Taller de Habilidades Sociales

Guía de Dinámicas



FUNDACIÓN DESARROLLO
Y AUTOGESTIÓN BOLIVIA

Taller de Habilidades Sociales

Guía de Dinámicas

***Fundación DyA Bolivia** junto a las familias, organizaciones sociales e instituciones, contribuye a los esfuerzos del país para el ejercicio de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, la prevención y erradicación de la explotación laboral infantil.*

El presente manual ha sido elaborado por
Fundación Desarrollo y Autogestión Bolivia

Dirección. *Luis Stacey*
Coordinación. *Patricia Bravo*
Elaboración de contenidos. *Esther Sánchez e Iván Suela*
Diseño y Diagramación. *Raúl Sánchez*

Santa Cruz de la Sierra, Bolivia
Diciembre, 2014

INTRODUCCIÓN.

La presente guía es un anexo que complementa el Manual del facilitador, la facilitadora y las fichas del, la participante del taller de Habilidades Sociales del Programa de Producción Urbana de la Fundación Desarrollo y Autogestión Bolivia (DyA Bolivia)

Se ha elaborado a partir de la revisión bibliográfica de documentos sobre dinámicas que favorezcan el adecuado manejo de habilidades sociales en los, las adolescentes.

Se presentarán aquellas técnicas que pueden resultar más factibles de utilizar por los facilitadores, las facilitadotas parar trabajar los temas previamente seleccionados y para este tipo de población seleccionad. Serán utilizadas como complemento a lo ya indicado en el Manual, lo que hace más enriquecedor todo el taller ya que cada encargado, encargada puede modificar lo previamente dado en el manual por la utilización de alguna de estas técnicas también aportadas, así cada taller es único, aunque todos lleven al mismo objetivo.

En cada técnica (actividad o dinámica) se hablará del objetivo que se persigue con la misma, duración, material necesario para su correcta realización y se mostrará el procedimiento de aplicación (y de las variantes, en cada caso en que las haya).

Para su comprensión y correcto manejo se ha seguido el mismo procedimiento que con los otros dos materiales, respetando el número de temas y su desarrollo a lo largo del taller, de tal manera que:

1. Técnicas de Presentación.
2. Técnicas para trabajar el autoconocimiento
3. Técnicas para trabajar la autoestima
4. Técnicas para trabajar la motivación
5. Técnicas para trabajar el liderazgo
6. Técnicas para trabajar la comunicación
7. Técnicas para trabajar el trabajo en equipo
8. Técnicas para trabajar la toma de decisiones / resolución de conflictos
9. Técnicas de animación y concentración.
10. Técnicas de relajación.
11. Técnicas de cierre y/o evaluación.

Es indispensable que antes de utilizar esta guía se tome en consideración el apartado del "rol del facilitador, la facilitadora" y la "metodología" a utilizar durante el taller, que se encuentran en el Manual del Facilitador, la Facilitadora.

Así mismo se aconseja revisar todos los apartados que tiene que ver con la organización del taller.

1. TÉCNICAS DE PRESENTACIÓN

Todas estas técnicas tienen como objetivos generales:

- Permitir al facilitador, la facilitadora presentarse como un integrante más del grupo.
- Permitirle a los miembros del grupo conocerse (aun cuando no se reúnan por primera vez) desde diferentes perspectivas.

De este tipo de técnicas el facilitador, la facilitadora puede extraer mucha información sobre las características de las interacciones y de la comunicación del grupo. Pueden también ser utilizadas para animar la dinámica del grupo, crear un ambiente de relajación, aunque para este propósito existen técnicas específicas que se verán más adelante.

Dinámica BAILE DE PRESENTACIÓN

Objetivo:

- Que los miembros del grupo se conozcan a partir de actividades afines, objetivos comunes o intereses específicos.

Duración

30 minutos

Materiales

- Una hoja de papel para cada participante
- Lápices
- Alfileres o cinta masking
- Algo para hacer ruido: radio, tambor o un par de cucharas.

Desarrollo

a. Se plantea una pregunta específica, como por ejemplo, ¿Qué es lo que más le gusta del trabajo que realiza?, la respuesta debe ser breve, por ejemplo, "Preparar el terreno para la siembra", o "Que estoy en contacto con la gente", o "Que me permite ser creativo", etcétera.

b. En el papel cada uno escribe su nombre y la respuesta a la pregunta que se dio y se prende con masking tape o alfileres el papel en el pecho o en la espalda.

c. Se pone la música y, al ritmo de esta, se baila, dando tiempo para ir encontrando compañeros que tengan respuestas semejantes o iguales a las propias.

d. Conforme se van encontrando compañeros con respuestas afines, se van cogiendo del brazo y se continúan bailando y buscando nuevos compañeros que puedan integrar al grupo.

e. Cuando la música para, se analiza cuántos grupos se han formado; si hay muchas personas solas, se dan una segunda oportunidad para que todos encuentren a su grupo.

f. Una vez que la mayoría se haya formado en grupos, se para la música y se da un corto tiempo para que intercambien entre sí el porqué de las respuestas de sus tarjetas.

g. Presentación en plenario. El grupo expone en plenaria sobre la base de qué afinidad se conformó, cual es la idea del grupo sobre el tema (Por ejemplo, por qué eso es lo que más le gusta de su trabajo, etcétera), y el nombre de sus integrantes. Los compañeros que están solo exponen igualmente su respuesta.

Dinámica PRESENTACIÓN SUBJETIVA

Objetivo

- Que los miembros del grupo se se presenten y den a conocer rasgos de su personalidad y afinidades con otros miembros del grupo.

Duración

30 minutos

Materiales

Ninguno

Desarrollo

Se pide a cada persona que se compare con una cosa o un animal que identifica de alguna manera rasgos de su personalidad, y que explique el porqué de esa comparación. Si se aplica en la presentación por pareja, en intercambio de datos cada uno le informa al otro de su comparación y el porqué para que la pareja le explique en el plenario.

Si se hace en grupo, al informar en el plenario, cada grupo debe dar estos datos de cada uno, una de sus integrantes.

Cuando se trabaja en un grupo que ya se conocen, una variante en el caso de la presentación por pareja es que cado uno piense con qué va a comparar a su pareja, sin decírselo a ella y sin que le dé sugerencias y después explique por qué en el plenario.

Dinámica PRESENTACIÓN POR FOTOGRAFÍA

Objetivos

- Permitir que los miembros se conozcan.
- Obtener elementos sobre los puntos de vista de los participantes acerca del mundo que lo rodea.

Duración

30 minutos

Materiales

- Fotografías que reflejan diferentes cosas: objetos, personas, paisajes, actividades, etc., de preferencia en colores, pegadas cada una a un cartoncillo.

Desarrollo

- El facilitador, la facilitadora pide a los participantes que formen un círculo alrededor de un conjunto de fotografías,

previamente colocadas de un método arbitrario, de manera que todos los asistentes puedan observarlas.

- Se da un tiempo razonable para que cada uno elija una fotografía con la que más se identifique, de acuerdo a su personalidad, modo de vida, trabajo, gustos, que le recuerde alguna anécdota de su vida, etcétera.
- Después que todos los participantes han escogido su fotografía, van presentándose uno a uno, mostrándola y explicando el motivo por el cual escogió esa fotografía, como y por qué se identifico con ella.

Dinámica PRESENTARSE CON OBJETOS

Objetivo

- Romper el hielo, conocer los nombres y favorecer la buena comunicación

Duración

20 minutos

Materiales

- Música si se desea y está disponible

Desarrollo

- El facilitador, facilitadora invita a la mitad de las personas que van entrando al lugar donde se va a llevar a cabo la actividad, a que dejen un objeto personal en una bolsa. Puede ser un reloj, pulsera, llavero u otro objeto.
- Al pasar a la siguiente fase de la actividad, la otra mitad (la que no coloco ningún objeto en la bolsa), deberá tomar un objeto de la bolsa y buscar a su "dueño, dueña".
- Una vez que lo hayan localizado, deberán presentarse, intercambiando información básica de cada uno de ellos (Nombre, colegi, edad, que me gusta, que no me gusta)
- La fase III de la actividad se realiza en equipo, todos en la sesión (plenaria). Van pasando en parejas, en donde A presenta a B y B presenta a A.
- Se puede agregar un tono de humor, donde A presenta a B, pero no se refiere a él como B, sino se presenta como si fuese la otra persona. Lo presenta en primera persona "YO SOY", diciendo las características del otro. Esto es particularmente jocoso cuando quienes se presentan son de diferente sexo.

2. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL AUTOCONOCIMIENTO

Todas estas técnicas tienen como objetivos generales:

- Permitir a los, las participantes mejorar su conocimiento personal y autocrítica
- Permitirle a los miembros del grupo compartir sus cualidades y debilidades personales con el resto de compañeros, compañeras.

De este tipo de técnicas el facilitador, la facilitadora puede extraer mucha información sobre las cualidades, las debilidades, puntos a mejorar y sobre la propia autoestima de cada participante. Se utilizarán para mejorar el concepto que cada participante posee de si mismo y la imagen que proyecto en los, las demás.

Dinámica MI ESCUDO DE ARMAS

Objetivos

- Comunicar al grupo aquellos aspectos positivos de la propia personalidad que uno considera importantes.

Duración

40 minutos

Material

- Una cartulina grande para hacer un mural; una para cada uno.
- Materiales necesarios para hacer un mural: fotos recortes de revistas, marcadores, material para dibujar, carpicola, etc.

Desarrollo

Primer paso: Trabajo personal (20 minutos)

1. La tarea a realizar consiste en lo siguiente:

a. Cada participante va a realizar un escudo de armas, su propio escudo personal. En el deben representarse aquellos aspectos de su propia personalidad que considere más importantes, y que sean positivos.

Se pueden representar aspectos como:

- Lo mejor que cada uno ha conseguido
- La cualidad personal de la uno está más satisfecho
- La afición que uno más estima en sí mismo.
- Los objetivos más importantes para uno.

Pero sólo deben representarse cosas positivas.

b. Se pueden representar mediante el dibujo, o mediante fotos, recortes, etc.

c. Se divide el escudo en tantas partes como aspectos se quieran representar, y en cada una de las casillas se representa un solo aspecto.

2. Una vez terminado su trabajo, cada cual coloca en la pared su escudo.

Segundo paso: Puesta en común en gran grupo (20 minutos)

1. Una vez que todos han terminado, se da un tiempo para que los alumnos examinen los trabajos, paseando en torno a la clase y fijándose en ellos.

2. Posteriormente se abre el dialogo sobre estos temas:

a) Aspectos de algún trabajo cuyo significado no se entiende.

b) Qué aspectos de algún compañero me han llamado la atención.

Dinámica TU ÚLTIMO AÑO

Objetivos

- Comunicar al grupo algunos deseos y expectativas personales referentes a los propios gustos y preferencias.

Duración

Indeterminado

Materiales

- Hojas
- Marcadores o bolígrafos

Desarrollo

1º. Presentación – motivación

El facilitador, la facilitadora presenta y motiva el ejercicio de la siguiente forma: "Imagínate que el médico te ha diagnosticado una grave enfermedad y te ha dicho que te queda un año de vida.

Imagínate que además, alguien te ofrece la posibilidad de pasar tu último año de vida en la tierra en la forma que tú quieras.

¿Qué harías?

Escríbelo sirviéndote de estas preguntas:

1. ¿Dónde irías?
2. Nombra seis personas que te gustaría que te acompañaran.
3. ¿Qué tres cosas te llevarías contigo porque les tienes un cariño especial?
4. Nombra tres cosas muy especiales para ti que te gustaría hacer antes de morir".

2º. En grupo pequeño

1. Cada cual comunica a los demás miembros del grupo cómo pasaría él su último año.
2. Los demás del grupo pueden hacerle a uno preguntas similares.

Dinámica FRASES CÉLEBRES

Objetivos

- Clarificar cuáles son los valores que poseemos
- Tomar contacto con la propia experiencia personal

Duración

Indeterminado

Materiales

- Tarjetas con pensamientos célebres de 15 x 10

Desarrollo

En tres fases, Gran grupo, Por parejas, Grupo de cuatro.

- **Gran grupo:** el animador expone las tarjetas célebres sobre una mesa. Cada uno debe elegir la frase con la que se sienta más identificado. Después, todos juntos de forma espontánea leen y comentan la frase elegida. Los demás pueden intervenir para profundizar las respuestas.
- **Por parejas:** Cada uno se imagina que es el autor de la frase elegida y deben pensar en cómo reaccionarían si la frase se la dijeran al alcalde o alcaldesa, el Papa, a una vecina,…
- **Grupos de cuatro:** representar las frases. Los demás deben adivinar de que frase se trata.

Dinámica SI FUESE

Objetivos

- Que el, la participante sea capaz de descubrir cualidades personales y pueda compartirlas con el resto.

Tiempo

40 minutos

Materiales

Ninguno

Desarrollo

El facilitador, facilitadora en voz alta lee las premisas, a las cuales el individuo va a responder individualmente. Cada individuo responde según sus sentimientos a cada una de las preguntas, una vez realizado esto, se pasa a comentarlas con su compañero, compañera diciendo el porqué de las respuestas reflexionándolas.

PREMISAS DEL "SI YO FUESE"

1. Si fuese una flor sería…
2. Si fuese un animal sería ...
3. Si fuese un pájaro sería ...
4. Si fuese un árbol sería ...
5. Si fuese un mueble sería ...
6. Si fuese un instrumento musical sería ...
7. Si fuese un edificio sería ...
8. Si fuese un país extranjero sería ...
9. Si fuese un juego sería ...
10. Si fuese un color sería ...
11. Si fuese una hora del día sería ...
12. Si fuese un mes del año sería.

Dinámica EL RETRATO

Objetivo

- Los, las participantes serán capaces de compartir características personales y desarrollar la autoimagen.

Duración

60 minutos

Materiales

- Hojas de papel para cada participante
- Tarjetas con imágenes (dibujos o ilustraciones)

- Cartulinas de colores
- Tijeras, pegamento
- Revistas y periódicos
- Lápices de colores

Desarrollo

1er. Momento. El facilitador, facilitadora distribuirá, sobre una mesa, un numero mayor que el de los, las representantes, de tarjetas en las que aparezcan distintas imágenes (dibujos o ilustraciones) no figurativas, y pedirá a los presentes que elijan una que simbolice sus virtudes y otra que represente sus defectos.

2do. Momento. El facilitador, facilitadora hará que los integrantes del grupo se distribuyan en círculos o semicírculo.

Luego le propondrá que cada uno, una por turno, explique por que eligió esas tarjetas. A los defectos se distender la situación, ayudara con algunos de los siguientes interrogantes, ¿Qué aspecto tuyo viste en esa tarjeta? ¿Cuáles son tus virtudes? ¿Y tus defectos? ¿Quién eres? ¿Cómo te llamas? ¿Cuántos años tienes? ¿Qué es lo que más te gusta? ¿Qué es lo que no te Gusta?

3er. Momento. Se invitara a los, las participantes a dibujar su propio retrato en una hoja y a escribir sus datos y características más importantes.

4to. Momento:

Cada participante presentara su retrato y entre todos los integrantes del grupo construirán un collage con el titulo Nuestros Retratos.

Es importante que el facilitador, facilitadora asuma el rol de participante presentándose y efectuando su propio retrato.

3. TECNICAS PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA

Todas estas técnicas tienen como objetivos generales:

- Permitir a los, las participantes mejorar autoestima y ser capaces de analizarse a si mismos y a su entorno.
- Permitirle a los miembros del grupo mejorar su propia estima y reconocimiento personal a pesar de sus debilidades.

De este tipo de técnicas el facilitador, la facilitadora puede extraer mucha información sobre las cualidades, las debilidades, puntos a mejorar y sobre la propia autoestima de cada participante. Se utilizarán para mejorar el concepto que cada participante posee de si mismo, misma y la imagen que proyecta en los, las demás.

Dinámica ACENTUAR LO POSITIVO

Objetivo

- Lograr que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas debido a que no les permiten tener un buen concepto propio.
- Mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

Duración

20 minutos.

Material

Ninguno.

Desarrollo

Muchos, muchas hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros, otras. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero, compañera la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:

- Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo, misma.
- Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo, misma.
- Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo, misma.

Explique que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de usted para que puedan iniciar el ejercicio).

Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:

- ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero, compañera y le dijo, "Tú primero"?
- ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?
- ¿Cómo considera ahora el ejercicio?

Dinámica CARICIAS POR ESCRITO

Objetivo

- Propicia el manejo creativo de la comunicación verbal escrita.
- Permite el intercambio emocional gratificante.
- Ayuda el fortalecimiento de la autoimagen de los participantes.

Duración

35 minutos.

Material

- Hojas tamaño carta (se deberá calcular en función del número de participantes)

Desarrollo

Se solicita a los, las participantes que tomen tres o cuatro hojas carta y las doblen en ocho pedazos, cortándolas posteriormente lo mejor que puedan.

En cada uno de los pedazos tienen que escribir por el inverso, uno a uno, los nombres de sus compañeros, compañeras.

Por el reverso, escriben en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero, compañera designado en cada pedazo de papel.

Al terminar son entregados a los destinatarios en propia mano.

Se forman subgrupos de 4 ó 5 personas para discutir la experiencia.

Cada subgrupo nombra a un reportero, una reportera para ofrecer en reunión plenaria sus experiencias.

Dinámica DOBLE PERSONALIDAD

Objetivo

- Concientizar de la naturaleza cambiante de la autoestima.
- Identificar los propios estados de alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.

Duración

30 minutos.

Material

- Hojas para cada participante

Desarrollo

Explicar a los, las participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.

En una hoja dividida con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuándo se está mal consigo mismo.

Se les debe pedir a los, las participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos, ellas mismas que con su imaginación den a cada parte un nombre que puedas simbolizarlos.

Compartir en grupos de tres o cuatro lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.

Al finalizar debe llevar a cabo una " lluvia " de ideas, usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.

Se indica al grupo que comparta con el resto las experiencias y conclusiones de este ejercicio. Que quede claro lo aprendido sobre la propia autoestima.

Dinámica FOTOPROYECCIÓN

Objetivo

- Permitir a cada quien expresar su manera de ser.
- Describir cómo cada persona se expresa según su propia historia.

Tiempo

20 minutos.

Material

Una fotografía por equipo que manifieste una situación humana en forma poco oscura para que su significado no sea evidente, pero no en forma tan velada, que su significado sea totalmente vago, es decir, una fotografía que ayude a la imaginación y a la proyección personal.

Desarrollo

El facilitador, la facilitadora muestra una fotografía "cada equipo recibirá una foto", cada uno de los, las participantes tendrá 5 minutos para escribir qué sucedió antes de esa foto, qué está pasando en ella y que va a suceder después.

Van pasando así uno tras otro, hasta que pasen todos los voluntarios, las voluntarias. El facilitador, la facilitadora estará atento para aportar su crítica en forma oportuna, es conveniente que él haga también autocrítica y sea criticado.

Cuando cada participante haya escrito su narración comentará en forma verbal, por lo menos durante tres minutos, con sus compañeros, compañeras de equipo su percepción del antes, el ahora y el después de la foto.

Cuando cada quien haya dicho su percepción, el facilitador, la facilitadora pedirá a cada grupo que surja un voluntario, una voluntaria para participar en un plenario breve.

Dinámica REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA ALTA O BAJA

Objetivo

- Hacer conscientes los sentimientos que se tienen cuando se tiene la autoestima baja.

Duración

35 minutos.

Material

Ficha: Autoestima alta y autoestima baja

Desarrollo

El facilitador, facilitadora les dice a los, las participantes que recuerden una ocasión reciente, en la que cometieron una falta grave o un error irreparable, o en que se sintieron incapaces para enfrentar alguna dificultad ya sea con la familia, el jefe, un amigo, una amiga etc., o que tomaron alguna decisión importante que no tuvo éxito. Revivir la sensación y los sentimientos de ese momento aunque resulte doloroso. Así es como se siente un individuo con la autoestima baja. ¿Qué tan seguido se siente así?

FICHA Autoestima alta y autoestima baja

Los siguientes puntos sobre la autoestima alta y baja servirán como base para reconocer e identificar la propia, así como la de los, las demás para ayudarse a sí mismo, misma y a ellos, ellas.

AUTOESTIMA ALTA

Usa su intuición y percepción. Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás. Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto. Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos. Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente. Acepta su sexo y todo lo relacionado con él. Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera. Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar. Se gusta a sí mismo y gusta de los demás. Se aprecia y se respeta y así a los demás. Tiene confianza en sí mismo y en los demás. Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes. Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás. Toma sus propias decisiones y goza con el éxito. Acepta que comete errores y aprende de ellos. Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla. Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno. Tiene la capacidad de autoevaluarse y no emite juicios de otros. Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan. Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.

AUTOESTIMA BAJA

Usa sus prejuicios. Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás. Dirige su vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo. Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático. Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende. No acepta su sexo, ni lo relacionado con él. Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera. Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar. Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás. Se desprecia y humilla a los demás. Desconfía de sí mismo y de los demás. Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes. No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás. No toma decisiones, acepta la de los demás, culpándolos si algo sale mal. No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos. No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla. Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre. No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; emite juicios de otros. Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás. Maneja su agresividad destructivamente.

Se hacen comentarios en tríadas.

En plenario, se comentan las respuestas obtenidas durante la discusión.

4. TECNICAS PARA TRABAJAR LA MOTIVACIÓN

Todas estas técnicas tienen como objetivos generales:

- Permitir a los, las participantes estar motivados para luchar por un sueño o por lograr sus objetivos.
- Permitirle a los miembros del grupo analizar sus necesidades reales e intereses personales.

De este tipo de técnicas el facilitador, la facilitadora puede extraer mucha información sobre los intereses personales, sueños, objetivos marcados y deseos de cada participante. Se utilizarán para mejorar su motivación o remotivar a los, las participantes del taller.

Dinámica COMO PODRÍA SER DIFERENTE SU VIDA

Objetivo

Facilitar a los participantes pensar más profundamente en algunos de sus deseos y aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlos.

Duración

30 a 45 minutos.

Material

- Papel para cada participante.

Desarrollo

El facilitador, la facilitadora dice a los, las participantes: "Su médico les ha informado que sólo les queda un año de vida y ustedes están convencidos de que el diagnóstico es correcto. Describan cómo cambiaría su vida esta noticia".

Se da tiempo a que los, las participantes piensen y escriban sobre la pregunta anterior.

Se les menciona lo siguiente: "*Si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿Qué los detiene para hacerlo ahora mismo?*".

El facilitador, la facilitadora integra subgrupos de 4 personas y les pide que comenten sus respuestas a la pregunta anterior.

En grupo se hacen comentarios sobre el ejercicio y como se sintieron.

Dinámica DESCUBRIENDO MIS NECESIDADES Y MOTIVACIÓN

Objetivo

- Autodescubrir los motivos personales.
- Sensibiliza al participante en el uso asertivo de la seguridad personal a través de la autoevaluación.

Duración

45 minutos.

Material

- Papel sábana y marcadores
- Hojas tamaño carta (1 por participante)

Desarrollo

El facilitador, la facilitadora solicita a los, las participantes que identifiquen a nivel individual cuáles son los elementos o hechos que les proporcionan seguridad en la familia, el trabajo y la sociedad (cinco por lo menos en cada área), y que lo expresen por escrito en hojas tamaño carta.

El siguiente paso es formar equipos de 4 o 5 personas pidiéndoles que lleguen a conclusiones subgrupales y que las anoten en papel sábana para que al terminar se cuelgan de las paredes.

El facilitador, la facilitadora pasa entonces a tabularlas según los conceptos de la pirámide de necesidades de A. Maslow, contabilizando y sacando porcentajes de cada uno de ellos.

Se propicia la reflexión y se trata de llegar a conclusiones.

Dinámica EL NARANJO EN FLOR

Objetivo

- Reconocer los diferentes tipos de criterios que existen de persona a persona.

Duración

45 Minutos

Material

Ninguno

Desarrollo

El Facilitador, facilitadora invita a los, las participantes a colocarse en forma cómoda, sentados o acostados y relajados y les pide que cierren los ojos para evitar estímulos externos y conectarse cada uno, una con su propio pensamiento.

El Facilitador, facilitadora guía lentamente al grupo:

"Imaginen un árbol frutal, imaginen como es: su tronco, las ramas, las hojas, en que lugar está plantado

El árbol florece al llegar la primavera, ¿cómo son sus flores?

Eligen una flor y la observan de cerca: ¿cómo es, a que huele, como se siente, cómo va transformándose en fruto?

Imaginen como va cambiando su forma poco a poco, como cambia y aumentan su tamaño

Vean como se convierte en un hermoso fruto y empieza a madurar, sientan el calor del sol y como va cambiando poco a poco su color en la medida que madura

El fruto completa su maduración y se siente feliz, quiere desprenderse de la planta que hasta ahora lo sostuvo porque siente que ya no necesita ser alimentado por ella

El fruto habla con el árbol y le dice que quiere desprenderse, y el árbol se da cuenta que ya no necesita mandarle su savia.

Se ponen de acuerdo y el fruto se desprende con alegría, cae sobre la hierba y rueda contento de sus nuevas posibilidades, hasta que encuentra su lugar para crecer y desarrollarse

El árbol ve caer su fruto, ¿qué siente?; ¿Cómo se relaciona con el ahora, como acepta la nueva situación?

Para el fruto es más divertido y sano rodar y encontrar su propio lugar que seguir enganchado a la rama del árbol"

El Facilitador, facilitadora pide a los, las participantes que abran los ojos y comenten ante el grupo como se sintieron al hacer dicha dinámica.

5. TECNICAS PARA TRABAJAR EL LIDERAZGO

Todas estas técnicas tienen como objetivo general:

- Permitir a los, las participantes fomentar su espíritu de liderazgo y superación personal.

De este tipo de técnicas el facilitador, la facilitadora puede extraer información sobre el tipo de personalidad, competencias, manejo entre compañeros, compañeras dentro de un grupo. Se utilizarán para descubrir líderes potenciales y animar a todo el grupo a sacar sus potencialidades para convertirse en líderes en sus trabajos, escuela y vida personal.

Dinámica LIGAS HUMANAS

Objetivo

- Despertar a la gente, movilizarla y animarla
- Identificar los roles de liderazgo

Materiales

Ninguno

Duración

15 minutos

Desarrollo

1. El facilitador, la facilitadora ordena al grupo por parejas y les pide que se pongan frente a frente.
2. Les explica que las parejas imaginarán que están atados a sus parejas con ligas en las manos y en los pies, y que cualquier movimiento que haga una persona repercutirá en la otra como si realmente tuvieran ligas.
3. El facilitador, la facilitadora pide a los, lasparticipantes que se muevan alrededor de todo el espacio, tratando de "jugar" con las manos y piernas.

Dinámica DIBUJO DE CASA, PERRO Y ÁRBOL

Objetivo

- Identificar los roles de liderazgo

- Estimular el trabajo en equipo
- Desarrollar la comunicación no verbal

Materiales

Hojas y lápices

Duración

40 minutos

Desarrollo

El facilitador, la facilitadora dividirá al grupo por parejas, les pedirá que trabajen con aquella persona que menos conoce.

Cada grupo de dos participantes toman asiento en una mesa uno frente al otro sobre la que hay una hoja y un lápiz.

Instrucción: "Sin hablar, cojan los dos juntos el lápiz y dibujen el común una casa, un árbol y un perro".

Instrucción: "También sin hablar, firmen el dibujo juntos con un nombre artístico".

Instrucción: "Los dos juntos califiquen con una nota el cuadro que han pintado sin hablar y sin ponerse previamente de acuerdo, y escríbanla al pie de la página".

Instrucción: "Ya pueden hablar entre sí. Ustedes son una sociedad de artistas y deben descubrir juntos el mejor cuadro. La prensa publicará una reseña sobre el mejor cuadro".

Evaluación:

- ¿Con qué facilidad o dificultad se llevó en común el lápiz en las diversas parejas?
- ¿Hubo determinadas situaciones en las que se notó tirantez?
- ¿Ha sido sólo uno el que ha conducido, se han cambiado los compañeros, o no hubo nada parecido?.

Dinámica ESCOJA A SU JEFE O SUBORDINADO

Objetivo

- Ilustrar los criterios pertinentes y los no aplicables que se utilizan para juzgar a las personas que han de ocupar puestos de líder o de subordinado.

Duración

20 Minutos

Material

- Tarjetas de 3 X 5 cm.
- Un Lápiz o bolígrafo para cada participante

Desarrollo

Haga que los miembros del grupo tengan un mínimo de información unos de otros, unas de otras mediante uno o más ejercicios para presentar a todos, todas entre sí. Luego, pida a cada participante que designe en una tarjeta, a la persona que según él, ella sería el mejor jefe, jefa y que, en otra tarjeta, seleccione a la persona que piensa que sería el mejor subordinado, subordinada.

Pida a los, las participantes que volteen la tarjeta para que enumeren al reverso las características requeridas para seleccionar al jefe y a su subordinado. Después, recoja las tarjetas para contar los votos de las personas seleccionadas.

Informe de los jefes más preferidos (los tres primeros lugares) y los subordinados más solicitados. Después haga una relación (puede ser mediante comentarios) de los dos grupos de los criterios utilizados.

Se les aplicarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintió usted cuando fue (o no fue) seleccionado como jefe o subordinado?
- ¿Existió alguna diferencia entre las características empleadas para seleccionar un jefe y un subordinado? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Las características que se utilizaron fueron válidas o no aplicables?
- ¿Cómo deberíamos seleccionar al jefe o al subordinado ideal?

6. TECNICAS PARA TRABAJAR LA COMUNICACIÓN

Todas estas técnicas tienen como objetivos generales:

- Permitir a los, las participantes escuchar activamente los mensajes recibidos e interpretarlos adecuadamente.
- Permitirle a los miembros del grupo reconocer la importancia de desarrollar una adecuada comunicación: elementos de la comunicación, mensaje a transmitir y escucha activa.

De este tipo de técnicas el facilitador, la facilitadora puede extraer información sobre cómo se comunican los, las participantes y si se "hacen entender". Se utilizarán para mejorar la comunicación entre todos, todas y así evitar conflictos y dificultades.

Las técnicas de comunicación persiguen el objetivo de que los, las participantes en las dinámicas valoren la importancia de este proceso para que la relaciones sean directas entre las personas y la sociedad en general.

Dinámica YO LO MIRO ASÍ

Objetivos

- Analizar los elementos subjetivos de la comunicación.
- Ejercitar la descripción y analizar las consecuencias de la comunicación parcelada.

Duración

20 minutos

Materiales

- Un libro u otro objeto que reúna características semejantes para el desarrollo del ejercicio.

Desarrollo

Pasos a seguir:

Se piden tres voluntarios, voluntarias que salgan del sitio donde están reunidos, y se le pide que hagan una descripción objetiva de un libro. Cada uno va a describir sólo una parte, sin ponerse de acuerdo entre ellos, ellas de cómo lo van hacer.

No pueden decirse para qué sirve, ni qué se piensa de él, ni ninguna otra valoración personal, se debe hacer solamente una descripción objetiva.

En un segundo momento, cada uno, una debe pasar al plenario a describir la parte que le tocó del objeto. Al plenario se le debe haber dicho que debe "Adivinar" a qué objeto se están refiriendo los compañeros. Deben explicar qué cosas les hizo pensar en el objeto que digan.

Dinámica COMUNICACIÓN SIN SABER DE QUE SE TRATA

Objetivo

- Ver la importancia de la comunicación para realizar un trabajo colectivo.

Duración

20 minutos

Material

Pizarra y marcadores

Papel sábana o periódicos

Desarrollo

Se piden tres voluntarios, voluntarias que salgan del salón. Luego se llama a uno, una y se le pide que empiece a dibujar cualquier cosa, se le puede indicar una parte del papel.

Se tapa lo que ha dibujado con papel periódico o papel sábana, dejando descubiertas algunas líneas.

Entra la segunda persona y se le pide que continúe el dibujo. Luego la tercera, repitiendo el proceso anterior.

Se descubre el dibujo resultante de los tres.

Dinámica YO LO MIRO ASÍ

Objetivos

- Analizar el elemento subjetivo en la comunicación.
- Ejercitan la descripción.
- Analizar las consecuencias de la comunicación parcelada.

Duración

20 minutos

Material

Un libro u otro objeto que reúna características semejantes para el desarrollo del ejercicio.

Desarrollo

Se piden tres voluntarios, voluntarias que salen del sitio donde están reunidos.

Se les pide que hagan una descripción objetiva de un libro. Cada uno, una va a describir solo una parte, sin ponerse de acuerdo entre ellos, ellas de cómo lo van a describir.

Luego uno por uno describe la parte que le tocó del objeto. (Al resto del grupo se le ha dicho que debe adivinar a que objeto se están refiriendo. Deben explicar que cosas les hizo pensar eso).

Dinámica SOY UN GATO O SOY UN RATÓN

Objetivos:

- Trabajar la empatía: aprender a ponerse en el lugar de otra persona

Duración

30 minutos

Materiales

Si se realiza en el interior se pueden utilizar colchonetas para sentarse o tumbarse.

Desarrollo

Los, las participantes se pondrán en círculo, sentados o tumbados, como prefieran. Les pediremos que cierren los ojos y empezaremos a narrarles una historia.

Primero tienen que imaginarse que son un gato, les iremos describiendo el gato, el lugar donde esta, como se siente, su situación de poder y que en un momento determinado ve un ratón, corre a cazarlo y cuando está a punto de cogerlo, les decimos que en ese momento ya no son el gato, son el ratón. Y empezamos a describirles como es el ratón como se siente cuando está a punto de ser cazado.

Dinámica TE ESCUCHO

Objetivos

- Se trabaja la escucha activa: aprender a escuchar a los demás sin interrumpir y prestándoles toda nuestra atención

Duración

20 minutos

Materiales

No son necesarios materiales específicos, la actividad se realiza de pie, o se puede realizar sentados en sillas o en colchonetas

Desarrollo

Nos pondremos por parejas, uno delante de otro. Durante cinco minutos un miembro de la pareja le contará al otro que tiene delante, cual es su película favorita, su plato favorito, contándole todo aquello que desee, el que está escuchando

no podrá hablar, deberá permanecer en silencio hasta que le toque su turno.

7. TECNICAS PARA TRABAJAR EN EQUIPO

Todas estas técnicas tienen como objetivo general:

- Permitir a los, las participantes identificar su estilo de trabajo, así como las consecuencias que dicho estilo tiene sobre la conducta de sus compañeros, el resultado final en su trabajo y el ambiente.
- Permitirle a los miembros del grupo fomentar su espíritu de trabajo en equipo y reducir su competitividad.

De este tipo de técnicas el facilitador, la facilitadora puede extraer información sobre el estilo de trabajo y conducta de cada miembro del grupo al trabajar en equipo. Se utilizarán para enseñar estrategias útiles para aprender a trabajar en equipo y reducir la competitividad.

Dinámica LAS ISLAS

Objetivo

- Valorar la importancia de la comunicación para lograr la unidad de criterios en el grupo.
- Diagnosticar el desarrollo de la personalidad de los miembros del grupo en cuanto a normas, perjuicios, estereotipos, actitudes.

Duración

30 minutos

Materiales

Hojas con la historia impresa.

Desarrollo

Se le dice al grupo (por el facilitador) que se trata de una historia que tiene cinco personajes y que después que la conozcan lo que deben hacer es evaluar la conducta de cada uno de los personajes de la historia, a partir de una escala que se les presenta, puede ser por ejemplo.

PERSONAJES:

- Madre.
- Hija.
- El lanchero.
- El novio.
- El amigo del novio.

Digamos que el número 1 representa el personaje más positivo y el número 5 el menos positivo o más negativo, es decir, que el 1 al 5 disminuyen las cualidades positivas de acuerdo a nuestro criterio.

HISTORIA.

Una muchacha de 22 años está sola con su madre en una isla rodeada de tiburones. La joven quiere trasladarse a la otra isla donde está su novio gravemente enfermo; el único medio de comunicación que existe entre la isla y la otra es una lancha que conduce un lanchero; cuando la muchacha le dijo al lanchero que la lleve a ver a su novio, este le dice que para eso tiene que tener relaciones sexuales con él.

La muchacha le pide consejo a su madre y esta le dice que haga lo que ella estime necesario. La muchacha tiene relaciones con el lanchero, y este la lleva a la otra isla; cuando llega a esta le cuenta todo al novio, él le dice: "así no te quiero más". Un amigo del novio que estaba en la isla y que siempre había querido a la muchacha le dice "Cásate conmigo, yo siempre te he querido, no importa lo que sucedió".

La historia se puede leer al grupo o dársela impresa, si es posible.

Después se agrupan en equipo de cinco miembros; una forma de unirlos en equipo puede ser enumerando a los miembros del grupo: si son 25 estudiantes se enumeran del 1 al 5 a todos los estudiante y luego se les pide que se agrupen los 1 con los 1, los 2 con los 2 y así sucesivamente.

Una vez integrados en equipo se les pide que integren los resultados de forma colectiva, llegando aun criterio de equipo, por ejemplo, tres integrantes le dan 1 a la novia y 2 le dan 3, y así a cada uno de los personajes.

Dinámica ROMPECABEZAS

Objetivo

- Analizar los elementos básicos del trabajo colectivo, la comunicación, el aporte personal y la actitud de colaboración de los miembros de un grupo.

Duración

30 minutos

Materiales

Cartón o cartulina para elaborar cinco rompecabezas iguales que formen cada uno un cuadrado. En cada caso, las piezas que forman el cuadrado son de diferentes formas de modo tal que cada rompecabezas tiene piezas distintas, tres piezas cada rompecabezas.

Desarrollo

a. Se preparan cinco sobres donde, en cada uno, están mezcladas las piezas que conforman los cinco rompecabezas.

b. Se piden cinco voluntarios que se sientan en círculo alrededor de una mesa o en el suelo.

En el centro se colocan los cinco sobres, cada uno deberá tomar uno de los sobres y deberá completar un cuadrado

c. Se dan las diferentes explicaciones a los cinco voluntarios:

- Ningún miembro del grupo puede hablar.
- No se pueden pedir piezas ni hacer gestos solicitándolos.
- Lo único que es permitido es dar y recibir pieza de los demás participantes.

d. Quien coordina indica que se abran los sobres que tienen un tiempo límite de 5 minutos para armar el cuadro, y que las piezas están mezcladas. El resto de los participantes observa y anota todo aquello que sucede.

e. La dinámica termina cuando dos o tres participantes hayan completado su cuadrado, o cuando se hayan acabado el tiempo que se había establecido.

Dinámica CADENA DE OBJETOS

Objetivos

- Fomentar la cooperación entre compañeros, la confianza y buena disposición de los integrantes trabajar en equipo.

Material

Objetos de cada participante y/o del ambiente

Duración

10 minutos

Descripción

Luego de tener a los sub-grupos formados, a cada uno se le da la misma consigna: debe realizar en un tiempo determinado (2 minutos) la cadena de objetos mas larga, que esté dentro de sus posibilidades.

Se puede usar todo tipo de objetos, por ejemplos, relojes, cadenitas, buzos, etc.; los objetos se colocan uno al lado del otro, sobre el piso. El que logre la cadena mas larga dentro del tiempo acordado será el ganador.

Dinámica CAMPO MINADO

Objetivos

} Fomentar la cooperación entre compañeros, la confianza y buena disposición de los integrantes trabajar en equipo.

Duración

30 minutos

Material

} Cinta maskin (para dibujar el cuadrado)

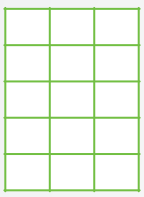
} Hojas con los dibujos para cada equipo.

Descripción

El facilitador, facilitadora dibuja en la superficie del piso un cuadrado o rectángulo con subdivisiones.

En la hoja que los, las participantes no deben ver, dibuja el mismo cuadrado o rectángulo marcando en éste algunas cruces que oficiarán de minas, dejando un camino libre.

Ejemplo del piso



Ejemplo del papel



Desarrollo

Los, las participantes se disponen en fila y pasarán de a uno por el campo minado, así intentarán cruzarlo. El facilitador, facilitadora les hace saber si se paran sobre una mina, en este caso el, la participante debe volver al último lugar de la fila, indicándole al resto del grupo donde estaba la mina, pasando el, la siguiente, teniendo que recordar donde estaba ésta.

El juego se desarrolla, en la medida que intenten encontrar y recordar el camino para pasar al otro lado.

Variante: con mayor grado de dificultad, se puede colocar del otro lado del campo a un, una integrante que haga de prisionero, prisionera, al cual deben rescatar pasando todos, todas al otro lado y volviendo con el prisionero, la prisionera.

8. TÉCNICAS PARA TRABAJAR LA TOMA DE DECISIONES

Todas estas técnicas tienen como objetivo general:

- Permitir a los, las participantes analizar las múltiples variables que afectan a las tomas de decisiones y que los y las jóvenes sepan decidir acciones acordes al análisis realizado.
- Permitirle a los miembros del grupo entrenar en las herramientas para tomar decisiones en cualquier ámbito de su vida.

De este tipo de técnicas el facilitador, la facilitadora puede extraer información sobre el manejo de conflictos y cómo los solucionan. Se utilizarán para enseñar estrategias útiles para aprender tomar decisiones acertadas y de una forma adecuada.

Actividad LLEGAR A LA ISLA

Objetivo

Analizar el proceso de toma de decisiones del grupo.

Duración

60 – 90 minutos

Materiales

Hojas de papel y bolígrafos.

Desarrollo

Es la historia de un barco que debe llegar a una isla y a bordo del cual se encuentra usted. El barco navega sobre agua salada no potable, separado por siete (7) unidades de distancia de una isla desierta y desconocida para usted, que es el tripulante. Estas unidades de distancia no son metros, ni kilómetros, ni horas, ni minutos; son unidades de distancia que se cubren arrojando alguno de los elementos que posee en el barco. Importa aclarar que los elementos que se arrojan hacen avanzar una unidad de distancia, independientemente del peso, volumen de cada elemento.

Como dijimos el objetivo es llegar a la isla, por lo tanto debe arrojarse siete de los diez elementos que hay en el barco. Para que el barco avance el tripulante debe deshacerse del elemento que arroja. Tampoco sirve decir que la comida se ingiere durante el camino porque el recorrido no es físico ni temporal.

Las características de la isla las desconocemos; puede haber vegetación o no; puede haber agua potable o no; sólo se sabe que la isla no está habitada por otras personas; puede haber animales o no.

A los sesenta días justos una comisión de rescate devolverá al tripulante y a los tres objetos que conservó, a su ambiente de siempre.

ELEMENTOS QUE TIENE EL TRIPULANTE:

Un contenedor con bidones llenos de sesenta litros de agua potable.

Un baúl con recuerdos personales: por ejemplo fotografías de familia, cartas de amor, cuadernos de la escuela primaria, regalos especiales recibidos en fechas importantes…..Cada uno imaginará que en ese baúl están sus objetos sentimentalmente más queridos.

Un contenedor con sesenta latas de conserva de un kilo cada una; veinte latas son de frutas, veinte de verduras y veinte de carnes, salchichas, etc.

Una pistola automática con sesenta cargadores de 24 balas cada uno.

Una valija con ciento cincuenta millones de dólares en efectivo y el boleto ganador de una rifa que adjudica al poseedor un automóvil último modelo, un departamento en una ciudad a elección y una casa-quinta.

Un botiquín de primeros auxilios con remedios, suero antiofídico, alcohol, fósforos, gasas, algodón, tijeras, aguja, hilo, cinta adhesiva, etc.

Un arcón con los libros favoritos del tripulante del barco, cuadernos en blanco, lápices y bolígrafos.

Una caja que contiene objetos sagrados diversos, pertenecientes a una iglesia que debía enviarlos por medio de este barco a otra sede eclesial y el tripulante se ofreció a trasladarlos. Incluye reliquias y un copón con ostias consagradas.

Un set de supervivencia que contiene cuchillo, pinzas, alicate, destornillador, martillo, clavos, brújula, fósforos, encendedor, aguja, hilo, anzuelos, hilo de pesca, tijeras, etc.

Una caja con una radiograbadora y cintas con la música favorita del tripulante. La radio funciona como receptor y de ninguna manera como emisor. En la caja hay pilas como para que funcione encendido día y noche durante los sesenta días de espera por el rescate. La antena es lo suficientemente potente como para captar las emisoras que el tripulante acostumbra escuchar. Capta amplitud modulada, frecuencia modulada y onda corta.

Al cabo de 40 minutos de deliberación, el grupo debe llegar a un consenso sobre los 3 elementos que elegirá el tripulante. De lo contrario pierde su derecho a ellos.

El facilitador, facilitadora guiará un debate sobre el proceso de selección de los artículos, sobre la comunicación y asertividad en el grupo, sobre la sensación que les ha generado el proceso, el manejo del tiempo, planeación, liderazgo, etc.

Actividad AVIÓN EN EMERGENCIA

Objetivo

Reflexionar sobre la influencia de los prejuicios en la toma de decisiones.

Duración

60 a 90 minutos

Materiales

Hojas de papel y bolígrafos.

Desarrollo

“Ustedes son pasajeros del vuelo con destino a la ciudad de Abnakorat. El vuelo se desarrollaba con total normalidad, hasta que falla una de las turbinas del avión, y dan la señal de emergencia de que se debe saltar. La azafata, entregará los correspondientes paracaídas a los pasajeros. Surge otro problema, el número de paracaídas no es suficiente, y se plantea que tres de las personas que hay en el avión, no podrían saltar”.

A continuación se describen algunas características personales y de situación de cada uno de los pasajeros y de la tripulación.

1. Azafata 1: Tiene 18 años, convive con padres y un hermano menor. Desde hace un año, su padre se encuentra aquejado de una enfermedad, que le impide desenvolverse laboralmente. Ha recaído sobre ella, la casi total manutención del hogar.

2. Azafata 2: Tiene 30 años, está cursando un embarazo de 4 meses, después de varios intentos fallidos.

3. Azafata 3: Tiene 28 años, va a contraer enlace el mes próximo. Ya está planificando sus vacaciones. Es hija única.

4. Piloto 1: Tiene 37 años, es soltero, es una persona muy querida y reconocida por su alto nivel de solidaridad con los demás. Se encuentra realizando los trámites de adopción de un niño de 2 años.

5. Piloto 2: Tiene 58 años, le queda menos para llegar a la tan ansiada jubilación. Espera poder compensar en los años venideros, la mala fortuna que ha tenido hasta el momento: fue hijo natural, su madre fallece cuando el tiene 13 años, pasa su adolescencia en un orfanato, se ” hace solo”. Pero, nunca ” deja de luchar”.

Actualmente, tiene un hijo que lucha contra la drogadicción.

6. Copiloto: Cumple su sueño de toda la vida, dedicarse a esta actividad, fue su pasión. Ahora, fue seleccionado, y desde hace tres meses, solo agradece "a la vida" la generosidad que ha tenido con el.

Tiene 28 años, y tiene novia desde los 18, anhelan casarse cuanto antes, y formar su propia familia; el haber conseguido este trabajo, es una posibilidad de concretar esto.

7. Pasajero 1 – Un empresario, cuyo objetivo es realizar un contacto "clave" que le permitirá abrir puertas y brindar nuevas posibilidades laborales a sus empleados.

Se trata de una empresa familiar, que nace gracias a su bisabuelo, hace ya muchos años. El ha venido desarrollando una muy buena gestión, de participación y consideración a sus trabajadores. En el está puestas muchas expectativas.

8. Pasajero 2 – Mujer joven de 24 años, que debido a avatares del destino, fue separada de su madre al nacer. Pesquisas e investigaciones realizadas, localizan el paradero de la madre (ciudad destino de este viaje).

A partir de este hecho, esta persona, solo ha pensado en el día en que la conocerá. Su madre, cursa un cuadro terminal, y su último deseo es conocer a esta hija.

9. Pasajero 3 – Niña de 10 años. Hija de padres separados. Ya que está de vacaciones, las va a disfrutar con su padre y su nueva esposa. Está a cargo de la tripulación.

10. Pasajero 4 – Misionera de 48 años. Su motivo de viaje, pasar a trabajar y brindar apoyo en un ámbito de gente muy enferma, que viven en condiciones infrahumanas. Su clara vocación y su capacidad de escucha, contención y ayuda al prójimo, hicieron que fuera elegida, para tan noble acción.

11. Pasajero 5 – Hombre mayor de 65 años de edad. Se traslada a esta ciudad, para el reencuentro con la única familia que le queda, su hija, yerno y 2 nietos (uno de los cuales tiene 9 meses y una grave enfermedad).

Tiene una posición social muy holgada y uno de los motivos de su viaje es ayudar económicamente a su familia.

12. Pasajera 6 – Mujer de 42 años que en su juventud fue prostituta; razón por la cual fue discriminada siempre que buscaba trabajo, lo que la llevó a tener grandes pozos depresivos. Conoce al Pasajero 7, se casa con él y siente que comienza a tener fe en la vida. Se ha enamorado perdidamente de esta persona.

13. Pasajero 7 – Hombre de 62 años, hijo de víctimas del holocausto. Aún sigue padeciendo las secuelas que esta situación límite dejó en su familia (la cual quedó desmembrada), sus padres fueron asesinados.

Intenta rehacer su vida, se casa, tiene 2 hijos – de los cuáles uno muere en la adolescencia de una enfermedad – este hecho aniquila también su relación matrimonial (que ya venía deteriorada).

Hace un año conoce a la pasajera 6; y por primera vez, siente que la vida le da la revancha. El aclara que no saltará si no es con su mujer.

14. Pasajero 8 – Mujer de 42 años. Viaja con su bebé de 3 meses de vida, pues van a realizarle una intervención para salvar su vida. Logra después de un año, y gracias a la solidaridad de mucha gente, reunir los fondos para esto. Queda esperando su marido, a cargo de 2 hijos más: niña de 4 años, y varón de 6.

15. Pasajero 9 – Bebé de 3 meses de vida. Hijo de pasajero 8.

16. Pasajero 10 – Hombre de 38 años. Viudo. En búsqueda de oportunidad laboral, que le permita ofrecer mejor calidad de vida a su familia. Tiene 3 hijos: varón de 13 años, niña de 8 y varón de 5, que quedaron a cargo de su madre, o sea la abuela de los chicos.

ADVERTENCIA 1: Se debe tomar en cuenta, en cuanto a la cantidad de paracaídas, a todos y cada uno de los tripulantes: 3 azafatas, 2 pilotos, 1 copiloto.

ADVERTENCIA 2: Desde la detección de un número menor de paracaídas que el necesario, y la posterior comunicación al grupo de este hecho, transcurren unos cuantos minutos. Quedan solamente "20 minutos" antes de que la situación se descontrole de manera total.

ADVERTENCIA 3: Usted debe dejar afuera irremediablemente 3 de las personas mencionadas con anterioridad.

Actividad TOMA DE DECISIONES RAPIDA

Objetivo

Aprender a concentrase en lo esencial a la hora de tomar decisiones.

Desarrollar la creatividad a la hora de buscar soluciones rápidamente, en situaciones difíciles.

Duración

20 minutos

Materiales

Hojas de papel y bolígrafos.

Desarrollo

Dividirse en grupos de 3 ó 4 personas.

Consignas de partida: El tiempo de reflexión será muy corto (30 segundos).

El facilitador, facilitadora va planteando situaciones, dando un tiempo para que los grupos escriban sus soluciones. Se continúa, de igual forma, con el resto de situaciones (unas 6).

A continuación, se vuelven a leer una a una las situaciones, escuchando todas las soluciones escritas por los grupos y evaluándolas, antes de pasar a la siguiente situación.

Situaciones:

A la salida del cine llegamos al coche. Alguien está intentando abrirlo forzando la cerradura, ¿qué haríais?.

Estás moderando una reunión muy importante. Un grupito perturba continuamente, ¿qué haces?

Organizan una conferencia sobre pacifismo. La sala está llena. La policía os anuncia que hay un aviso de bomba en el local y hay que desalojar, ¿qué haríais?

Unos amigos, amigas se han ido de vacaciones y te han dejado la llave de su piso. Esa noche vas a dormir allí solo. A media noche oyes que se abre la puerta, ¿qué haces?

Evaluación:

Se discute sobre las diferentes soluciones planteadas. Se puede intentar sacar otras nuevas que salgan de escuchar las planteadas.

Situaciones:

A la salida del cine llegamos al coche. Alguien está intentando abrirlo forzando la cerradura, ¿qué haríais?

Unos amigos/as se han ido de vacaciones y te han dejado la llave de su departamento. Esa noche vas a dormir allí solo. A media noche oyes que se abre la puerta, ¿qué haces?.

Una persona, bien vestida, se acerca a ti en la Terminal de Buses a pedirte dinero para completar el que ella tiene y poder sacar el billete para una ciudad cercana.

En la tienda (frutería) hay una persona que se quiere "colar".

Has montado en el autobús sin billete, en una parada del autobús se monta una persona de la compañía para controlar si todos los pasajeros tienen billete.

Actividad EL JUEGO DE LA NASA

Objetivo

Contrastar la calidad de la toma de decisiones en grupo frente a la individual

Duración

45 minutos

Materiales

- Hojas de papel y bolígrafos.
- ***Ficha.*** *Hoja de instrucciones del juego de la NASA*

Desarrollo

Dar una lista a cada participante y dejar de 5 a 10 minutos para clasificar la lista en orden de importancia. No se puede hablar con nadie. Formar grupos de 6 u 8 personas y un/a observador, observadora. Dar una lista a cada grupo y dejar 20 minutos para ordenarla. Finalmente comparar los resultados individuales, con los colectivos y los de la NASA.

Evaluación:

Evaluar los resultados. ¿Se han mejorado en el grupo?, ¿qué te ha aportado la discusión en el grupo?, ¿ha sido fácil tomar la decisión grupal?, ¿cómo se ha dado?.

Notas:

Este ejercicio puede ser numéricamente evaluado, en base a la tabla de respuestas "correctas" elaborada por un equipo de científicos de la NASA y un ordenador. Las puntuaciones se sacarían de calcular la diferencia entre las respuestas individuales o grupales y las de la NASA. Se puede intentar ver la diferencia de puntos con decisiones grupales por mayoría, consenso, etc.

Ficha. *Hoja de instrucciones del juego de la NASA*

Estás en una nave espacial que tiene que reunirse con la nave nodriza en la superficie iluminada de la luna. A causa de dificultades técnicas tu nave ha aterrizado a 300 km. de la nave nodriza. Durante el alunizaje se ha destruido gran parte del equipo de a bordo. Tu SUPERVIVENCIA DEPENDE DE CONSEGUIR LLEGAR A LA NAVE NODRIZA, para lo cual sólo puedes llevarte lo más imprescindible.

A continuación hay una lista de 15 artículos que han quedado intactos y sin dañar después del alunizaje. Tu tarea consiste en clasificarlos por orden de importancia para permitir a la tripulación llegar al punto de encuentro.

El 1 sería el artículo más importante, y así hasta llegar al 15 que sería el menos importante.

LISTA DE ARTICULOS:

Entre paréntesis está la respuesta correcta con su explicación, esto sólo es para el facilitador, facilitadora. A los y las participantes habrá que darles la lista sin las respuestas.

- 1 caja de cerillas (15, no hay oxígeno)
- 1 lata de alimento concentrado (4, se puede vivir algún tiempo sin comida)
- 20 metros de cuerda de nylon (6, para ayudarse en terreno irregular)
- 30 metros cuadrados de seda de paracaídas (8, acarrear, protegerse del sol)
- 1 aparato portátil de calefacción (13, la cara iluminada está caliente)
- 2 pistolas del 45 (11, útiles para propulsión)
- 1 lata de leche en polvo (12, necesita agua)
- 2 cilindros de oxígeno de 50 litros c/u (1, no hay aire en la luna)
- 1 mapa estelar de las constelaciones lunares (3, necesario para orientarse)
- 1 bote neumático con botellas de C02, (9, para llevar cosas o protegerse y parapropulsión las botellas)
- 1 brújula magnética (14, no hay el campo magnético terrestre)
- 20 litros de agua (2, no se puede vivir sin agua)
- Bengalas de señales (arden al vacío) (10, útiles a muy corta distancia)
- 1 maletín de primeros auxilios con jeringas para inyecciones (7, botiquín puede ser necesario, las agujas son inútiles)
- 1 receptor y emisor de FM accionado con energía solar (5, comunicador con la nave)

9. TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

Entre todas estas técnicas, existe un objetivo que es común y general: Crear un ambiente fraterno y de confianza a través de la participación al máximo de los miembros del grupo en las actividades.

El momento de su introducción o aplicación varía en función de cómo se desarrolle la dinámica en la sesión. Puede ser al inicio, donde favorece la integración; después de momentos intensos y de cansancio, para calmar los ánimos y relajar el ambiente, o para pasar de un momento a otro de la sesión, ayudando a enfocar la atención, en una nueva cuestión.

Si bien su uso es recomendable, el abuso de técnicas de animación puede afectar la seriedad de las actividades, por lo que el coordinador debe tener siempre, claro el objetivo para el cual se utilizan estas técnicas.

Actividad EL MUNDO AL REVÉS

Duración

10 minutos

Materiales

Ninguno

Desarrollo

Consiste en hacer lo contrario de lo que se dice, quedando eliminado el que se equivoque o tarde más en reaccionar.

Por ejemplo: correr/pararse, sentarse/de pié, reír/llorar, brazos en cruz/brazos cruzados, callarse/hablar, etc.

Actividad EL MERCADO DE CHINI-CHINO

Duración

10 minutos

Materiales

Ninguno

Desarrollo

Se sienta a los, las participantes en círculo. El facilitador, facilitadora dice: "imaginaos que estamos en el mercado de chiní-chinó, que es un mercado chino, en el cual se pueden comprar unas cosas y otras no, por ejemplo yo compraría una cama".

Entonces los, las participantes van diciendo cosas que quieren comprar. Si las palabras llevan "i" o "o" no las pueden comprar, y si no llevan, sí las pueden comprar.

Los participantes deben descubrir por qué pueden comprar las cosas.

Actividad GIRA A LA TORTUGA

Duración

10 minutos

Materiales

Ninguno

Desarrollo

Se empareja a los y las participantes por tamaño. Uno de las dos personas se tumba de espaldas en el suelo.

A la señal, la otra persona tiene que tratar de darle la vuelta y ponerla sobre su tripa. La persona que está en el suelo intenta evitar que le dé la vuelta estirando sus brazos y piernas y moviéndose por el suelo. Las cosquillas y el juego sucio no están permitidos.

Actividad LA BATALLA DE LOS GLOBOS

Duración

10 minutos

Materiales

- Cuerda
- 1 globo por cada participante

Desarrollo

Cada uno de los, las participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aprox. 10 cm.

El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le revienten el globo queda eliminado.

Actividad ¿QUIEN FALTA?

Duración

10 minutos

Materiales

Ninguno

Desarrollo

Los, las participantes se disponen en círculo y a una orden determinada cierran los ojos y, sin poder hablar, se mezclan entre ellos. Se saca a uno de los jugadores del cuarto, o se oculta con algo.

A la señal, todos abren los ojos. Gana el primero que diga quién es el que falta.

10. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Existen formas diferentes de buscar la relajación, más todas ellas persiguen un objetivo fundamental: Permitir que los miembros del grupo liberen tensiones al enseñar a relajarse en pocos minutos.

Es importante que el coordinador, en todos los casos, utilice un tono de voz pausado, moderado, y que se tome todo su tiempo, sobre todo cuando lo aplica por primera vez.

Dado que, en esencia, todas las técnicas de relajación se parecen, en este punto se presentará un ejemplo desarrollado, y además de algunas variantes:

Actividad EL GLOBO

Duración

15 minutos

Materiales

Ninguno

Desarrollo

Los y las participantes se convierten en globos que se hinchan y se deshinchan.

Prever espacio suficiente para que cada participante pueda estirarlos brazos horizontalmente sin tocar a ningún compañero o compañera. Si es posible, atenuar la luz.

El facilitador o facilitadora explica el juego a los y las participantes gestualizándolo a la vez.

- Vamos a jugar al globo.
- Empezaré por explicar el juego.
- Luego, haremos el juego todos juntos.
- En este juego, te conviertes en un globo que se hincha y se deshincha.
- Y tengo una bomba de aire en las manos (hacer el gesto de usar la mancha o usar un objeto que se le parezca.) Cuando yo bombee aire, tú te inflarás como un globo: llenarás tus pulmones de aire hasta que se te hinche la barriga mientras levantas los brazos.
- Cuando te lo indique, pondrás la mano en tu vientre y dejarás salir el aire del globo. Espirarás el aire por la boca suavemente mientras vuelves a bajar los brazos.

¡A jugar!

- El facilitador, la facilitadora da las instrucciones paso a paso, a medida que se va desarrollando el juego.
- Todo el mundo se coloca lo suficientemente apartado de sus vecinos como para poder levantar los dos brazos sin tocar al otro.
- Tú eres ahora un globo.
- ¿Qué hay dentro de un globo? (Respuesta: aire.)
- Cuando el aire sale de un globo, ¿qué es lo que hace el balón? (Respuesta: el globo se desinfla.)

Actividad LA MECEDORA

Duración

15 minutos

Materiales

Ninguno

Desarrollo

El facilitador o facilitadora explica el juego, imitando los movimientos:

- Elige un lugar y siéntate.
- Ahora, haz como si estuvieras en una mecedora: doblas las piernas y balanceas tu cuerpo de delante hacia atrás y de atrás hacia delante, suavemente.
- Te meces muy suavemente.
- Cuando quieras, haz como si te durmieras. En ese momento, dejas de mecerte y descansas. Puedes hacer como si durmieras con los ojos abiertos. Tú decides.
- Cuando yo vea que estás descansando, que haces como si estuvieras dormido/a y que ya no te mueves, enviaré una mariposa a posarse sobre tu hombro. Esa mariposa es mi mano. Cuando se pose en tu hombro, irás despertando y volviendo a sentarte a tu sitio.
- El juego habrá terminado cuando de tres palmadas.

Actividad LA TORMENTA

Duración

15 minutos

Materiales

Ninguno

Desarrollo

- Primero, el grupo se pone en círculo.
- El facilitador o facilitadora ira describiendo una tormenta y los participantes y las participantes irán imitando lo descrito. Se moverán de mil maneras en su sitio. Harn como si fueras la lluvia, el trueno y el relámpago.
- Cuando ya no queden nubes en el cielo, se tumbarán en el suelo y harán como si tomaran el sol.
- Cuando el facilitador o facilitadora vea que están bien relajado, dirá los nombres y se levantarán con suavidad.

Actividad EL RELOJ DE SOL

Duración

15 minutos

Materiales

Ninguno

Desarrollo

- Primero, los y las participantes formaran un círculo y se tumbaran de espaldas.
- Cuando el facilitador o la facilitadora diga “son las doce”, colocaran los brazos por encima de la cabeza, pegándolos bien el uno al otro y estirándolos. A medida que vaya indicando las horas, irán separando los brazos poco a poco.
- A las seis, sus brazos estarán junto a los muslos, y podrán descansar.

- Cuando el facilitador o facilitadora vea que están bien relajado, dirá los nombres y se levantarán con suavidad.

VARIANTE:

- ¿Qué es el Universo? El universo es la tierra, el cielo, el mar, la arena, las estrellas, las nubes…
- Para empezar, los y las participantes deben ponerse de pie.
- Cuando el facilitador o la facilitadora diga "¡Cielo!", se estirarán hacia arriba, como si quisieran tocar el cielo. Y harán lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que estén por encima de ellos como, por ejemplo, las estrellas, el sol o las nubes.
- Cuando diga "¡Tierra!", dejarán que su cuerpo y sus brazos caigan hacia abajo, y tocarán el suelo. Harán lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que están en el suelo, como el agua, las rocas o las flores.
- Cuando diga "¡Marte!", se estirarán hacia la derecha, porque el planeta Marte está a la derecha de la Tierra. Harán lo mismo cuando nombre a Urano, Júpiter, Saturno…
- Cuando diga "¡Venus!", o "¡Mercurio!", se estiraran hacia la izquierda, porque estos planetas están a la izquierda de la Tierra.
- Cuando diga "¡Aire!", se pondrán rectos, con la cabeza bien derecha y los brazos pegados a cada lado del cuerpo.

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

1) Ejercicio de respiración

Se les dará las siguientes instrucciones a los, las participantes:

Cerrar los ojos, inspirar el aire por la nariz, manteniendo la boca cerrada y elevando el abdomen. Aguantar el aire durante unos segundos. Expirar por la boca o nariz muy despacio. Repetir el ejercicio varias veces. Cuanto más despacio se produzca la respiración mayor será la sensación de relajación.

2) Relajando mi cuerpo y mi mente

Si es posible, contar con música instrumental que permita la relajación

El facilitador, la facilitadora pone música suave y mientras tanto pide a los, las participantes que cierren los ojos y que respiren profunda y lentamente, sintiendo cómo el aire ingresa a su cuerpo y luego es expulsado por la boca.

El facilitador, la facilitadora debe hablar en forma pausada pidiendo que sientan y relajen paulatinamente partes de su cuerpo y que pongan su mente en blanco. El facilitador debe inducir al grupo con pensamientos o recuerdos agradables propios de los, las participantes.

11. TÉCNICAS DE CIERRE

Por lo general, cuando se realiza cualquiera actividad, un aspecto importante se refiere al momento en que evalúa si los fines que se trazaron previamente se cumplieron. De ahí que los objetivos generales de este grupo de técnicas sean:

- Permitir que el grupo valore hasta qué punto los objetivos que se trazaron se cumplieron, así como el desarrollo del propio proceso grupal.
- Brindarle al facilitador, facilitadora un medio de comprobar cuánto ha avanzado el grupo en la consecución de la tarea; así como valorar todo aquello que pueda haber influido en el avance o retroceso del grupo, incluido su propio desempeño del rol de facilitador, facilitadora.

Algunas de estas técnicas pueden utilizarse tanto al final de la sesión, como al terminar una serie de sesiones que tienen una continuidad. Otras son más recomendables para evaluar el conjunto de sesiones que han trabajado con el grupo.

Dinámica REGALOS

Objetivo

- Cierre del proceso "Básico" de la motivación de afiliación, aprendiendo a "Dar" y a "Recibir.
- Propiciar la reflexión y la aceptación de los demás.
- Valorar el grado de aceptación feed-back.

Duración

30 minutos.

Material

- Tarjetas de cartulina de colores.

Desarrollo

El facilitador, la facilitadora indica a los, las participantes que aquel que quiera darle un regalo simbólico, que puede ser una idea o un deseo, a otra persona, lo podrá hacer escribiéndolo en una de estas tarjetas.

El facilitador, la facilitadora solicita a los, las participantes que se pongan de pie y formen un circulo y en el centro se colocarán las tarjetas.

Se informa a los, las participantes que: "Si alguien desea agradecer a todos, todas el regalo recibido, puede hacerlo, pero sin expresión verbal".

Los, las participantes tomarán los materiales, elaborarán las tarjetas y se las entregarán a quien escogieron. La persona que recibe el regalo leerá la tarjeta y reflexionará sobre lo que dice y no hará ningún comentario.

En sesión plenaria el facilitador, la facilitadora analiza la vivencia haciendo preguntas como: *a) ¿Cómo se sienten? b) ¿De qué se han dado cuenta? c) ¿Cómo valoran ese regalo? d) ¿Qué utilidad piensa darle?*

En caso de no haber espontaneidad en la participación, l facilitador, la facilitadora modelarán.

Dinámica RONDA DE CARICIAS

Objetivo

- Cerrar el curso con un sentimiento positivo de sí mismo que ayude a reforzar la auto-imagen de cada participante.
- Propiciar una ocasión más para mostrar las emociones y sentimientos de manera asertiva.

Duración

30 minutos.

Material

Ninguno.

Desarrollo

El facilitador, la facilitadora pide a los, las participantes que se pongan de pie y formen un círculo. Cada uno irá pasando y dará caricias positivas, verbales, físicas, emocionales de manera asertiva a sus compañeros, compañeras.

Cada uno, una dice al otro cómo se sintió.

Cada uno, una dice cómo se siente después de haber recibido y dado caricias.

Dinámica BRINDIS SIMBOLICO

Objetivo

- Dar un ejercicio de clausura para terminar una experiencia de entrenamiento.
- Dar una oportunidad para que los, las participantes den y reciban retroalimentación.
- Permitir que cada persona reciba una validación de los otros, las otras miembros del grupo.
- Afirmar la fortaleza personal de los, las participantes.

Duración

45 minutos.

Material

Una copa o vaso de papel para cada participante.

Desarrollo

El facilitador, facilitadora le recuerda a los, las participantes que pronto dejarán al grupo y añade que cada individuo se llevará algo de la esencia de los, las demás.

Se les dará a cada participante una copa de papel vacía y se les explica que llenarán simbólicamente la copa con algo de la esencia de los, las demás. Les pide que vean por todo el cuarto y que decidan qué les gustaría capturar de cada uno, una de los, las participantes.

Pide un voluntario, voluntaria sobre el cual se enfocará la primera "etapa". Luego el facilitador, facilitadora modela el desarrollo diciendo (por ejemplo): "Juan, quisiera capturar algo de tu sensibilidad para los, las demás".

Los otros, otras participantes continúan el desarrollo, enfocándose en el primer voluntario, voluntaria diciéndole a ese individuo lo que les gustaría tomar de él, ella.

El facilitador, facilitadora los anima a mantener un contacto visual mientras están en comunicación. Así se continúa hasta que cada uno de los, las participantes ha pasado como voluntario, voluntaria.

Se dan instrucciones a los, las participantes para que tomen un momento para revisar el ejercicio y enfocarse en lo que dieron o recibieron de los, las demás.

El facilitador, facilitadora invita a los, las miembros del grupo a brindar con otros, otras y "beber" la esencia de cada participante del grupo. Se les dice: "Ahora cada uno de ustedes tiene una parte de mi y yo tengo una parte de cada uno de ustedes".

Actividad ANTES Y DESPUES

Objetivo

- Evaluar los cambios cualitativos producidos con el desarrollo de la actividad.

Duración

15 minutos

Materiales

- Hojas de papel y bolígrafos.

Desarrollo

Al finalizar la actividad o una fase, se pide a los, las participantes que escriban en una hoja 3 ó 4 frases de la siguiente manera:

"Yo pensaba que ..... y ahora creo que ....."

Se dan 10 ó 15 minutos para que las completen individualmente y luego se van leyendo en grupo. Se hace una valoración cualitativa y se reflexiona sobre los cambios producidos en cuanto a actitudes, conocimientos etc.

Actividad LA DIANA

Objetivo

- Evaluar de manera cuantitativa diferentes aspectos de la actividad.

Duración

15 minutos

Materiales

- Cartulina, rotuladores.

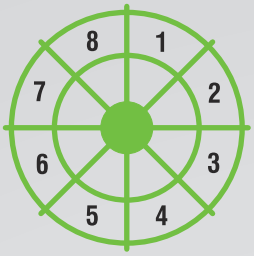
Desarrollo

En una cartulina dibujamos una diana y la dividimos en tantos espacios como aspectos queramos evaluar.

Cada persona señalará con un punto cada uno de los aspectos, teniendo en cuenta que cuanto más próximo a la diana se sitúe mejor será la puntuación. Una vez completado por todos y todas, hacemos una asamblea de evaluación.

Ejemplo.

Evaluación Final LA DIANA.



1. Organización.
2. Objetivos conseguidos.
3. Contenidos trabajados.
4. Metodología utilizada.
5. Documentación de Trabajo.
6. Duración.
7. nivel de participación.
8. Grado de satisfacción.

Dinámica REFLEXIÓN EN GRUPO

Objetivos

- Permitir la utilización de la experiencia personal como base de reflexión.
- Desarrollar la capacidad de reflexión sobre la realidad de nuestros actos en términos objetivos y de adquirir conciencia de nuestro proceso mental.
- Desarrollar la capacidad de escuchar a los demás y de ponerse en su lugar.

Duración

120 minutos

Materiales

Ninguno

Desarrollo

Se plantean 10 temas de reflexión. Cada miembro tiene libertad de plantear a uno o a todos algunos de los temas sugeridos. Por su parte, los otros miembros tienen la libertad para contestar o no a las preguntas.

Los temas a tratar pueden ser los siguientes:

- Cuáles son los valores más importantes de tu vida.
- Hacer un retrato de tu propia familia.
- Que sucede después de la muerte.
- Explica una de las experiencias más felices de tu vida.
- Que piensas de la libertad.
- Que piensas del actual sistema educativo.
- Que mejoras se podrían hacer para
- Etc.

Dinámica REMOVER OBSTÁCULOS

Objetivos

- Ubicar los problemas dentro del grupo, o sea, que el grupo interiorice sus problemas.
- Permita hacer una planificación del trabajo, al ver con qué elementos se toman en cuenta y que dificultades hay que enfrentar.

Duración

30 minutos

Materiales

- Hoja de papel con las tareas del grupo.
- Tarjetas de cartulina o papel.

Desarrollo

a) Basándose en la realidad concreta de un grupo (sus problemas, planes de trabajo, integrantes, etc.), se prepara el material que apoye la identificación de los problemas.

Ejemplos: en esta hoja están las actividades y metas que nos habíamos propuesto, veamos qué hemos logrado realizar hasta ahora:

No hemos logrado realizar todas las actividades planificadas, por ejemplo, no hicimos el campismo.

La asistencia a clases ha tenido dificultades.

Existen aún estudiantes evaluados de insuficientes.

b) Se prepara de antemano una serie de preguntas básicas que permitan ubicar los "Obstáculos" que ha habido para realizar el plan de trabajo o funcionamiento del grupo. Y ya sea de forma individual o en grupo (según el número de participantes y el tiempo) se deben responder de forma honesta y crítica.

Ejemplo: ¿Qué defectos personales obstaculizan el logro de las metas?, ¿Qué obstáculos vemos dentro del grupo que impiden la realización de los programas que tenemos?

c) Los grupos o personas escriben en las tarjetas sus opiniones (una opinión por tarjeta), ejemplo, un defecto personal, siendo honesto, es que soy un poco indisciplinado.

d) Se hace una clasificación de las tarjetas empezando por la primera pregunta y así sucesivamente.

e) Una vez clasificada una pregunta, se ve cuál es el obstáculo central, lo mismo se hace con el siguiente ejemplo: El obstáculo central que encontramos en los defectos personales es la irresponsabilidad.

f) Luego de la clasificación se pasa, utilizando la misma mecánica, a sugerir posibles soluciones a los obstáculos centrales.

g) Ejemplo: ¿Qué podríamos frente al problema de la falta de responsabilidad?

Dinámica EL NAVIO CARGADO DE…

Objetivos

- Analizar las convivencias positivas y negativas que se manifiestan en los miembros de un grupo.
- Mejorar y desarrollar la comunicación o interacción entre los miembros del grupo.

Duración

30 minutos

Materiales

Una pelota o una botella.

Desarrollo

Todos, todas se ubican formando un círculo y en el centro se sitúa una silla.

Se selecciona dos o tres observadores, observadoras que no se incorporan al círculo, sino que permanecen fuera observando y registrándolo todo.

Se plantea por el facilitador, facilitadora que cada uno de los miembros del grupo narrara una vivencia positiva, algo agradable que le ha ocurrido en la vida; se lanza la pelota al aire y al que le caiga le toca sentarse en el centro del círculo y narra sus vivencias, luego de este le tira la pelota a uno de los miembros del grupo que no ha participado y así sucesivamente, cuando se da la vuelta completa, es decir, cuando todos han narrado sus vivencias, se pide que se repita la operación, pero con una vivencia negativa.

PALABRAS QUE NO SÉ

TEMA 1: PRESENTACIÓN Y CONCEPTO DE TRABAJO

Subordinación

Hecho de estar sujeto a la dirección o dominio de alguien o de algo.

Mi padre está bajo la subordinación de su jefe.

TEMA 2: AUTOCONOCIMIENTO

Percepciones – percepción

1. Acto de percibir los aspectos de la realidad a través de los sentidos.

La percepción de los olores se efectúa a través del olfato.

2. Comprensión o conocimiento de algo por medio de la inteligencia.

Elina tuvo la percepción de que algo no andaba bien entre ellos.

Retroalimentación – realimentación - feedback

Proceso que al realizar una acción, con el fin de alcanzar un determinado objetivo, se realimenta las acciones anteriores de modo que las acciones siguientes tendrán presente el resultado de aquellas acciones pasadas.

Orfebrería

Arte y técnica de labrar objetos artísticos con metales preciosos como el oro y la plata.

La orfebrería, a pesar de ser un oficio antiguo, es muy valorado en la actualidad.

Perseverancia

Firmeza y constancia para mantener los objetivos trazados y lograr que estos se cumplan.

Con perseverancia en el estudio, podrás sacar todas las asignaturas satisfactoriamente.

Sin. empeño, tenacidad, tesón

Ant. inconstancia, indecisión

TEMA 3: AUTOESTIMA

Implicar

1. Envolver o enredar a alguien de manera que se vea obligado a participar en una cosa o adquiera responsabilidad en ella.

Implicaron a Ramón en un asunto en el cual no tenía nada que ver.

2. Contener una cosa algo como consecuencia necesaria.

El trabajo que acometerás implica mucho sacrificio.

Sin. conllevar

Opresión- oprimir

1. Ejercer presión sobre algo o alguien.

Oprimió una tecla de la grabadora y comenzó a escucharse la música.

Sin. presionar, apretar, pulsar

2. Actuar sobre una persona, un pueblo, un país con violencia y prepotencia.

Aquel Gobierno tiránico oprimía al pueblo.

Sin. subyugar, esclavizar, supeditar, molestar

Déficit – deficiente

Se aplica a aquello que tiene algún defecto, que no basta o no alcanza el nivel considerado normal.

Los resultados del trabajo de Fernando fueron evaluados como deficientes.

Asimilación – asimilar

1. Apropiarse de un conocimiento o una experiencia.

Ramón asimila muy bien los contenidos de las clases de Física.

2. Incorporar un organismo, persona o entidad algo que no le es propio, reaccionar favorablemente ante este elemento.

Después de pasar dos meses en Japón, Camilo empezó a asimilar las costumbres de ese país.

Af. adaptarse

Interacción

1. Relación que existe entre personas o cosas de manera recíproca.

El hombre debe mejorar su interacción con la naturaleza.

2. Comunicación entre la máquina y el usuario en ambas direcciones.

La interacción con la computadora se hace posible gracias al teclado y al ratón.

TEMA 4: MOTIVACIÓN

Consecución

Hecho y resultado de conseguir.

La consecución de tus buenas notas es el resultado de tu constancia en los estudios.

Sin. obtención, logro

Atañen - atañer

Interesar o importar algo a alguien.

Esa decisión atañe a Pedro.

Este asunto no nos atañe.

Sin. concernir, incumbir, tocar, corresponder

TEMA 5: LIDERAZGO

Subordinado

1. Se dice de lo que tiene una relación de dependencia con otra cosa.

Las sucursales bancarias están subordinadas al Banco Central.

2. Que está bajo las órdenes o la dirección de otra persona de jerarquía superior.

Las oficinistas subordinadas a la directora tienen horarios diferentes al resto de los empleados. (adj.)

El jefe tiene prestigio ante sus subordinados. (s.)

Sin. subalterno

Ant. superior

Acueducto

1. Canal o tubo hecho por el hombre para conducir el agua de un lugar a otro.

El nuevo acueducto traslada grandes volúmenes de agua hacia zonas afectadas por la sequía.

2. Sistema de obtención y distribución del agua a una población mediante tuberías.

Se están reparando las conductoras del acueducto.

TEMA 6: COMUNICACIÓN EFECTIVA

Asertividad

Habilidad social que indica la capacidad para poder expresarse socialmente de forma adecuada. Esta cualidad tiene que ver con la capacidad de un individuo para establecer su punto de vista de manera sincera y directa, sin sonar agresivo pero sin volverse sumiso tampoco. La asertividad incluye todas las formas del lenguaje, verbal y no verbal, además de todas las señas que nos indican una buena relación entre emisor y receptor, como puede ser la mirada, la postura etc.

Empatía

Capacidad de identificarse y compartir con otra persona, especialmente por afinidad en los sentimientos.

Mireya estaba muy conmovida con lo ocurrido a su amiga porque entre ellas hay empatía.

Manipular

1. Ejecutar con las manos.

Orlando no pudo manipular las cajas porque tiene un brazo dañado.

2. Conducir una persona o institución algo o a alguien a su modo, según sus intereses; inmiscuirse en un asunto ajeno.

A veces los amigos manipulan a Roberto.

TEMA 10: FODA PERSONAL

Mediocre

1. Que es de poco mérito, interés o calidad.

Me aburrió la lectura de esa novela mediocre.

2. De capacidad o talento escasos, nada destacados.

Es una actriz mediocre.

Apelar

1. Dirigirse al juez o tribunal superior para que anule o transforme, al considerarla injusta, la sentencia dada por un tribunal inferior.

Juan apeló a la provincia, por no estar de acuerdo con las decisiones que tomó el municipio.

2. Recurrir a una persona o cosa para resolver algún problema.

Ella apeló a la honestidad de Marcos para que le devolviera el documento.

Sin. recurrir

Atenuar

Hacer que disminuya la gravedad o la intensidad de algo.

Los boxeadores atenúan los golpes en la cabeza mediante el casco protector.

Las fuertes discrepancias entre los opositores se han atenuado después de la reunión.

Sin. aminorar, amortiguar

Inhibir

1. Impedir actuar o manifestar sentimientos, opiniones.

Las preguntas indiscretas me inhiben.

El niño se inhibió ante los visitantes desconocidos.

2. Detener por un tiempo o reducir una actividad del organismo.

La hormona inyectada al paciente ha inhibido el funcionamiento de su páncreas.

Ant. estimular

Mitigar

Disminuir la intensidad o gravedad de algo.

Mitigó la sed con jugo de limón.

Sin. atenuar, aliviar

Fundación DyA Bolivia junto a las familias, organizaciones sociales e instituciones, contribuye a los esfuerzos del país para el ejercicio de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, la prevención y erradicación de la explotación laboral infantil.

DYA FUNDACIÓN DESARROLLO Y AUTOGESTIÓN BOLIVIA

terre des hommes
detiene la explotación infantil

MINISTERIO DE TRABAJO, EMPLEO Y PREVISIÓN SOCIAL

PROYECTO
Ñawpaqman Puriy
Kereimba
Ch'iki Wawita