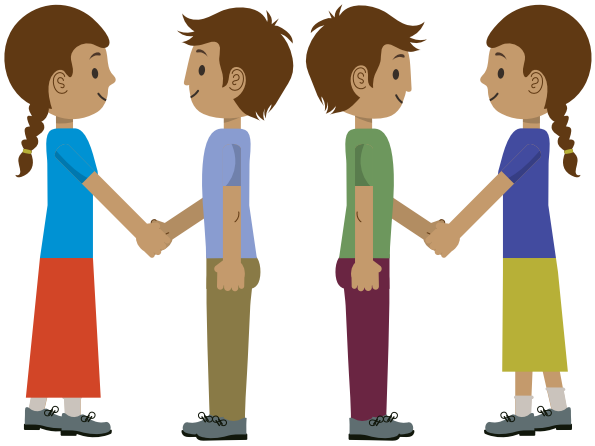
Integración grupal: Saludos

OBJETIVO:
Generar cohesión grupal a partir de saludos diferentes.

TIEMPO:
15 minutos



1. Preguntas al grupo: ¿Cómo te encuentras en este día? ¿Cómo te encuentras aquí? ¿Ya viste a todas las personas que te rodean? Observa a tu alrededor y date cuenta cómo te sientes en el grupo.
2. Pide a las y los participantes que caminen por toda el aula, en todas direcciones, al centro, a la derecha, a la izquierda, que ellos decidan, que intenten pasar entre sus compañeras y compañeros, a su lado, también pueden ir en su misma dirección o en contra de ellos, como ellos decidan.



Dales un minuto para esta actividad y hasta la indicación 12 deja pasar un minuto entre una y otra.

3. Que busquen la mirada de sus compañeras y compañeros y si lo deciden pueden sonreírle a quien quieran.
4. Que saluden a quien se encuentren con el dedo índice.
5. Ahora con el codo, no importa si es con el derecho o el izquierdo.
6. Continúan saludando con el hombro izquierdo o derecho.
7. Siguen caminando, en este momento saludan con la frente.
8. Saludan a dos personas al mismo tiempo con la rodilla izquierda o derecha.
9. Ahora a tres personas al mismo tiempo con la frente.
10. Continúan saludando, a cinco personas al mismo tiempo usando diferentes partes de su cuerpo, pueden ser los brazos, las piernas, la espalda, ellos deciden.
11. Saludan a ocho personas al mismo tiempo de diferentes maneras.
12. Por último, saludan a diez personas al mismo tiempo, ya sea con la mano, un beso, con las mejillas, o como se acostumbre en su comunidad.

Poco a poco dejan de saludar y comienzan a caminar lentamente por todo el espacio hasta que formen otra vez el círculo.

Técnica de facilitación: Espejos

OBJETIVO:
Reconocer el lenguaje no verbal como parte de la comunicación dentro de un grupo de desarrollo.

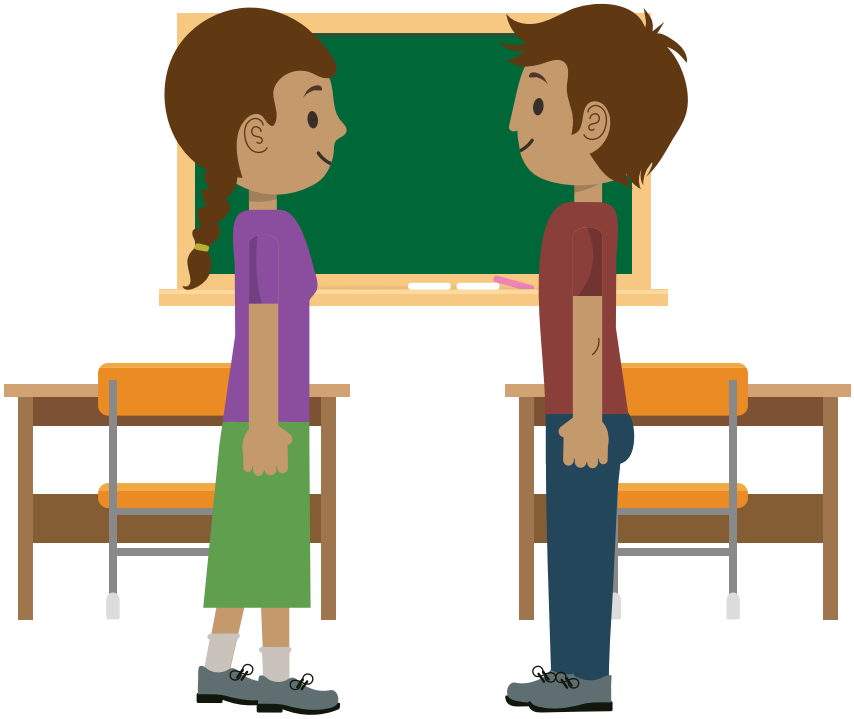
TIEMPO:
30 minutos



1. Pide a las y los integrantes del grupo que busquen una pareja y que tomen en cuenta si quieren elegir o ser elegidos, ellos deciden. Una vez que hayan elegido pareja, deciden en que parte del salón quieren trabajar y se dirigen para allá.

2. Cada pareja se coloca frente a frente. Pide que se miren en silencio y piensen: ¿Qué percibes de él o ella?, ¿qué te hace sentir?, ¿es agradable o desagradable lo que sientes? Cuando deseen pueden cerrar los ojos, recuérdales que este es un lugar seguro.

3. Una vez que ya hayan cerrado los ojos, pide que imaginen una historia y que dejen volar su imaginación sin preocuparse de darle lógica y sólo hacerle caso a sus sensaciones y sentimientos. Pregunta si escuchan alguna música o sonido, ¿qué colores pueden ver? o ¿qué olores pueden percibir?



4. Cuando lo deseen, poco a poco pueden abrir los ojos y regresar al aquí y al ahora.

5. Lo siguiente, es que representen a su pareja en la historia que acaban de ver, la condición es que no pueden hablar ni escribir, solamente hacer uso de su cuerpo, cada quien decide que movimientos hacer. Al igual que en la visualización anterior,

es necesario dejar fluir las sensaciones y sentimientos al representar la historia. Tienen cinco minutos por persona para esta actividad.

6. A los que les toca ser observadores, hay que pedirles que pongan mucha atención en los movimientos que hace su pareja, que no traten de interpretar la historia, ni juzgarla, y que al verla dejen fluir sus sensaciones y emociones, ya que de esta forma es posible que no sólo la entiendan, sino que la puedan vivir y entender de forma más profunda.

7. Se da inicio a la primera representación.

Deja que pasen cinco minutos y diles:

8. Que cambien de rol con su pareja, e inicien su representación.

9. Se terminó el tiempo, por favor pide que se despidan de su pareja, cada quien decide cómo hacerlo. Ahora pide que se sienten en círculo.

10. Pregunta si alguien quiere compartir algo con el grupo.

Permitir la participación de quien decida hacerlo y dar inicio al cierre del ejercicio.

Mi cara y cuerpo son extremadamente comunicativos, la forma en que me comunico se compone de mis movimientos corporales, gestos, expresiones faciales, tono de voz, pausas al hablar, énfasis en algunas palabras, todo esto transmite mensajes emocionales que no controlo tan fácilmente, como lo puedo hacer con las palabras, por eso que hay que tener cuidado cuando veo las expresiones o gestos corporales de otra persona, ya que puedo interpretarlos y caer en errores de comunicación.

Dar por concluido el ejercicio.

Técnica de facilitación: Ideas vagas

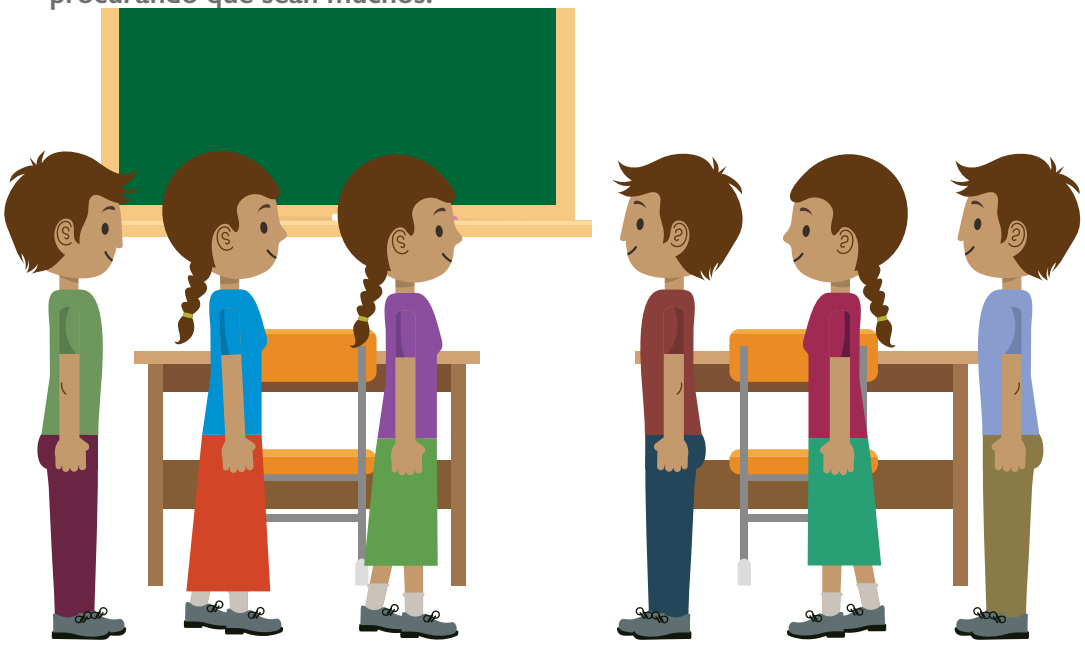
OBJETIVO:
Identificar la concretización como herramienta de facilitación por medio de un ejercicio de escucha-movimiento.

TIEMPO:
40 minutos



1. Pide al grupo que empiecen a caminar por todo el espacio y en todas direcciones haciendo contacto visual con todas y todos sus compañeros, ahora que caminen más rápido y continúen con el contacto visual y poco a poco comiencen a caminar de manera más lenta, hasta que se detengan. Pide que inhalen lenta y profundamente por la nariz y saquen el aire por la boca lentamente y que lo hagan una vez más. Por último que coloquen su mano derecha sobre el pecho a la altura del corazón, y que se den cuenta cómo está latiendo y lentamente y en silencio bajen la mano.

2. Ahora pide que formen grupos con varios de sus compañeros y compañeras, 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. Ahora lo siguiente es tocarse, tóquense el brazo, la cabeza, las piernas, los hombros, los pies, las manos y ahora las orejas.

4. Ahora hagan hileras.

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

5. Ahora, sin romper las hileras pide que caminen todos iguales y derecho, en silencio, sin platicar.

Deja que caminen por 1 minuto

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

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

7. Que sigan coordinándose con sus hileras y hagan unas ruedas y cuando las hagan, que 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, explícales lo siguiente:

9. Ahora formen, junto con sus compañeras y compañeros, dos grupos, procuren que todos tengan la misma cantidad de personas. Una vez que hayan formado el grupo, desde su lugar observen a sus compañeros que estén a su alrededor. Ahora con respeto toquen con alguna parte de su cuerpo el brazo izquierdo, ahora toca la cabeza, las piernas, el pecho y los pies.

10. Pide que cada grupo forme dos filas.

11. Ahora 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 ser necesario pide que se detengan para ponerse de acuerdo, si desean hablar procuren que sea con un volumen bajo para que el otro equipo no los escuche. 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 caminará formando círculos que den vuelta en dirección de las manecillas del reloj, prestando atención a llevar el mismo paso.

13. Cada equipo se va a poner de acuerdo para hacer una pirámide, que cada uno decida cómo hacerla, o con qué hacerla, el primer equipo que lo haga, gana.

Una vez que un equipo haga una pirámide, explícales.

14. Para realizar este ejercicio se dieron primero unas indicaciones que no fueron claras y cada quién entendió las instrucciones como quiso. Pregunta ¿Cuántas veces nos comunicamos así?, ¿cuántas veces por no preguntar, interpretamos las indicaciones y entonces se genera confusión? Es normal que surjan algunas dudas por ejemplo: ¿Cómo es malo?, ¿cuánto es muchos?, ¿para dónde es "derecho"? ¿Qué haces ante una respuesta como: "pues, derecho" o "pues, hileras"?

Pide nuevamente formar un círculo.

Dar por concluida la actividad.

Modelaje y retroalimentación

OBJETIVO:
Describir el proceso para realizar las prácticas supervisadas y la retroalimentación hacia las mismas.

MATERIALES:
Copias de los ejercicios de práctica

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide al grupo sentarse en círculo. Para esta actividad solicita dos parejas de voluntarios. Antes explica qué van a hacer para que cada quién decida: A partir de mañana se iniciarán las prácticas de facilitación y los dos voluntarios coordinarán un ejercicio, al finalizar este ejercicio se sentarán todos en círculo y los facilitadores compartirán sus reflexiones sobre cómo se sintieron y posteriormente, los participantes comentaremos nuestras impresiones.

Recuerda mencionar que esto no es un examen, ni una evaluación, ni algo parecido, sirve para recibir información y mejorar aquello que no es fácil ver cuando se coordina un ejercicio.

2. Quien quiera ser voluntario que por favor pase contigo al centro del círculo.

Entregar a cada pareja dos copias del ejercicio que hayan escogido.

3. Tienen que ponerse de acuerdo con su pareja para preparar el ejercicio, así como el material que vayan a utilizar. Es importante que al llegar aquí, después de la técnica de integración grupal se hagan cargo del grupo, recordándoles que son las y los coordinadores.

4. Para que quede más claro, en el siguiente ejercicio se va a hacer algo que se llama modelaje, que consiste en mostrar cómo se coordina un ejercicio, qué herramientas se usan y cuándo se utilizan. Es importante comentar que cada persona tiene su estilo, personalidad y forma de hacerlo, así que cuando le toque coordinar a alguien lo puede hacer a su forma. Por otro lado, se debe tener en cuenta que hay cosas que no cambian como son las herramientas: atención y escucha, reflejo simple, observación objetiva, estar aquí y ahora, no juzgar, hablar en primera persona y no dar órdenes sino facilitar el trabajo del grupo.

5. Al finalizar el ejercicio se hará una retroalimentación tal como se llevará a cabo con los voluntarios.

Entregar aleatoriamente a las y los voluntarios las copias de los ejercicios y dar por terminada la actividad; continúa con el modelaje del ejercicio siguiente.

Técnica de facilitación: Recursos desiguales

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

TIEMPO:
90 minutos



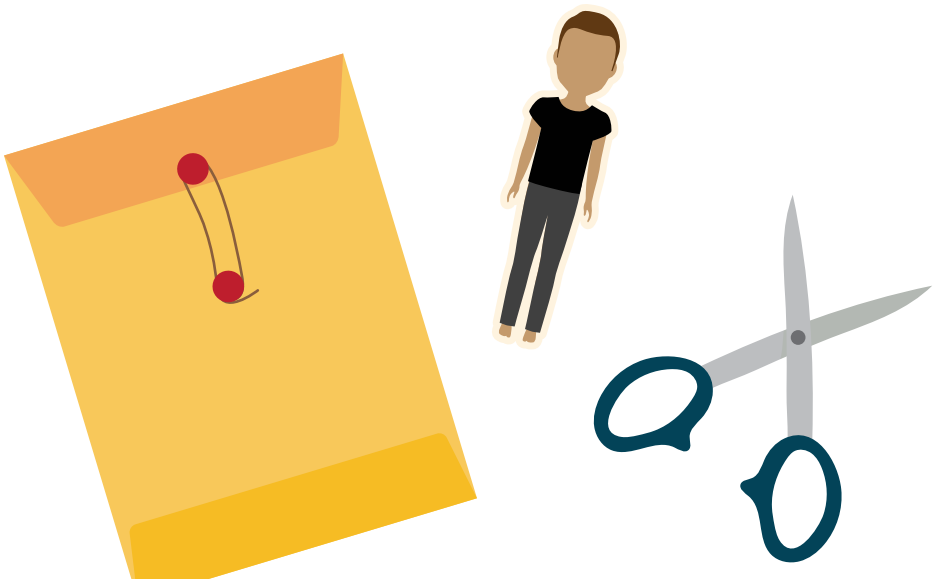
MATERIALES:
Cada equipo tendrá un sobre numerado por participante y la distribución de materiales por sobre es la siguiente:
Participante 1: Papel tamaño carta, cuatro hojas de diferente color
Participante 2: Tijeras
Participante 3: Regla de 30 centímetros
Participante 4: Pegamento en barra
Participante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

1. El siguiente ejercicio tiene como finalidad vivenciar la negociación, 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/ra.

2. Las y los observadores deberán estar pendientes y anotar 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?, ¿quiénes no establecen ninguna negociación y permiten que otras personas decidan por ellos?

3. Las personas observadores no pueden hablar ni participar de la actividad. Si un observador habla, aconseja, señala, dirige, proporciona materiales, o trae de otro equipo materiales, el equipo será descalificado.



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

4. No podrán abrir el sobre, hasta que se les de la indicación de empezar la tarea.

5. Cada participante tiene un material diferente, todas y todos deberán realizar la misma tarea, para ello deberán hacer un acuerdo para el uso del material y herramientas de modo que el equipo pueda resultar el triunfador. (Ver instrucciones en siguiente página).

6. **El primer participante que termine será el ganador 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. **La persona participante o equipo que termine la tarea deberá gritar en voz alta e inmediatamente llevar el resultado contigo para verificar si todo es correcto. Deberás anunciarlo al grupo, recordando que:**

   - La tarea deberá ser totalmente completada según instrucciones.
   - La o el ganador individual y el equipo ganador pueden ser del mismo equipo.
   - El equipo ganador deberá mostrar las cuatro figuras vestidas (completas).
   - El o la ganadora individual deberá mostrar su figura vestida (completa).

8. **Adelante pueden comenzar.**

Se recomienda no pedir lo que no está especificado, como cabello, manos, guantes.

Una vez que tengas a la persona ganadora del modo individual y grupal puedes continuar, si observas que el tiempo se está terminando puedes pedirles que no avancen más y continúa.

9. **Pide formar un círculo, sin separarse de su equipo. Las y los observadores presentarán lo que vieron en su equipo.**

Permite que cada observador comparta. Al terminar abre el diálogo entre todos los equipos, diciéndoles que pueden hacer observaciones sobre el empleo de los recursos, el compartir, los tratos y la competencia.

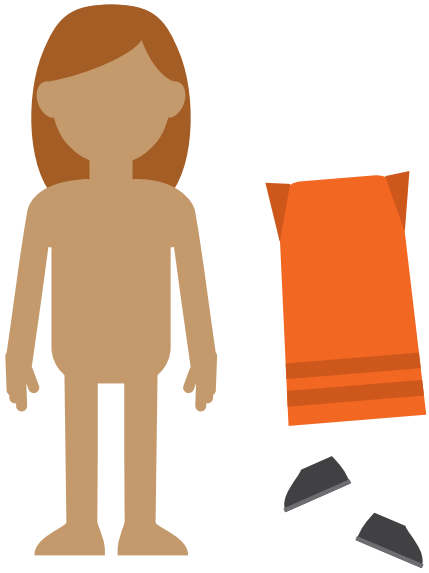
10. **¿Alguien de los equipos quiere comentar algo?**

Permite la libre participación en la medida que el tiempo sea suficiente.

Para cerrar el ejercicio: enfatiza que la vida diaria con hombres y mujeres, niñas y niños, está marcada por la toma de decisiones, y por la forma en que establecemos acuerdos, tratos y negociaciones. Al hacerlo argumentamos nuestro respeto, empatía y creatividad para resolver problemas sin recurrir a la violencia. Es importante que el o la coordinadora tome nota de los ejemplos que representaron los equipos y desde ese momento vaya haciendo conclusiones para todas y todos los participantes.

Hoja de tareas y reglas para el ejercicio de recursos desiguales

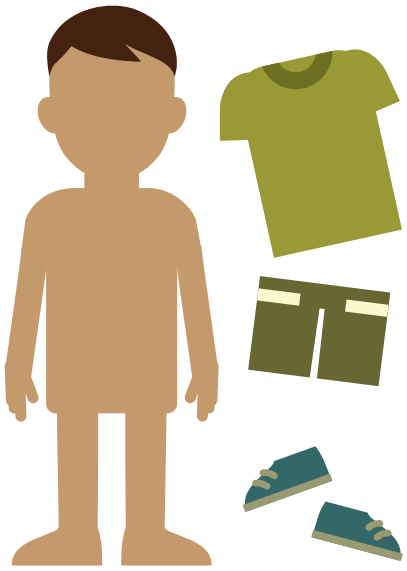
(Una hoja por participante)



Cada participante y cada equipo deberán cumplir con lo siguiente:

Tareas

1. En el sobre hay una figura humana a la que habrá que diseñarle sus prendas de vestir.
2. En cada sobre hay alguna herramienta o material para realizar la tarea, lo que falte se deberá negociar con las y los compañeras de equipo. Hay que revisar que material se tiene y cuál hace falta.
3. Se debe elegir si la figura a vestir es de un hombre o una mujer. Para cumplir con la tarea la figura deberá tener completa toda su vestimenta:
    1. Blusa o camisa
    2. Falda o pantalón
    3. Ropa interior
    4. Calzado

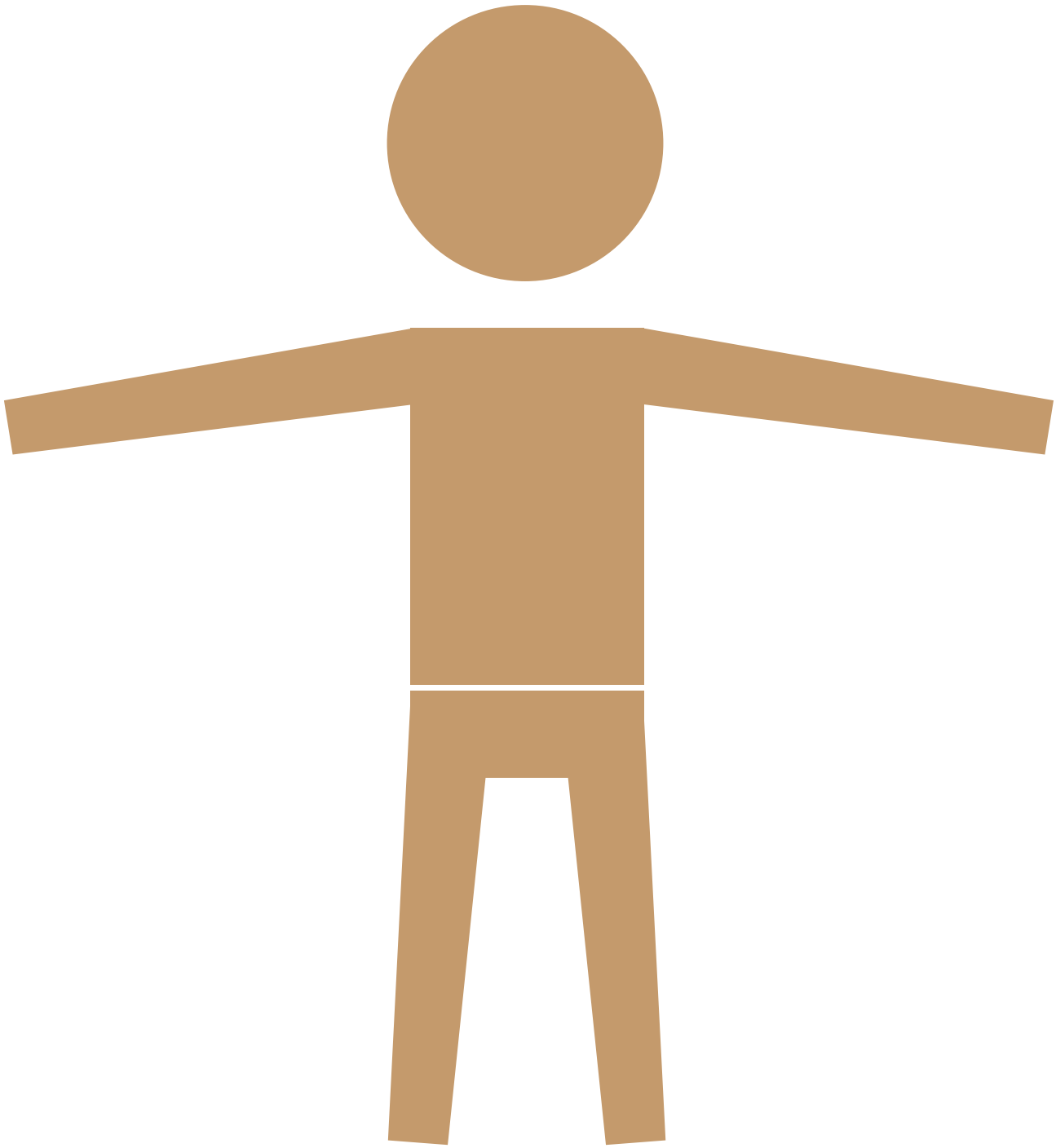


Reglas

1. Para la elaboración del vestido o de las prendas, los participantes deberán utilizar por lo menos tres colores diferentes.
2. 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.
3. Se descalificará a quién utilice otro tipo de recursos que no sean los referidos: cortar con las tijeras, medir con la regla, pegar con la barra de pegamento, usar el papel de los sobres.
4. En caso de que 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

Hoja de tareas y reglas para el ejercicio de recursos desiguales



Técnica de facilitación: 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:
120 minutos



MATERIAL:
2 hojas del Anexo I, una para cada equipo
2 sobres abiertos



1. **Pide al grupo tomar un lugar en el salón y permanecer ahí de pie, respirando lentamente y procurando guardar silencio. Pide que al escuchar tu voz y una palmada den lentamente un paso hacia cualquier lado de la habitación y observen 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 a las y los participantes que sigan el ritmo de las palmas y que procuren no perderse ninguna. Ahora pide que vayan formando equipo con algunos de sus compañeros, de tal manera que entre todas y todos formen dos grupos de similar número de personas. Una vez que estén formados los dos equipos, que decidan con sus compañeros 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. **Con el equipo que eligieron pide al grupo que haga un círculo en donde puedan verse todos y todas con el objetivo de ponerse de acuerdo y tomar una decisión importante. Pide que se coloquen lo más lejos del otro equipo para que no escuchen lo que van a discutir.**

4. **Pide que escuchen con atención y que imaginen que junto con sus compañeros facilitadores han cometido una falta que se considera grave y todos están involucrados. La falta fue que durante dos meses no registraron información del monitoreo de avances de los beneficiarios y decidieron inventarlos y reportarlos. Un director de escuela se dio cuenta y los reportó con la coordinadora, quien tiene pruebas suficientes para despedirlos y boletinarlos para que en los siguientes dos años no trabajen en ninguna otra organización.**

   Por otra parte, esta falta no se puede comprobar fácilmente ya que esa decisión la tomarás tú como responsable del componente de educación y necesitas una declaración que los inculpe, para de esa manera boletinarlos por diez años por lo que hicieron.

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

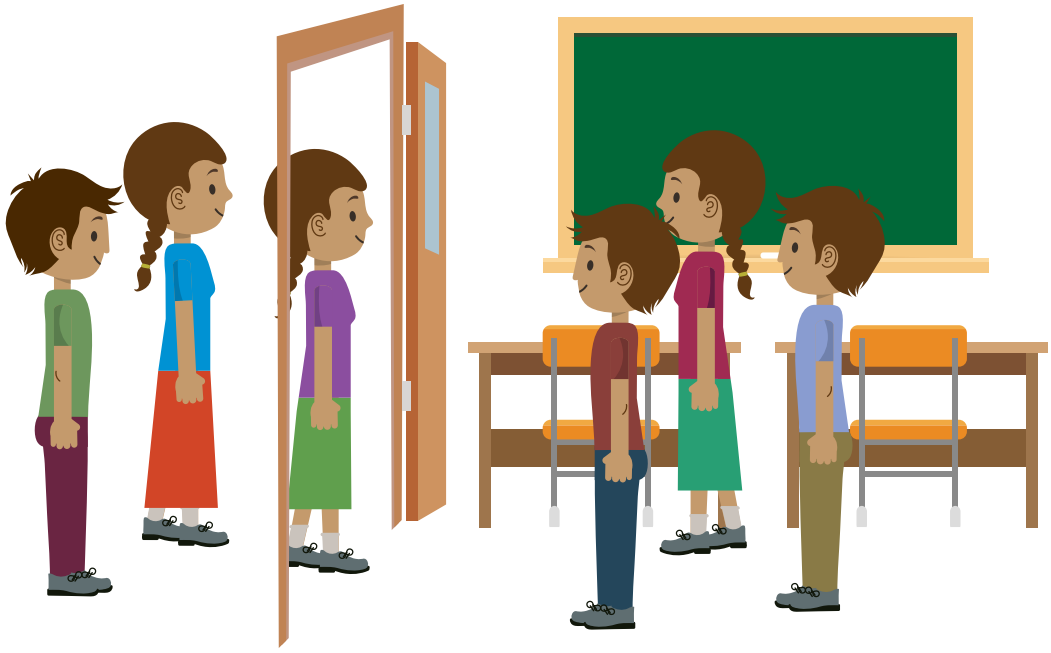
   - Si los dos equipos deciden callar, cada uno tendrá una suspensión mínima de dos años.
   - Si un equipo declara y el otro se queda callado: al que declara se queda con un año y el que calla se queda con 10 años de suspensión.

- Si los dos equipos declaran les reducirán la pena máxima a la mitad, quedando cinco años para cada uno.

Entrega una hoja del Anexo I a cada equipo.

6. Tienen 10 minutos para discutir con su equipo cual de las dos opciones escogerán, pueden elegir callar y ser leales a sus compañeros o pueden elegir declarar y ser honestos con su misión. Uno de los equipos tiene que salir del salón para cuidar que la decisión del equipo sea sin saber lo que va a decidir el otro. En cuanto tengan la decisión la apuntan en un papel y la meten en el sobre que se les va a proporcionar. Cuando hayan metido la respuesta le pondrán el número del equipo al sobre.

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



7. Ahora pide que te entreguen los 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. Al finalizar el taller, cada equipo tendrá que hacer algo que exprese su aprendizaje significativo del presente taller, puede ser una exposición, una representación teatral, etc. que dure la cantidad de minutos que le tocó en años, es decir, si le tocaron diez años entonces su actividad tendrá que ser de 10 minutos. Cada equipo decide en qué momento se ponen de acuerdo y cómo hacerlo. Por el momento tenemos 15 minutos para empezar a planear la representación.

9. Pide que recuerden que la decisión de un equipo depende también de la decisión del otro. En nuestra sociedad es necesario tomar una actitud de legalidad para así fortalecer las relaciones armónicas entre nosotros y asegurar un bienestar a 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 minutos de actuación
Callar= 10 años de suspensión	Declarar= 1 minuto de actuación
Declarar= 1 año de suspensión	Callar= 10 minutos de actuación
Declarar= 5 años de suspensión	Declarar= 5 minutos de actuación

Instrucciones:

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

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

- Callar
- Declarar

Actividad de reflexión: Empatía y simpatía

OBJETIVO:
Examinar a nivel individual los elementos que limitan la facilitación por medio de una actividad de reflexión.

MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
1 lápiz por participante
1 sacapuntas



TIEMPO:
30 minutos



Coloca los materiales al centro del aula.

1. Pide al grupo que tomen una hoja y un lápiz y busquen un lugar en el aula donde se sientan a gusto para trabajar.

2. Pídeles que así como están cierren los ojos y recuerden un momento donde alguien ha sido empático con ellas y ellos. Pregunta: ¿Te fue de ayuda?, ¿cómo te ayudó esa empatía?

Dejar que pasen tres minutos.

3. Ahora pide que recuerden un momento donde cada uno ha sido empático con alguien más, ¿para qué fuiste empático?, ¿consideras que fue de ayuda tu empatía?

Dejar que pasen tres minutos.



4. Pide que abran los ojos y dibujen o escriban lo que vieron, que no se preocupen por la forma, lo importante es que sepan lo qué significa.

Dejar que pasen cinco minutos.

5. **Pide al grupo que del otro lado de la hoja escriban o dibujen lo que significa para cada uno la simpatía.**

Dejar que pasen cinco minutos.

6. **Ahora pide que formen grupos de cuatro personas, que cada quien decida si ellas o ellos eligen o permiten ser elegidos.**

7. **Pide que compartan con el grupo qué es lo que significa para cada quien la empatía y la simpatía y si encuentran alguna diferencia.**

Dejar que pasen cinco minutos.

8. **Pide que formen un círculo y pregunta ¿Alguien quiere compartir lo comentado?**

Se recomienda permitir la libre participación.

La empatía tiene una función vital dentro de un grupo de desarrollo, sirve para apoyar, para que la otra persona se sienta comprendida en lo que está viviendo, implica otorgar confianza y también dar seguridad. Por otra parte, la simpatía es una inclinación hacia las actitudes de otra persona y genera un ambiente agradable, la usamos con los amigos y con la familia, sin embargo como facilitadores, es necesario tener en cuenta que dentro de un grupo de desarrollo, la simpatía no es una actitud tan favorable porque puede reforzar una conducta que no permite el crecimiento y aprendizaje de alguien; esto no quiere decir que sea negativa, al contrario es de ayuda, pero en nuestro caso es mejor fomentar la empatía, la comunicación y la asertividad.

Práctica supervisada 1: Encontrando parecidos

OBJETIVO:

De la práctica:
Realizar una práctica de las herramientas de facilitación por medio de una práctica supervisada.

Del ejercicio:
Integrar al grupo resaltando las similitudes.

MATERIALES:
1 hoja blanca por participante
1 lápiz por participante
1 cinta adhesiva (diurex)



TIEMPO:
30 minutos



Reparte 1 hoja y 1 lápiz a cada participante.

1. Pide que escriban con letra grande en la hoja su nombre, edad, en qué estado nacieron, sexo, actividad favorita, color favorito, comida favorita y algo más que deseen escribir.

2. Cuando terminen de escribir, pide que tomen un pedazo de cinta adhesiva y que peguen la hoja en su pecho.

3. Pide a todas y a todos que comiencen a caminar y mientras lo hacen vayan leyendo lo que dicen las hojas de sus compañeros y compañeras.

4. Ahora pide a todas y a todos que busquen a los que les gusta el mismo color.

5. Pide que compartan por qué les gusta ese color y si no encuentran a nadie con ese mismo gusto, pide que observen a sus compañeras y compañeros y que les den tiempo a que se presenten.



Dejar que pasen tres minutos.

6. Ahora pide que busquen a los que nacieron en el mismo estado.

7. Y que compartan qué les gusta de su estado.

Dejar que pasen tres minutos.

8. Ahora pide que busquen a los que tienen la misma actividad favorita.

9. Y que compartan qué significa para cada quien hacer esa actividad.

Dejar que pasen tres minutos.

10. Ahora que busquen a los que les gusta la misma comida.

11. Y que compartan qué les gusta de esa comida.

Dejar que pasen tres minutos.

12. Ahora que busquen a los que tienen el mismo sexo.

13. Y que compartan qué les gusta de su sexo.

Dejar que pasen tres minutos.

14. Ahora que busquen a los que tienen la misma edad.

15. Y que compartan lo que les gusta de su edad.

Dejar que pasen tres minutos.

16. Invítalos a formar un círculo.

17. Pregunta ¿Alguien quiere compartir algo sobre lo que acabamos de realizar?

Da inicio a la retroalimentación.

Retroalimentación

OBJETIVO:
Identificar las habilidades empleadas durante la práctica supervisada a partir de la retroalimentación de las y los participantes.

TIEMPO:
30 minutos



1. Invita a que se sienten en círculo.

Pregunta a las y los coordinadores:

2. ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio?



Espera a que respondan y al terminar continúa con la siguiente pregunta:

3. ¿Qué fue lo que sí hicieron durante el ejercicio?

Deja que respondan y al terminar continúa con la siguiente pregunta:

4. ¿Qué fue lo que no hicieron durante el ejercicio?

Al terminar da retroalimentación a los facilitadores para que muestres al resto del grupo cómo hacerlo, cuando termines pregunta al grupo lo siguiente:

5. ¿Quién quiere retroalimentar a sus compañeras y compañeros comenzando por lo que sí hicieron y después por lo que no hicieron? Es importante recordar que cuando recibimos retroalimentación sólo escuchamos, no respondemos ni nos justificamos, la retroalimentación es para aprender y tomar en cuenta aquellos comentarios que consideramos que nos sirven.

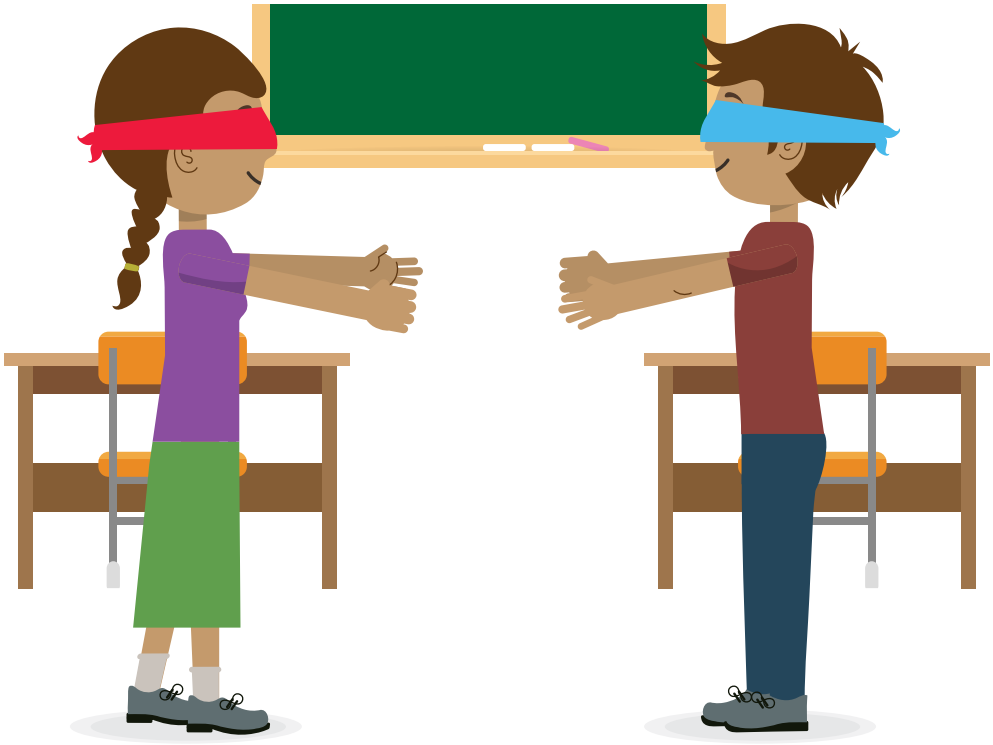
Es importante que la persona que participe se dirija siempre hacia las y los facilitadores hablándoles directamente, es decir, qué hiciste, o qué no hiciste.

Cuando se termine el tiempo se da por concluido el ejercicio.

Práctica supervisada 2: Caminata de ciegos

1. Pide a las y los integrantes del grupo que empiecen a caminar por todo el espacio haciendo contacto visual con todas las personas, después pide que caminen más rápido sin perder el contacto visual y poco a poco que comiencen a caminar de manera más lenta, hasta detenerse del todo.

2. Ahora pide que respiren profundamente y pongan la mano izquierda en el corazón, sintiendo cómo late, mientras cierran los ojos y se relajan. Recuérdales que están en un lugar seguro y pregunta ¿qué puedes percibir?, ¿escuchas algo?



Mientras tienen los ojos cerrados coloca un paliacate frente a cada participante.

3. Pídeles que cuando esté bien para cada quien, abran los ojos y tomen el paliacate que tienen enfrente y se venden los ojos. Una vez que lo hayan hecho, empezarán a caminar en silencio por todo el espacio, pueden poner las manos al frente para no golpearse con los demás al caminar.

4. El grupo tendrá que observar cómo caminan, si les es fácil o difícil, si caminan con seguridad o temen tropezar y caer. Pide que caminen sin hablar, dejando que los sentidos los orienten.

OBJETIVO:

De la práctica: Realizar una práctica de las herramientas de facilitación por medio de una práctica supervisada.

Del ejercicio: Realizar un entrenamiento de atención por medio de la ausencia de un sentido.

TIEMPO:
60 minutos



MATERIALES:
1 paliacate por participante



5. Continuarán caminando en silencio y mientras lo hacen, pide que formen un equipo de cinco personas, no tienen que usar la voz, ni la vista, sólo el resto de los sentidos.

Permite que los grupos se formen en su totalidad para continuar.

6. Ahora pide que se formen grupos de 14 personas, recuérdales que no tienen que usar la voz ni la vista, solo el resto de los sentidos.

7. Ahora pide que se formen grupos de 18 personas, recuerda que no tienen que usar la voz ni la vista, solo el resto de los sentidos.

Puedes ir variando el número de integrantes de acuerdo al tiempo que tengas disponible.

8. Cuando así lo decida cada quien y a su propio ritmo pide que regresen al aquí y al ahora. Conforme lo hagan y sin hablar, se van a quitar el paliacate y una vez que los ojos se hayan acostumbrado a la luz, pide que miren a su alrededor y se den cuenta si están parados donde se imaginaban. Ahora pide que comiencen a caminar y a recorrer el espacio, mientras lo hacen, reflexionarán sobre la diferencia entre caminar con los ojos abiertos o cerrados.

Invita al grupo a formar un círculo.

9. Pregunta lo siguiente: ¿Alguien quiere comentar algo?, ¿cómo le hicieron para organizarse?, ¿qué fue pasando durante el ejercicio?

Permite la libre participación haciendo énfasis en las habilidades que necesitaron para lograr su objetivo.

Al terminar da inicio a la retroalimentación utilizando el ejercicio ya visto.

Práctica supervisada 3: Tiempo presente

Coloca los lápices y las hojas blancas en una mesa para que las y los participantes los puedan tomar en cuanto lo indique el ejercicio.

1. Invita a formar un círculo.

2. Pide a todas y todas que se ubiquen en el pasado, es algo que ya no existe, aun cuando lo perciban así; el futuro tampoco existe porque aún no llega y no sé sabe si estarán presentes en ese momento. Sin embargo, esto no significa que no se deba aprender del pasado o que no se deba planificar o soñar despierto con el futuro. Simplemente se trata de reconocer las cosas por lo que son: memorias y planes y sueños, los cuales se experimentan ahora, en el presente. Estar en el aquí y en el ahora significa estar en contacto con mi propio cuerpo, con mi propia respiración, con lo que siento, con lo que necesito. Es en el aquí y ahora donde atiendo mi realidad y puedo hacer cosas para mi crecimiento personal. A continuación se realizará un ejercicio que nos ayudará a ubicarnos aquí y ahora.

3. Pide a todas y a todos que dejen todo lo que tengan en las manos y que traigan cargando como bolsas o mochilas y se pongan de pie y en silencio. Ahora pide que comiencen a caminar por todo el lugar y pongan atención a todo lo que tienen a su alrededor, objetos y personas. Invítalos a observar, ¿qué forma tiene?, ¿de qué color es?, ¿cómo está vestido o vestida la persona que tienen al lado?, ¿cómo es?, ¿dónde está?, ¿cuántos hay?, ¿hay una mancha en la pared?

4. Si así lo desean invítalos a acercarse a donde están las cosas para tocarlas, olerlas y a no quedarse en un sólo lugar, que traten de ir hacia donde están las personas, lugares o cosas que les interese conocer.

Dejar que pasen cinco minutos.

5. En silencio cuando esté bien para todas y todos pide que tomen una hoja y un lápiz de la mesa y comiencen a describir en el papel lo que observaron, que no se limiten y usen toda la hoja por los dos lados si les es posible. Ahora desde su lugar pueden observar nuevamente todo lo que quieran describir.

Dejar que pasen cinco minutos.

6. Ahora invítalos a que en silencio observen a sus compañeros y elijan a una persona con la que quieran trabajar, puede ser alguien que ya conozcan o con quien no hayan trabajado- Una vez que hayan seleccionado a alguien se deben poner frente a frente, todo esto se hace en silencio.

OBJETIVO:

De la práctica: Realizar una práctica de las herramientas de facilitación por medio de una práctica supervisada.

Del ejercicio: Identificar la importancia del aquí y el ahora en los grupos de crecimiento por medio de la atención plena.

TIEMPO:

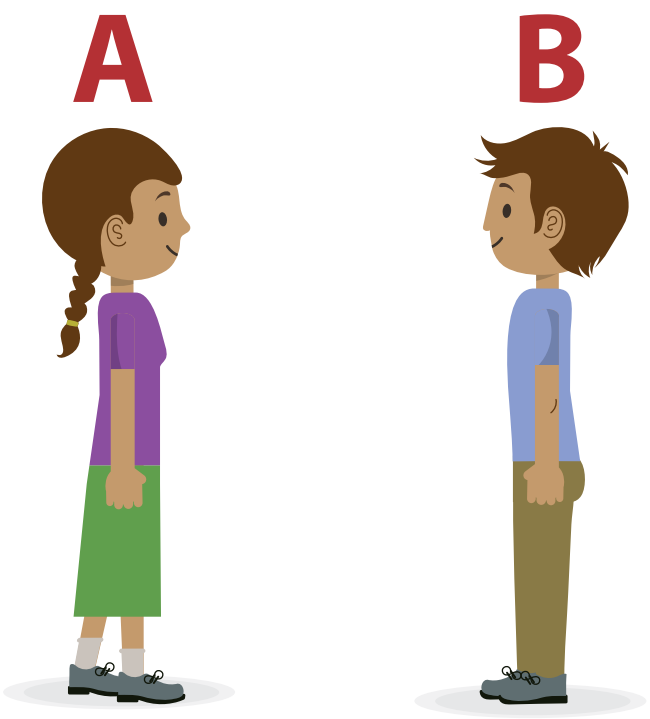
30 minutos



MATERIALES:

1 Hoja blanca por participante
1 lápiz por participante





7. Ahora pide que decidan si quieren trabajar de pie o sentados y en qué lugar del salón.

Si el número de participantes es impar pueden hacer una tercia.

Dejar que cada participante escoja con quién quiere trabajar, si alguien no tiene pareja permite que por sí mismo encuentre una. No te preocupes si no la encuentra rápido ya que esto le va a servir para darse cuenta y hacerse responsable de lo que hace para que esto le suceda.

8. Pide que decidan quién es "A" y quién "B".

9. "A" comparte con su pareja lo que describieron; mientras lo hace puede dirigir la mirada a los objetos o personas de las que habla.

10. Una vez que hayan terminado pide que comiencen a observar a su pareja y mientras lo hacen van describiendo lo que ven en ella: ¿de qué color es su ropa?, ¿cómo es la posición de su cuerpo?, ¿cómo se mueve?, ¿cómo es su peinado?, ¿de qué color son sus ojos? Dile todo lo que observas en él o ella.

11. Para las y los que están siendo observados, invítalos a poner atención en sus sensaciones y sentimientos ¿Cómo es el estar siendo observado? y ¿qué te sucede con la mirada de tu compañero o compañera?

12. Para los observadores invítalos a poner atención en cómo está su respiración, qué movimientos de cuerpo hacen, qué sentimientos tienen, y pide que permitan dejar fluir las sensaciones y sentimientos sin límites de recibirlos.

Deja que transcurran cinco minutos.

13. Ahora es turno de "B" para compartir lo que describió en el papel, mientras lo hace puede dirigir su mirada a los objetos o personas de las que habló.

14. Cuando hayan terminado pide que comiencen a observar a su compañero y mientras lo hacen irán describiéndolo o describiéndola ¿De qué color es su ropa? ¿Cómo es la posición de su cuerpo? ¿Cómo se mueve? ¿Cómo es su peinado? ¿De qué color son sus ojos? Pide que mencione todo lo que observa en él o ella.

15. Si estás siendo observado, pon atención en tus sensaciones y sentimientos ¿Cómo es el estar siendo observado? ¿Qué te sucede con la mirada de tu compañero o compañera?

Dejar que transcurran cinco minutos.

16. Invita a formar un círculo.

17. Haz las siguientes preguntas: ¿Te diste cuenta de algo durante el ejercicio?, ¿cómo fue el observar las cosas o personas?, ¿cómo fue el observar a tu pareja?, ¿te diste cuenta de algo al describir a tu pareja? Ubicarme aquí y ahora, sin inventar o imaginar cosas, circunstancias o situaciones me permite darme cuenta de lo que realmente está pasando conmigo y con mi entorno. Cuando me pongo a fantasear es común que use frases como: "lo que me quiso decir", "lo que podría haber pasado" o "podría ser". Esto me lleva a alejarme de la verdadera experiencia del momento y afecta directamente en mi relación con los demás.

Dejar que participe quién así lo decida.

Al terminar, inicia la retroalimentación utilizando el ejercicio ya visto.

Práctica supervisada 4: Aguado aguado

OBJETIVO:

De la práctica:
Realizar una práctica de las herramientas de facilitación por medio de una práctica supervisada.

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

TIEMPO:
40 minutos

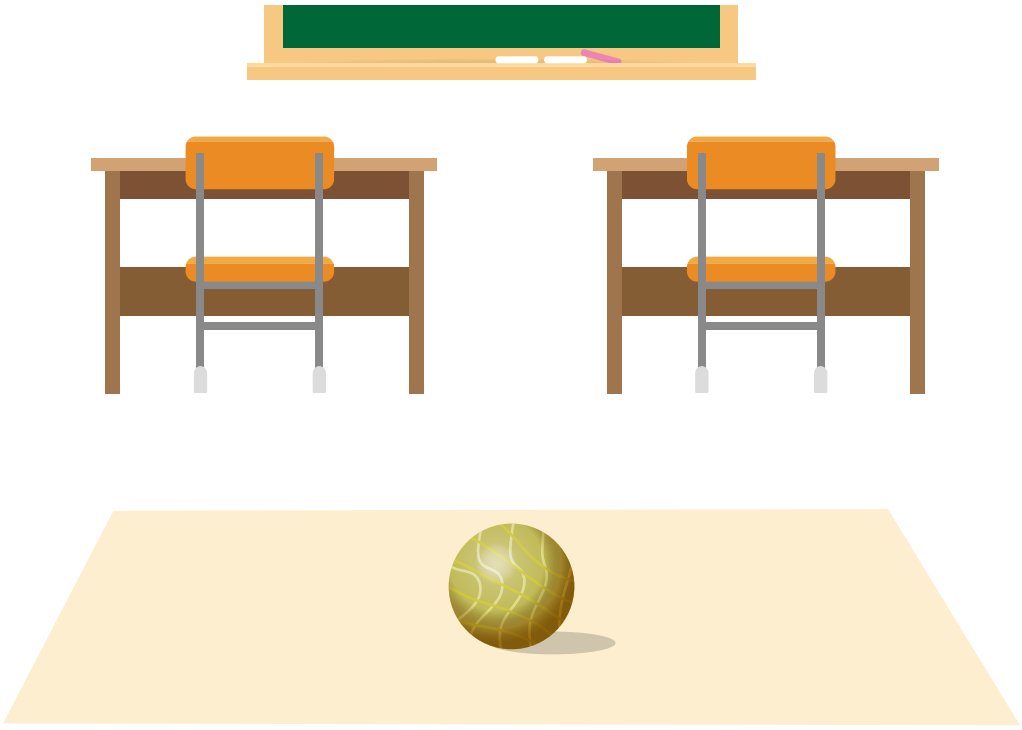


MATERIALES:
1 cuadro de cartón liso de 30x30 cm. con un agujero al centro de 5 cm. de diámetro. por equipo (Puede ser cortado de una caja)
1 canica mediana por equipo

1. Pedir 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. Invitar al grupo a que hagan respiraciones profundas, cada quien a su ritmo, y observen a todas las personas que están a su alrededor, pide que se den cuenta si buscan su mirada, si las miran a los ojos, si les da pena que los miren, y pregunta ¿qué te sucede con esto?

3. Ahora pide formar equipos de cuatro personas.



Si alguien queda sin equipo pídele que sea observador.

4. Pide que se den cuenta qué lugar están tomando, si están al frente o si están al final. También que observen si esperan a que se organicen los demás para integrarse u organizan al grupo. Pregunta ¿quién está al frente?, ¿quién está atrás? Ahora pide que se den cuenta de la distancia que toman con sus compañeros, pregunta si deciden que tan cerca o que tan lejos quieren estar de ellos, lo importante es que no dejen de formar parte del equipo.

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

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

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

6. La misión es que todos los miembros del equipo sostengan el cartón, coloquen la canica sobre él y caminen hasta la meta para depositar todo sobre la silla, si la canica toca algo que no sea el cartón o se llega a caer, el equipo regresará a la línea de salida y comenzará de nuevo.

7. No se puede deformar ni modificar el cartón ni agregar algo a la canica para adherirla al cartón.

8. Pregunta si alguien tiene alguna duda.

Si surgen dudas aclara cualquier cuestión.

9. ¿Listos? ¡Adelante!

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

10. Pide a todas y a todos que así como están formen un círculo con su equipo y se observen. ¿Qué sucedió durante el ejercicio?, ¿qué fue lo que hicieron?, ¿lograron llegar a la meta? o ¿qué fue lo que pudieron lograr?

11. Invita a que se sienten formando un círculo.

12. Pregunta ¿Cómo le fue al grupo?, ¿se dieron cuenta de algo?

Permite que participe quien 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 e inicia la retroalimentación utilizando el ejercicio ya visto.

Práctica supervisada 5: La dirección

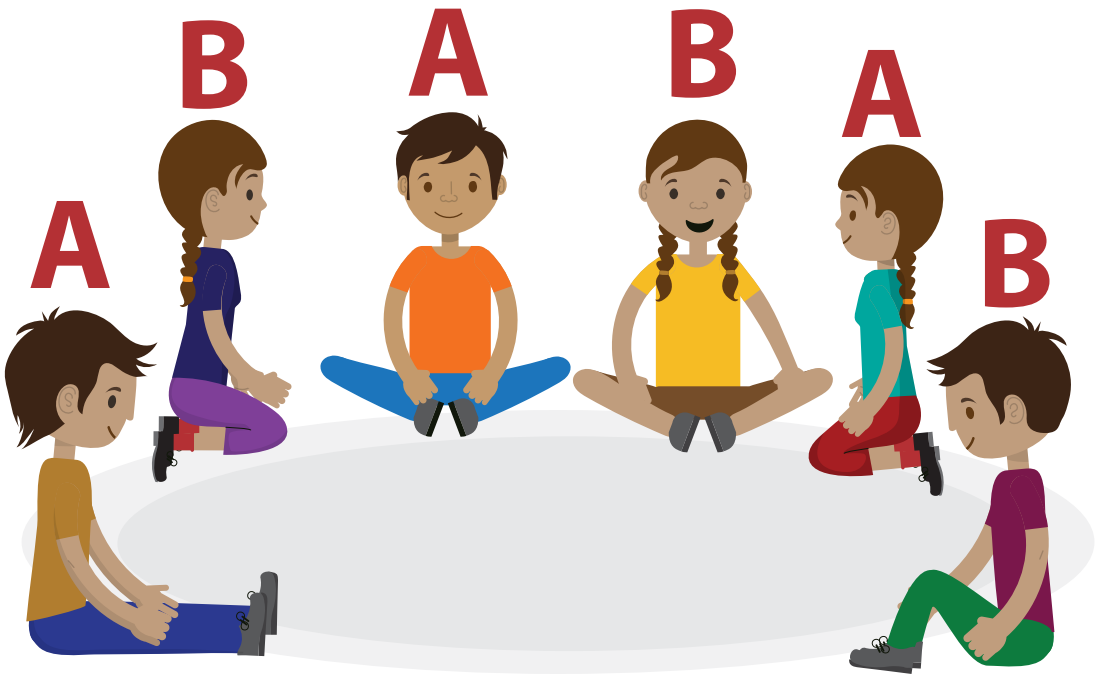
OBJETIVO:
Realizar una práctica de las herramientas de facilitación por medio de una práctica supervisada.

TIEMPO:
30 minutos



En este primer momento del ejercicio es importante dar todas las indicaciones y dirigir paso a paso a los participantes, se recomienda usar un tono de voz imperativo sin ser agresivo.

1. Invita al grupo a que cierren los ojos y pongan atención a lo agitada que está su respiración. Pide que recorran su cuerpo poco a poco comenzando por la cabeza, que noten si tienen muchos pensamientos, ahora que sientan como late rápidamente su corazón, que sientan si su espalda está tensa, si el estómago tiene hambre. Ahora que continúen con la cadera, las piernas que están cansadas y sientan como flexionan sus rodillas. Pide que pongan atención en cómo están moviendo los tobillos y que se concentren en la punta de los pies; tal vez están sudando y sienten cosquillas. Poco a poco empiezan a sentirse relajados, sienten como la respiración se tranquiliza, la tensión desaparece y el cansancio se va. Ahora es momento de que abran los ojos lentamente y formen parejas para la próxima actividad.



Diles a los participantes con quién trabajar, forma tú las parejas, a uno dile que es "A" y a otro que es "B", también diles en qué parte del salón van a trabajar, si lo van a hacer sentados en sillas, en el suelo o de pie.

2. **Ahora pide que se coloquen frente a su pareja y la miren a los ojos, sin dejar de mirarla.**

3. **Ahora quienes son "A" van a compartir con su pareja algo que les haya sucedido en la semana y los que son "B" tienen que escuchar con atención, no pueden ni deben dejar de mirarse a los ojos.**

Deja que pasen 5 minutos, si notas que alguna pareja pierde el contacto visual acércate a ella y diles que no deben dejar de mirarse a los ojos.

4. **Ahora quienes son "B" van a compartir con "A" algo que les haya sucedido en la semana, recuerden que no pueden dejar de ver a los ojos a su pareja.**

Dejar que pasen cinco minutos.

5. **Ahora pide que se despidan de su pareja y se den la mano y un abrazo.**

6. **Ya que se despidieron, pide que cierren los ojos y se den cuenta lo bien que se siente compartir. Al principio tal vez fue difícil mirar a los ojos al otro, ahora ya lo podrán hacer sin problemas. Siguen con los ojos cerrados.**

A partir de este momento es importante que dejes a las y los participantes que tomen sus decisiones.

7. **Una vez que esté bien para cada quien, pide que abran los ojos y así como están invítalos a que busquen a dos personas con las que no hayan trabajado y quieran hacerlo.**

8. **Pide que compartan con sus compañeros algún recuerdo feliz que tengan, no importa si es reciente o de la infancia. Es necesario que se pongan de acuerdo en quién inicia y distribuyan el tiempo ya que tienen 10 minutos para que hablen los tres.**

Dejar que pasen 10 minutos.

9. **Ahora hay que despedirse de las compañeras y compañeros, cada quien decide cómo hacerlo. Ahora pide que cierren los ojos y revisen sus sensaciones ¿cómo está su cuerpo? y ¿cómo se sienten en estos momentos?**

10. **Así como están invítalos a formar un círculo.**

11. **Pregunta: ¿Cómo te sentiste en la primera parte del ejercicio?, ¿cómo te sentiste en la segunda parte? y ¿de qué te diste cuenta?**

Se recomienda permitir la libre participación.

Es importante señalar que cuando diriges totalmente un ejercicio, como fue en la primera parte, se puede lograr un efecto negativo ya que el mensaje es "tú no puedes hacer las cosas", "necesitas que alguien te diga que hacer". Los grupos se pueden autorregular y conseguir que el trabajo fluya hacia un beneficio de todas y todos sus integrantes. Recordemos que nuestra función al trabajar con grupos, es facilitar el trabajo, no dirigirlo ni imponerlo.

Por ello, en estos grupos buscamos impulsar que las personas se hagan responsables de sus actos y que decidan por si mismas los asuntos más simples para qué poco a poco vayan decidiendo asuntos más complejos.

Dar por terminado el ejercicio y continúa con la retroalimentación utilizando el ejercicio ya visto.

Práctica supervisada 6: El debate

OBJETIVO:
Realizar una práctica de las herramientas de facilitación por medio de una práctica supervisada.

TIEMPO:
40 minutos



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



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 comiencen a caminar por todo el espacio y que se den cuenta cómo lo hacen y observen cómo es su caminar, ¿miras a tus compañeros y compañeras, o prefieres caminar mirando hacia otro lado? Pide que no modifiquen su caminar ni su actitud, sólo que se den cuenta qué hacen mientras caminan. ¿Qué pensamientos se hacen presentes?, ¿descubriste algo nuevo?, ¿estás más pendiente de los otros, que de ti mismo?



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

2. Que se den cuenta que les pasa al escuchar la música: ¿algo cambió en ti?: Si lo desean pueden comenzar a bailar, si lo quieren pueden buscar una pareja para hacerlo o también pueden hacerlo en grupo, lo importante es no dejar de bailar. ¿Cómo lo haces?, ¿estás siguiendo el mismo paso de tus compañeros o compañeras?, ¿quién

decide cómo hacerlo?, ¿quién lleva a quién? Ahora pregúntate cómo te sientes con lo que estás haciendo.

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

3. Poco a poco irán bajando el ritmo de sus pasos, hasta que hagan un alto total a sus movimientos. Ahora pide que pongan atención en cómo están aquí y si lo desean pueden cerrar los ojos. ¿Cómo está tu cuerpo?, ¿cómo está tú respiración?, ¿cómo está la temperatura de tu cuerpo? Ahora pide que se queden un momento consigo mismos y cuando quieran abran los ojos y regresen aquí y ahora a este salón.
4. En las paredes están colocadas cartulinas con algunas características, por favor pide que lean cada una con detenimiento y mientras lo hacen que revisen cuál de éstas se aproxima más a cada uno, pueden leerlas las veces que consideren necesario.
5. Una vez que hayan terminado, pide que se ubiquen en la cartulina que contiene las características que más se asemejan a cada uno y formen un círculo con los que también decidieron quedarse de ese lado, si necesitan leer otra vez para decidir, pide que lo hagan.
6. 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 comenten con su equipo por qué decidieron quedarse en ese grupo.

Dejar que pasen tres minutos.

7. Cada grupo hablará por cinco minutos sobre sus características, las que están en las cartulinas.

Esperar cinco minutos para que se pongan de acuerdo.

8. ¿Qué equipo inicia?

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.

9. Invita al grupo a formar un círculo.
10. ¿Cómo les fue en el ejercicio? ¿Quiénes se cambiaron de equipo?, ¿qué les motivó a hacerlo? ¿Alguien se quedó con las ganas de cambiar de grupo? Si es así, qué les motivó a no hacerlo.

Permite la participación de quién decida hacerlo.

Cada quien tiene el poder de decidir o no hacerlo. Dentro de mi vida personal yo decido a donde ir, que amigos tener ¿Qué sucede cuando no puedo hacerlo? ¿Qué sucede en la vida diaria? ¿Cuántas veces te has encontrado en una situación similar? Es importante señalar que aun cuando no creamos que podemos decidir, en realidad estamos decidiendo no tomar ninguna decisión, no responsabilizarnos de lo que sucede en nuestra 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.

Dar por terminado el ejercicio y continuar con la retroalimentación utilizando el ejercicio ya visto.

Anexo I

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

Cartulina 1	Cartulina 2
• Soy competitivo/a. • Me entrego a cada cosa que hago hasta terminarla. • Me gusta que me obedezcan • Me irrito fácilmente. • Soy leal, noble y apasionado /a. • Busco tener retos que vencer. • Creo sólo en lo que veo.	• Soy objetivo/a. • 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 soberbio/a 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/as pero muy buenos. • Me gusta coleccionar pequeñas cosas. • Soy bueno/a con los números y los libros. • Me gusta escuchar a los otros. • Soy posesivo/a. • No necesito la aprobación de los demás.	• Soy optimista y positivo/a. • Doy todo sin esperar nada a cambio. • Soy desordenado/ a. • Soy intuitivo/a, sensible y sensual. • Acepto todo y a todos/as. • Soy generoso/ a. • Menosprecio mis propias opiniones. • Me cuesta trabajo decidir y estar en desacuerdo.

Técnica de facilitación: Mapa colectivo

OBJETIVOS:
Identificar la mutua influencia del organismo-entorno en un grupo de crecimiento a partir de la reflexión de vivencias.

MATERIALES:
1 barra de plastilina por participante o masa tipo play-doh (Excepto de color blanco).
1 mapa de la República Mexicana con división política, sin nombres.
2 kg. de frijol negro
4 bolas de estambre
8 tijeras

TIEMPO:
90 minutos



Coloca el mapa de la República Mexicana y las semillas de frijol en el centro del área donde van a trabajar.

1. Pide a todas y a todos que dejen lo que tengan en las manos y pongan atención al centro de este lugar en donde hay un mapa de la República Mexicana y también semillas de frijol.

2. Pide al grupo que empiece a delinear el mapa de la República con los frijoles procurando hacer una línea del ancho de dos o tres frijoles y colocando por lo menos un frijol en cada estado. La intención es que conozcan todos los estados de México y participen en todo el mapa Tienen 10 minutos para esta actividad.

Dejar que pasen 15 minutos o menos si las y los participantes terminan antes.

3. Invítalos a hacer un recorrido alrededor del mapa que acaban de construir. Mientras lo hacen, pide que recuerden qué lugares son significativos para cada quien y que recuerdos han vivido en ese o esos lugares. Ahora invítalos a reflexionar sobre los recuerdos que tienen, ¿dónde están sus personas significativas? y ¿qué aprendieron de ellas?

4. ¿Recuerdas el lugar donde naciste?, ¿cómo es?; ¿recuerdas si hay plantas, animales?, ¿hay mar o cuevas?; ¿recuerdas las carreteras, los puentes? Y, ¿cómo eran las casas, las escuelas y los jardines? ¿Qué aprendiste en esos lugares?

5. ¿Recuerdas a tus antepasados y qué aprendiste de ellos?

6. ¿Dónde trabajas?, ¿qué has aprendido en ese lugar?

7. Pide que observen a sus compañeras/ros y se cuestionen qué han aprendido de ellas o ellos. Ahora pide que escojan a algunas/os para formar equipos de cuatro personas.

8. Pide que compartan con sus compañeras/ros lo que recordaron. Tienen 15 minutos para esta actividad. Es necesario que distribuyan bien el tiempo para que todos puedan hablar.

Mientras pasan los 15 minutos coloca el resto del material al centro del aula.

9. Ahora pide que con la plastilina que hay, realicen figuras que representen lo que vieron y a quienes vieron en sus recuerdos, puede ser una persona, un animal, su casa, su escuela, su trabajo, el mar, una cueva, un río; puede ser hasta una idea o pensamiento, cualquier cosa que hayan imaginado. Recuérdales que no se

preocupen si las figuras no son a detalle, lo importante es que sepan qué significan. Por el momento pide que no utilicen el estambre, ya que se ocupará más adelante.

10. Cada vez que terminen de hacer una figura, en la misma plastilina deberán de ponerle el nombre de lo que significa, después la colocarán en el mapa en el lugar donde la recordaron, la intención es que por cada figura que hagan, pasen al mapa a colocarla. Pueden hacer las figuras que quieran y del tamaño que quieran. Tienen 20 minutos para esta tarea.

Déjalos trabajar durante 20 minutos.



11. Ahora que ya han colocado sus figuras de plastilina en el mapa, pide que unan entre sí todas las figuras que hicieron colocando un pedazo de estambre entre una y otra, formando, de esta manera una red de vivencias entrelazada.

12. Pide que continúen hasta que todas las figuras se encuentren unidas por medio de los estambres, sin preocuparse si están en el mismo estado o en varios. Al centro tienen tijeras para que corten los tramos que necesiten. Es importante que unan todas las figuras que colocaron en el mapa aunque estén muy cerca. Tienen 10 minutos para esta actividad.

Déjalos trabajar durante 10 minutos

13. Invítalos a que formen un círculo.

14. Pide que observen el mapa en silencio y pregunta ¿qué es lo que ves?, ¿de qué te das cuenta? Cada figura que hicieron representa una parte de su cultura, de su historia, de sus costumbres y su vida. En ese mapa no sólo hay, historias individuales, sino que está todo aquello que representa una muestra de la cultura, la historia, las costumbres y la vida de todas y todos los integrantes del grupo. Pide

que observen los estambres que colocaron uniendo sus recuerdos, seguramente en esa distancia también aprendieron algo. Invítalos a reflexionar sobre qué fue eso que aprendieron y qué vivencias tuvieron en ese trayecto.

15. Pide que sigan observando el mapa y vean si hay figuras de sus compañeros que llamen su atención, si es así que se acerquen a observarlas detenidamente y si pueden que lean lo que significa. Pregunta: ¿Cómo te hace sentir el compartir estas experiencias con tus compañeros?

16. Dales un tiempo para que comiencen a retirar sus recuerdos del mapa procurando recuperar todos los estambres que pusieron, pero sólo recuperando lo de cada uno.

Una vez que hayan terminado de quitar sus recuerdos:

17. Pide que reflexionen sobre lo que hicieron para colocar lo suyo en el mapa, Pregunta: ¿Moviste, quitaste o aplastaste lo que ya habían puesto tus compañeros con tal de poner lo tuyo?; ¿qué más pusiste?, ¿voz?, ¿para qué utilizaste tu voz? Ahora pide que piensen sobre la actitud que tomaron y por qué motivo tomaron esa actitud. Pregunta: ¿Te diste cuenta de lo que hacías? y ¿qué hiciste para que el mapa quedara así?

18. Ahora pide que regresen con sus compañeras/ros de equipo y que comenten cómo les fue en el ejercicio. Tienen 15 minutos para que hablen todas y todos, así que se tienen que poner de acuerdo.

Dejar que pasen 15 minutos.

19. Pídeles que hagan un círculo grande de tal manera que desde donde estén puedan ver a todas y a todos.

20. Si quieren, pueden compartir con el grupo su experiencia y reflexiones del ejercicio.

Se recomienda permitir la participación de quien así lo decida.

Para crear relaciones horizontales con los otros necesitamos apropiarnos de la idea de que todos los seres humanos somos diferentes entre sí y que la combinación de estas diferencias construye identidades colectivas, que a la vez se combinan con otras formando nuevas identidades. Actualmente no es posible definir características para una cultura ya que ésta sigue en constante cambio e interacción con otras culturas.

Para poder enriquecernos de las experiencias de los demás y tener una experiencia intercultural plena, necesitamos hacer uso de todos nuestros sentidos y habilidades, evitando hacer juicios de valor a las personas que son diferentes a nosotros. Es importante apropiarnos de la idea de que no hay una cultura que sea superior a otra y tener en cuenta que actualmente todas las culturas se componen de otras culturas.

En ocasiones intentamos poner nuestra cultura, forma de pensar y costumbres por encima de los demás creyendo que la manera como somos es la correcta. De esta forma lo único que estamos haciendo es descalificar a las personas y cerrándonos al crecimiento que da el compartir nuestra experiencia con otras personas.

Hay que tomar en cuenta que por muy cuidadosos que seamos, de cualquier modo, nuestra sola presencia modifica nuestro entorno y a los seres que nos rodean. No es posible pasar desapercibido en el mapa de la vida y es importante aprender de los demás.

Nosotros vamos combinando nuestra cultura a través del paso de nuestras vidas; nos vamos enriqueciendo con las diferentes culturas con las que vamos interactuando.

Gran parte de la evolución se ha dado gracias a esta interacción entre culturas que nunca se detiene.

Necesitamos darnos cuenta de lo que hacemos con nuestra cultura y de qué manera la manifestamos en los lugares por los que transitamos.

Es importante darnos cuenta de cómo las personas que estamos aquí somos diversas, con diferentes historias, conocimientos y vivencias y nos podemos enriquecer de una infinidad de formas de vida, abriendo nuestros sentidos a experiencias nuevas y diferentes.

En este mapa nos podemos dar cuenta que en todo momento estamos relacionados con los demás y por lejana que sea esa relación, nos afecta de alguna manera.

¿Qué ha pasado en el mapa? Todo lo que hacemos o dejamos de hacer modifica el lugar donde vivimos y los lugares en los que hemos puesto algo de nuestra experiencia.

Antes que se retiren las y los participantes, hay que pedirles que por favor limpien el área donde se llevó a cabo el ejercicio.

Técnica de facilitación: Números

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

TIEMPO:
20 minutos



1. **Pide que formen un círculo para lo cual es necesario que estén lo más juntos posible, es decir, hombro con hombro.**

2. **Pide que por favor pongan atención a lo que van a hacer. Van a contar del 1 al 10 y para ello alguien comenzará diciendo: ¡Uno!, otra persona dirá ¡dos! otra ¡tres! y así sucesivamente hasta llegar a la meta que es el número 10. Lo más importante es que si dos o más personas dicen el mismo número al mismo tiempo se volverá a empezar desde el 1.**



3. **Insiste que nadie se ponga de acuerdo para decir un número, lo importante es poner atención al grupo.**

4. **Quien así lo decida, dirá el número que sigue en el momento que desee.**

Comienza diciendo ¡uno! De esta manera se inicia el ejercicio, en las siguientes rondas deja que inicie quien lo decida e intégrate al ejercicio.

Si el tiempo lo permite y llegan al 10, el grupo decidirá qué número se ponen de meta.

Una vez que termine el tiempo puedes comentarles lo siguiente:

5. **Pide que se den cuenta cómo fue este trabajo, ¿se realizó en equipo o cada quien lo hizo por su lado? También invítalos a reflexionar sobre lo que hicieron para llegar a la meta y finalmente, cómo fue su atención y escucha de lo que sucedía en el grupo.**

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

Práctica supervisada 7: Relaciones suspendidas

OBJETIVO:
Realizar una práctica de las herramientas de facilitación por medio de una práctica supervisada.

TIEMPO:
30 minutos



Pide al grupo que se divida en dos partes iguales.

1. Una de las mitades va a salir del aula y la otra se queda adentro.

Es importante que ninguna mitad sepa lo que va a hacer la otra, una vez que se haya separado el grupo, dale las siguientes instrucciones a la mitad que se quedó en el aula.

2. Pide al grupo de adentro que cuando la otra mitad del grupo entre es importante que no les hablen, sólo hay que observarlos. Una persona se va a sentar frente a cada uno y comenzará a platicarles algo, sólo escúchenlo o escúchenla atentamente y miren a esa persona a los ojos, no le digan sí o no, o muevan la cabeza, sólo pongan mucha atención a lo que les platica.

3. Pide que cuando vean que te levantas de tu lugar y camines al otro extremo del salón comiencen a distraerse y a dejar de poner atención en lo que dice su pareja, pueden bostezar o voltear a otro lado, interrumpir para mostrarle algo, o acomodarse en otra posición, cada quien decide que hacer, lo único que no pueden hacer es levantarse e irse de su lugar.

Una vez que explicaste a las personas que están en el aula, ve con los que esperan afuera para que les expliques lo qué van a hacer.

4. Pide que entren al salón, busquen una pareja y se sienten frente a ella y comiencen a platicarle algo. Que cada quien decida qué y cuánto le platican, puede ser algo que les sucedió ayer, un problema, una anécdota, algo sobre su vida personal o laboral, lo que sea, cada persona decide cuanto se arriesga.

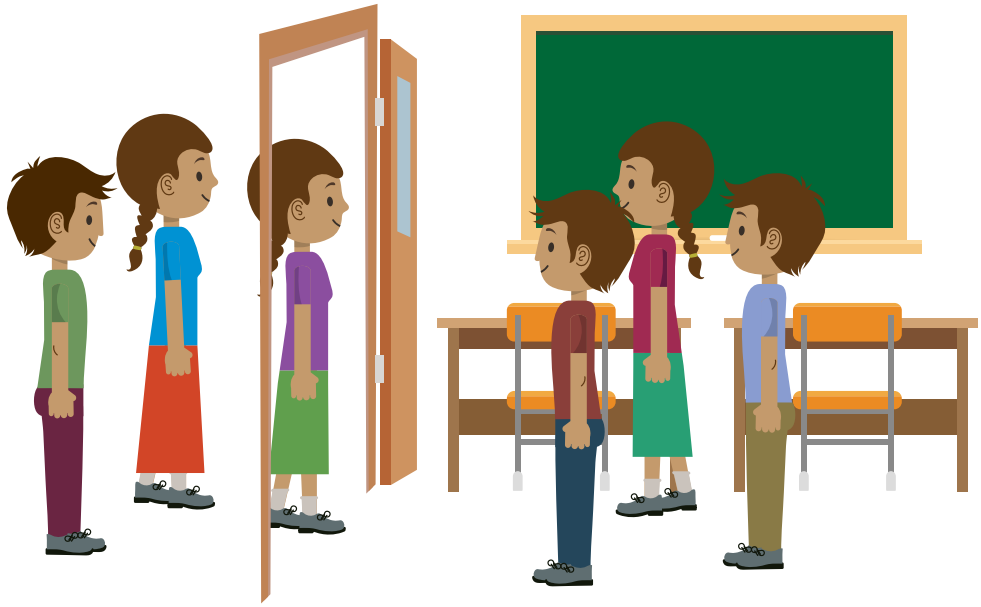
Pídeles que entren al aula y deja, sin decir nada, que cada quien escoja una pareja.

Siéntate en una silla, deja que transcurran cinco minutos y camina al otro extremo del salón.

5. Ahora pídeles que por favor vayan terminando de platicar y los que en principio se quedaron dentro del salón, pídeles que salgan y la otra mitad se quede adentro.

Una vez que se dividan, dales las siguientes instrucciones a los que se quedaron dentro del aula.

6. Que se queden en su lugar, y cuando la otra mitad del grupo entre pide que no les hablen, solo que los observen. Alguien se va a sentar frente a cada uno y les comenzará a platicar algo, solo tienen que escuchar atentamente y mirar a los ojos, sin decir sí o no, o mover la cabeza, solo hay que poner mucha atención a lo que les platican.



7. Cuando vean que te levantas de tu lugar y comienzas a estirarte comenzarán a interrumpir lo que dice su pareja, pueden darle su opinión personal sobre lo que está platicando, darle algún consejo, o decirle si está bien o mal. Cada quien decide que hacer, lo único que no pueden hacer es levantarse de su lugar e irse. Es importante que todas y todos se sienten en un lugar donde puedan verte.

Una vez que explicaste a los del aula, ve con los que esperan afuera para que les digas qué van a hacer.

8. Van a entrar al salón, buscar una pareja, sentarse frente a ella y platicarle algo. Cada quien decide qué, y hasta cuánto platicar, puede ser algo que les sucedió ayer, un problema, una anécdota, algo sobre su vida personal o laboral, cada quien decide cuanto arriesgarse.

Pídeles que entren al aula y deja, sin decir nada, que cada quien escoja una pareja.

Siéntate en una silla, deja que transcurran cinco minutos y levántate para estirarte.

9. Pide que vayan terminando de platicar.

10. Nuevamente pide que formen un círculo.

11. Si quieren, pueden compartir con el grupo qué fue lo que les sucedió durante el ejercicio, cómo se sintieron y de qué se dieron cuenta.

Permite la participación, es importante que midas el tiempo para que puedas dar inicio al cierre del ejercicio y concluirlo.

Nadie me enseñó a escuchar, oír es algo que puedo hacer porque tengo oídos, escuchar es una habilidad que ayuda a mi crecimiento personal y poder mostrar un deseo de establecer una relación significativa y justa con los beneficiarios y voluntarios. En este sentido, la atención y escucha significa que estoy, al menos, unos instantes completamente presente para la otra persona, ayudándome a no poner prejuicios y clasificarla, es decir, doy un fuerte mensaje no verbal que puede lograr que la otra persona sienta que en verdad no está siendo juzgada.

Da por terminado el ejercicio y continúa con la retroalimentación utilizando el ejercicio ya visto.

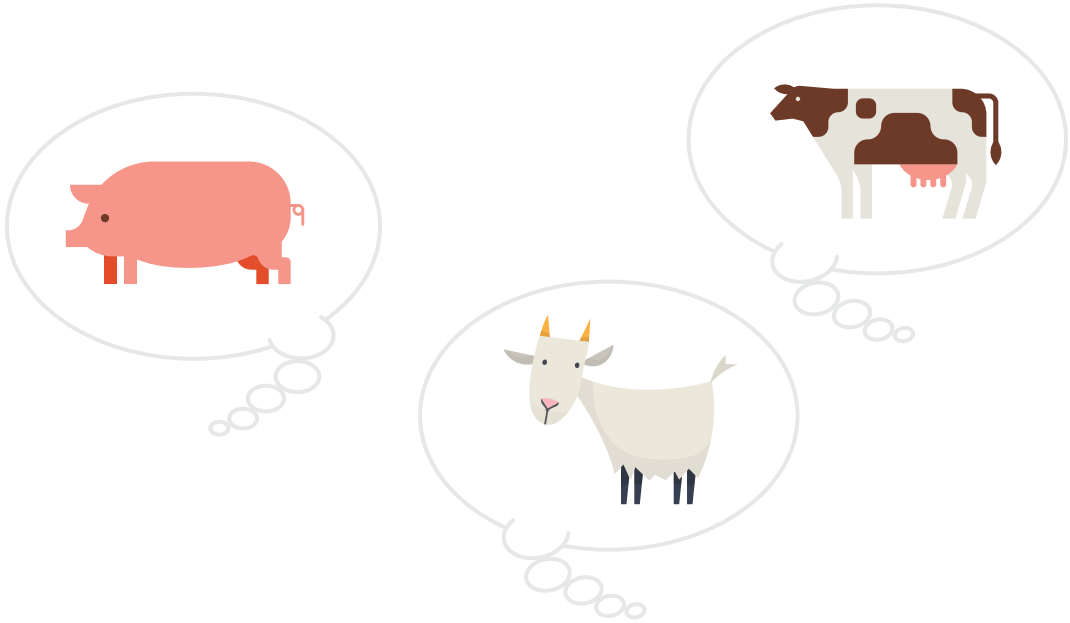
Práctica supervisada 8: Pasarela de animales

OBJETIVO:
Realizar una práctica de las herramientas de facilitación por medio de una práctica supervisada.

TIEMPO:
30 minutos



1. Pide a todas y a todos en el grupo que caminen por todo el espacio y recorran cada uno de los rincones del lugar. Mientras lo hacen pídeles que por favor observen con detenimiento lo que ven y se muevan de un lugar a otro por todo el salón en el sentido que quieran, no tienen que seguir a sus compañeras y compañeros. Pide que no paren y sigan caminando. Al mismo tiempo que caminan, pide que utilicen su olfato y se den cuenta de los olores, y cuando encuentren algo que llame su atención, que se detengan no importa lo que sea, la pared, la ventana, una silla, una hormiga, una mosca, lo que sea que llame su atención. Pide que se queden ahí por unos instantes, pregunta: ¿cuál es el olor que llamó su atención?



2. Y ahora pide que ahí donde estén de pie, traigan a la mente a su animal favorito, traten de imaginar que estaría haciendo ese animal, con lo que están mirando, lo que captó su atención, traten de recordar qué hace ese animal, qué sonidos emite, identifica cada comportamiento que tiene, cómo se comunica con otros animales y qué sentirían de ser ese animal.

3. Ahora imagínense que son ese animal: ¿cómo son?, ¿dónde están?, ¿dónde viven y con qué otros seres vivos conviven?, ¿qué estarían haciendo con eso que llamó su atención y qué vieron detenidamente? Ahora pregúntales cómo se sienten siendo ese animal. Pide que traten de revisar muy bien cómo son.

4. Ahora que ya imaginaron a ese animal, cómo es, cómo se siente, cómo vive, y lo que hace con eso que estuvieron observando, pide que guarden bien esa sensación y que consigan una pareja lo más rápido que puedan y se coloquen frente a frente.

5. Pídeles que junto con las otras parejas formen dos filas, en seguida cada uno pasará en medio de las dos filas imitando al animal que se imaginaron. Invítalos a que lo hagan en la posición, movimientos y sonidos que creen que corresponden a ese animal.

Para modelar es importante que pasen cuando termine el primer participante que se encuentre en la fila de la derecha, luego su pareja y así sucesivamente hasta que todas y todos hayan pasado.

6. Preguntas: ¿Alguien de ustedes quiere compartir cómo se sintió haciendo este ejercicio?, ¿cómo se sintieron cuando pasaron sus compañeras y compañeros?, ¿aprendieron algo con este ejercicio?

Permitir la libre participación y dar por terminado el ejercicio; continúa con la retroalimentación utilizando el ejercicio ya visto.

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.