

Técnicas participativas

María A. Rodríguez Arce

Técnicas participativas

Técnicas participativas

Lic. MARÍA ANTONIETA RODRÍGUEZ ARCE

**Asistente de Psicología Médica
Facultad de Ciencias Médicas de Holguín**



La Habana, 2008

Catalogación Editorial Ciencias Médicas

Rodríguez Arce, María A.

Técnicas participativas / María A. Rodríguez Arce. La Habana:
Editorial Ciencias Médicas, 2008.
viii., 152p. : il.

-

-

Bibliografía al final de la obra.
ISBN 9789592123533

WM 430

1. PSICOTERAPIA DE GRUPO
 2. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS
-

Edición: Lic. Yudexy Pacheco Pérez
Diseño: Ac. Luciano Ortelio Sánchez Núñez
Diseño interior y realización: Téc. Yisleidy Real Llufrío
Emplane: Annette Venus Peña López

© María Antonieta Rodríguez Arce, 2008

© Sobre la presente edición:

Editorial Ciencias Médicas, 2008

Editorial Ciencias Médicas
Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas
Calle 23, No. 117 entre N y O, Edificio Soto, Vedado,
Ciudad de La Habana, 10 400, Cuba
Correo electrónico: ecimed@infomed.sld.cu
Teléfonos: 8383375/8325338

Prefacio

La necesidad de transmitir conocimientos, uso de instrumentos y metodologías de trabajo para alumnos, educadores, trabajadores sociales, especialistas de la salud, otros profesionales y técnicos, hizo indispensable crear este libro de técnicas participativas, con el fin de propiciar el establecimiento de un vínculo entre los conocimientos y su aplicación práctica, la estimulación de la búsqueda de la verdad mediante la labor conjunta de los miembros del grupo, la contribución al análisis detallado de los problemas para promover la independencia cognoscitiva, la capacidad reflexiva, la creatividad y la capacidad de autoaprendizaje de los miembros de un colectivo.

En la interacción que se provoca en el grupo, se socializa el conocimiento individual, enriqueciéndolo y potenciándolo en el conocimiento colectivo, que aparece como producto de la actividad grupal; que a su vez ayuda a la constitución del mismo, estimulando la cooperación entre los participantes y el desarrollo de habilidades de trabajo en colectivo.

Este libro es muy valioso para la labor grupal, tanto en la rama educacional como en la salud para la modificación de actitudes, asertividad en los sujetos para posteriores decisiones, favoreciendo la comunicación y otros, por lo que resulta de imprescindible utilización en la atención primaria de salud y para los trabajadores sociales.

En el curso escolar 1995-96 se perfeccionaron las asignaturas de Psicología Médica en la Facultad de Ciencias Médicas de Holguín para contribuir a la formación de profesionales preparados para el manejo integral de cada paciente y la comunidad en la Atención Primaria de Salud. A partir de este momento se incrementaron las clases prácticas en los consultorios médicos y las secundarias básicas en las que los alumnos de tercer año de medicina, agrupados en tríos, preparaban y ejecutaban un sistema de técnicas participativas para actuar en grupos de pacientes con enfermedades no transmisibles (prevención de salud) y para incidir en los adolescentes mediante reflexiones en diferentes temas previamente seleccionados por ellos (promoción de salud).

Para llevar a cabo esta labor, se hizo necesario escribir este libro, para que los estudiantes buscaran en él las técnicas apropiadas a sus objetivos de trabajo. Consiste en 200 técnicas clasificadas en 3 grupos: técnicas de presentación, técnicas de reflexión y técnicas dinamizadoras; cada una

con una parte introductoria en la que se precisan sugerencias necesarias para dirigir la importante y compleja actividad grupal. Algunas fueron tomadas de posgrados; muchas, de libros de autores que las utilizaron en diferentes fenómenos: adolescencia, autoestima y SIDA; y otras de mi propia creación, por no existir aquellas dirigidas a los niños. Estas fueron probadas en distintos trabajos con escolares y adolescentes asmáticos, con resultados satisfactorios. Todas poseen un tratamiento metodológico similar para hacerlas más asequibles, precisando: objetivos, tiempo, materiales, procedimiento y puntos de discusión.

Es un libro importante para todas aquellas personas que requieran de ejecutar un proyecto grupal como: psicólogos, médicos, maestros, defectólogos, trabajadores sociales y otros. Para los estudiantes de Psicología es un valioso material, sobre todo para aquellos que la reciben en los Centros Superiores de Ciencias Médicas, que desde segundo año se vuelcan a las áreas de salud.

Inicialmente fue un folleto de 59 técnicas participativas, al año siguiente estuvo constituido por 170 y se tituló “¿Cómo trabajar con grupos?”. En la actualidad es un libro de 200 técnicas con un nuevo nombre “Técnicas participativas”. Les aseguro que pueden encontrar en él las propuestas que necesitan; su selección y combinación dependen de los objetivos, las condiciones, los participantes y las propias características del coordinador. Deseo que les sea útil.

Muchas gracias.
María Antonieta Rodríguez Arce

Contenido

Capítulo 1

Consideraciones generales /1

Reflexiones acerca de la utilización de técnicas participativas /1

Momentos de una sesión de trabajo /6

Actividades recreativas /7

Capítulo 2

Técnicas de presentación /10

Capítulo 3

Técnicas de reflexión /21

Capítulo 4

Técnicas dinamizadoras o de animación /125

Bibliografía /151

Capítulo 1

Consideraciones generales

Reflexiones acerca de la utilización de técnicas participativas

El coordinador puede realizar su trabajo en el grupo con los siguientes objetivos: eliminar síntomas, solucionar conflictos, modificar patrones de comportamientos, modificar actitudes; eliminar las dificultades, por inmadurez, de la personalidad, lograr restablecer el equilibrio emocional; mantener un nivel óptimo de madurez que posibilite un adecuado ajuste al medio y permitir al sujeto el aprovechamiento de sus potencialidades; enfrentar adecuadamente situaciones de la vida que la pueden complicar, afectar la salud y otros.

Aspectos a tener en cuenta al utilizar las técnicas participativas

Mediante el uso de las técnicas participativas se produce una relación sujeto-sujeto, donde se genera una interacción informativa entre el coordinador y el individuo y se influyen mutuamente, condicionados por las relaciones interpersonales que surjan entre ellos.

La palabra es el instrumento fundamental de trabajo en grupo; mediante esta, el coordinador ayuda al sujeto a recobrar la autorregulación de sus funciones, cambiar la significación negativa de determinados estímulos y reconocer las causas de la situación que enfrenta.

En este proceso de trabajo grupal se trata de lograr que los grupos recuperen y analicen su experiencia colectiva, para reconocer, con sentido crítico, los aciertos y errores, los obstáculos y potencialidades que existen para poder transformar y mejorar su realidad. Todo ello implica el conocimiento del medio, del entorno, del contexto social donde vive y se desenvuelve el grupo; el reconocimiento de los valores culturales e ideológicos que lo determinan, su visión y comprensión de la realidad y orientan su actuación y la identificación de la propia práctica.

Las técnicas propician el establecimiento de un estrecho vínculo entre los conocimientos teóricos y su aplicación práctica. La asimilación de conocimientos no se concibe como el único objetivo de la enseñanza, sino también como un recurso para la solución de problemas, tareas o situaciones en condiciones reales o modeladas.

Las técnicas participativas son un “pretexto” para facilitar que el grupo reflexione, dialogue, comparta y analice, a partir de su propia realidad y experiencia, con sus propios códigos y de una manera amena, motivadora, que suscite y mantenga el interés.

Estas no pretenden la aceptación acrítica de la palabra del coordinador, sino que estimulan la búsqueda de la verdad mediante el trabajo conjunto de indagación y reflexión, aproximando la enseñanza a la actividad productiva y social, brindando una mayor solidez a los conocimientos adquiridos.

Las características de las tareas a acometer, así como las condiciones en las que estas se desarrollan, estimulan una mayor actividad cognoscitiva en los participantes, así como el desarrollo de la asertividad, la independencia, la creatividad y el autoaprendizaje.

Las oportunidades que brindan estas técnicas para la verbalización, contribuyen al análisis más detallado de los problemas y su instrumentación, lo que promueve la capacidad reflexiva de los participantes.

En la interacción que se propicia, se socializa el conocimiento individual, enriqueciéndolo y potenciándolo en el conocimiento colectivo.

Contribuyen a romper con modelos paternalistas de educación, a desmitificar la figura del coordinador, permiten que los participantes desempeñen el rol de sujetos de su propia formación, estimulando la adopción de posturas críticas, personales y comprometidas con el conocimiento.

Ayudan a la constitución del grupo, al establecimiento de relaciones interpersonales y a un mejor conocimiento mutuo. Estimulan la cooperación entre los participantes y el desarrollo de habilidades de trabajo en grupo.

Al usarlas, no se debe forzar la comunicación, sino establecer un clima emocional positivo que facilite la expresión y exteriorización de los sentimientos y opiniones de los sujetos.

En dependencia de los temas a tratar y las técnicas a emplear, se recomienda hacer, en las sesiones de trabajo, un “calentamiento inicial”, que tiene los objetivos de: crear el clima psicológico necesario para la labor grupal, “desconectar” y concentrarse en la tarea, aflojar tensiones, perder el temor a participar, disfrutar de la actividad, desinhibirse física y psicológicamente y crear lazos afectivos entre los participantes. Este calentamiento será más dilatado y cuidadoso en la primera sesión de trabajo.

Es importante lograr la motivación del propio sujeto y del grupo y su papel activo. Se evitará asumir el papel de juez en la valoración de las

problemáticas y características de los sujetos por parte del coordinador, sin provocar comentarios críticos, irónicos o agresivos.

Se brindará apoyo y seguridad al sujeto y se le aceptará como es. Se le hará comprender sus mecanismos psicológicos de defensa.

Se considerarán las características psicológicas de la edad, la personalidad, problemática psicológica y estado físico de las personas, en la elección del método de trabajo. Para esta labor se partirá de los conocimientos y vivencias de los individuos, para que establezcan un vínculo entre lo conocido y lo nuevo que aprenden.

Mediante el trabajo en el grupo el individuo asimila la sustitución de viejos hábitos de conducta, ideas, actitudes inadecuadas; por nuevas que le permitan recibir mejor los estímulos positivos del medio y enfrentarse a los negativos.

El coordinador es un educador porque con sus actitudes contribuye a modificar las de los demás.

En la labor grupal, la comunicación es imprescindible y se utiliza para aumentar la conciencia que tiene el individuo de sí mismo, verbalizar las ideas silenciosas, abandonar las innecesarias, aumentar la tolerancia hacia la conducta de los otros, formular objetivos de acción y clarificar el estilo de vida.

En la situación de grupo, el sistema de comunicación es asimétrico y con frecuencia la respuesta se retrasa; sin embargo, el impacto de las interrelaciones y las acciones de una persona sobre las otras, recibe más atención. La comunicación puede usarse para esclarecer las funciones, especificar los papeles y discutir la organización del grupo.

El trabajo descansa sobre el hecho de que, en conjunto, las personas luchan por pertenecer al grupo, por ser aceptado con su individualidad. El sujeto consigue este equilibrio gracias al control sobre el tipo y la magnitud de las diferencias sociales que existen entre él y los otros.

El coordinador ofrecerá libertad de expresión y actividad, incitará las interrelaciones entre los miembros, iniciándose un proceso de formación de papeles. Están los instigadores, que los capacitan para permanecer dinámicos; los neutralizadores que limitan los actos impulsivos y ayudan a regular las conductas; por último, los aislados, que inicialmente sienten miedo ante el grupo antes de poder participar en sus actividades. El coordinador se sentará a su lado y sugerirá tareas que les permitan ganar confianza.

Los niños y hasta los adultos que muestran sus habituales esquemas de adaptación, los cuales se basan en la dependencia y la obtención de ganancias secundarias, cuando comienzan a comprobar que el coordinador y sus compañeros no les permiten conseguirlo, van cambiando su manera de enfrentamiento. Al principio, pueden frustrarse y después consiguen una nueva conducta más adecuada.

El sujeto provocador o agresivo no debe encontrar rechazo o castigo, sí aceptación y estimulación de sus conductas positivas. Con el tiempo empezará a reaccionar de manera diferente.

Las técnicas son actividades y juegos apropiados con sus edades, que favorecen la comunicación, reducen las frustraciones, el temor al fracaso, la ansiedad, la inseguridad, la dependencia, lo que propicia la producción de fantasías y la expresión de sentimientos positivos hacia los demás.

De acuerdo con los objetivos del trabajo grupal con niños y adolescentes, es aconsejable la incorporación de los padres en algunas sesiones; en unas, participando activamente con sus hijos; en otras, como observadores y en otras, como únicos sujetos del grupo.

En ocasiones, se encuentran padres poco cooperativos, que faltan con frecuencia o evaden determinadas actividades. Se sugiere que en el contacto inicial se realice un contrato de participación en la labor a acometer, para obtener su consentimiento informado y compromiso formal. Igualmente, se hará con los miembros del grupo.

En los adolescentes la afiliación e identificación con el grupo de trabajo les ofrece la oportunidad de incrementar su seguridad en sí mismos y los ayuda a encaminarse mejor hacia la vida adulta.

El adolescente utiliza diversas tácticas para evitar la discusión de temas que significan una amenaza para él de alguna manera. Puede cambiar de tema mediante una pregunta o con una intervención acerca de un asunto fuera de lugar. En ocasiones, esto se disfraza con alguna actividad física, tirando papeles, enseñando fotos y otras conductas. El coordinador, con ecuanimidad, debe posponer el análisis de su propuesta si es necesaria y retomar con tacto y respeto el tema que se estaba discutiendo. Si son acciones simples, hará preguntas al grupo para incitar la reflexión y atraer la atención hacia la actividad. No se criticará ni enfatizará acerca de lo ocurrido. Esta conducta tiene su causa que se trabajará poco a poco con ecuanimidad. No deben aprender a ser el centro de la atención u obtener ganancias secundarias con su comportamiento.

Es importante que los sujetos perciban y valoren la labor grupal como muy eficaz, para reforzar el control de la conducta y centrar su consideración, en que constituye un instrumento valioso para hacer frente a sus problemas o preverlos.

La incorporación de técnicas que entrañen manifestaciones artísticas, como el baile, canto, artes escénicas, pintura y otras, proporciona un lugar seguro en la obtención del valor necesario para enfrentarse al riesgo. El grupo le hace sentirse más confiado, afloja sus defensas a medida que disminuye el miedo a los demás. Su menor necesidad de protección le facilita un mayor sentido de independencia. Es capaz de expresar simbólicamente sus conflictos y estados emocionales y se fomenta la participación de la familia. Esto ayuda a restablecer las líneas de comunica-

ción familiares. El trabajo grupal es muy importante en la promoción y prevención de salud.

Los grupos estarán integrados, como máximo, por 20 sujetos y como mínimo, por 15. Se procurará que la asistencia a las reuniones no sea por debajo de 10 participantes.

El trabajo grupal no debe durar más de 2 horas. Se llevará a cabo con los participantes sentados en forma de círculo, en el que se incluirán el coordinador y su ayudante, si este fuera necesario, para favorecer la comunicación entre todos.

Recomendaciones para el coordinador

Entre las recomendaciones que se le pueden hacer al coordinador para lograr sus objetivos, se pueden resumir las siguientes:

- El profesional que trabaja con grupos es un especialista en su técnica, por lo que, aunque aparentemente no interviene de manera directa en las reflexiones, tendrá el control de todo lo que ocurra y llevará al grupo a ellas para que se cumplan los objetivos trazados.
- La información extraverbal es fácil de captar por la conciencia de los sujetos, porque puede romper la barrera social-emocional. El coordinador será un experto en su utilización para subrayar, poner en duda, señalar y otros. Evitará la contradicción entre su lenguaje verbal y el extraverbal, lo que favorece la confianza de los interlocutores.
- La rapidez y la movilidad de las sesiones permiten un enfrentamiento sorpresivo a la esencia del problema y su implicación colectiva.
- La generalización, presión del grupo y otros mecanismos de acción, son excelentes auxiliares para el desarrollo educativo del trabajo.
- Es importante la actitud de flexibilidad con límites, es decir, de cierta confrontación con aceptación, aunque no coincide con todos los criterios. El coordinador promoverá reflexiones: “¿Qué hicieras?”.
- Precisar el papel de cada uno en la solución del problema, su papel es encaminar el trabajo colectivo en este sentido. Esto es imprescindible en el trabajo con las familias.
- El coordinador provocará la participación activa del grupo, aprovechando sus potencialidades. Es mejor motivar a la reflexión y ayudar, con el consejo o con la inducción provocada, a buscar las alternativas adecuadas, que orientar qué hacer para evitar posiciones pasivas.
- En los primeros encuentros se debe conocer la situación, lograr comunicación, abrir caminos, sin pretender modificación de actitudes negativas con rapidez, mediante técnicas de exploración, ventilación

- (contar problemas), confrontación (llevar el plano intelectual a lo afectivo) y orientación (promoviendo reflexiones, tareas).
- Trabaja lo individual para hacerlo colectivo.
 - Las funciones del coordinador son: provocar la dinámica del grupo, conducirlo y conocer esta dinámica con su papel de directivo, estimulador (unir y movilizar), ampliador (complementar temas, abrir nuevos caminos) e intérprete (hacer asequibles las reflexiones). Por supuesto, no siempre se cumplirán las 4 funciones, esto depende de las circunstancias, tipo de grupo, objetivos, características del coordinador y otras causas. La función interpretativa se usará con cautela, es preferible que el análisis sea por un miembro del grupo.
 - Al escoger las técnicas, valorará que propicien la reflexión profunda, pero agradable, para lograr el disfrute y el interés.
 - El coordinador promoverá los mecanismos de acción del grupo: universalización, altruismo, cohesión, presión, intelectualización, retracción, ventilación, identificación, transferencia (pasar a otros sentimientos y criterios para que aprendan) y comprobación de la realidad.
 - Las actividades se ejecutarán con fechas fijas y en un local estable, con privacidad, para propiciar la seguridad y permanencia de los sujetos; además, con una o dos sesiones semanales, en dependencia de los objetivos, tipo de grupo, tiempo disponible y otros.
 - El coordinador será consciente de sí mismo, de sus características y de la individualidad de cada miembro del grupo.
 - El coordinador puede ser asesor, maestro, terapeuta y organizador. Sus funciones se pueden resumir en: conducir las sesiones de trabajo, preparar cada sesión analizando los emergentes grupales para elaborar nuevas propuestas que contengan las preocupaciones y conflictos de los sujetos y del grupo, dentro de los marcos de los objetivos propuestos y llevará el control de la asistencia ante el grupo.

Momentos de una sesión de trabajo

Momento inicial. Se realizarán actividades de juego, canciones, poesías y otras que propicien la relajación de los participantes y la comunicación entre ellos.

Para comenzar, pueden retomar los aspectos esenciales tratados en la sesión anterior y analizar las tareas pendientes. Este primer paso puede ser un ejercicio de calentamiento o caldeamiento.

Existen caldeamientos inespecíficos y específicos. Los inespecíficos ocurren cuando los comentarios no tienen un vínculo particular con las

tareas que se desarrollarán a continuación. Los específicos constituyen una preparación directa para las acciones siguientes.

Ese momento permite al coordinador valorar el estado de los sujetos y del grupo, para utilizar técnicas, ejercicios u otras actividades que permitan disminuir ansiedades, expectativas, dudas y lograr el interés de los participantes.

Si se ejecutan actividades en subgrupos, se evitará que su conformación siempre coincida para favorecer su enriquecimiento y la comunicación.

Planteamiento temático. Consiste en la exposición del tema o los temas a tratar. Podría ser mediante reflexiones que surjan por las preguntas del coordinador, la exposición de refranes, poesías, canciones, videos, textos, dramatizaciones u otras.

Parte central o desarrollo. Es el momento en que los participantes exponen ante el grupo sus estados emocionales, reflexiones e inquietudes, provocados por el planteamiento del tema o los temas a desarrollar, lo que les permite integrarse, crear, elaborar sus conflictos y nuevas alternativas de solución.

La participación del coordinador será breve y precisa, para evitar “sermones” y largas explicaciones. Su papel fundamental es dirigir y explotar al máximo las potencialidades personales y colectivas, para el crecimiento individual y grupal.

Si se programa la utilización de mayor número de técnicas reflexivas, es recomendable emplear una dinamizadora o de animación entre ellas, para favorecer el estado emocional y el interés del grupo.

Cierre. Es el momento de reflexión final para integrar el trabajo y sus logros y establecer las conclusiones. Son las opiniones del grupo las que prevalecerán.

Al final de la sesión, se puede realizar una técnica de animación u otras actividades como las que fueron sugeridas en el momento inicial.

Actividades recreativas

Las actividades recreativas son aquellas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de manera indirecta. Por ejemplo: música, juegos, atracciones, competencias y otras. Puede solicitarse a los participantes que las propongan como iniciativas y si se logra aceptación, usarlas. El coordinador concebirá algunas con anterioridad.

Estas actividades serán atractivas y en correspondencia con la edad y los intereses del grupo. Además, se tendrá en cuenta el tiempo del que se dispone para ellas, para no limitar los objetivos de la sesión de trabajo.

Ventajas que tienen:

- Ayudan a la integración del grupo.
- Proporcionan oportunidades para el reconocimiento, las respuestas y las nuevas experiencias.
- Crean una atmósfera agradable, aumentando la participación y facilitando la comunicación.
- Permiten la disminución o eliminación de las tensiones en el grupo.
- Pueden usarse en grupos recién formados y propician las relaciones interpersonales. Se recomienda su empleo, antes de comenzar las sesiones de trabajo, como opciones de “rompe hielo”.
- Son estimulantes, sobre todo para niños, adolescentes y jóvenes; sin embargo, no se olvidará que se trata solo de medios para lograr determinados objetivos, por lo que no se abusará de ellas. Su utilización requiere de ciertas aptitudes, cuidados y de tener en cuenta los intereses del grupo. Deben llevarse a cabo con habilidad y discreción para no dañar a algunos miembros del grupo.

Las actividades recreativas son aquellas que se usan para enriquecer el trabajo grupal, estimulan y mejoran el estado emocional y la cohesión del grupo. Son un aspecto más a tener en cuenta en dicha labor, sobre todo, al final de la sesión que se estime conveniente.

Observación

Es importante tener en cuenta el orden propuesto de las técnicas y especialmente, el de cada día. Se comenzará por las más reflexivas y terminará con las más dinámicas y con carácter afectivo-cognoscitivo para que los sujetos no se cansen ni pierdan el interés.

En sentido general, su ubicación propiciará que al inicio permitan conformar el grupo y establecer las relaciones entre sus miembros. Después, tendrá el objetivo de que los sujetos se conozcan a sí mismos, sus valores, errores y actitudes ante la vida. Finalmente, las técnicas empleadas favorecerán la consolidación del aprendizaje logrado a lo largo del trabajo en el grupo.

La labor grupal desarrolla cohesión, tendencia a la ayuda y cooperación entre sus miembros, lo que dirige y enriquece el coordinador. Esta, como psicoterapia, puede realizarse de 2 maneras: de grupo y en grupo (Fig. 1.1). La primera se enfoca hacia la individualidad dentro del grupo; en ella, el coordinador tiene más énfasis directivo, no se aprovechan todos los recursos del grupo y los sujetos pueden asumir actitudes pasivas. La segunda está dirigida al grupo, a sus normas y permite conformarlo. El coordinador conduce para provocar el papel activo del colectivo, lo que permite el aprovechamiento de los recursos del mismo.

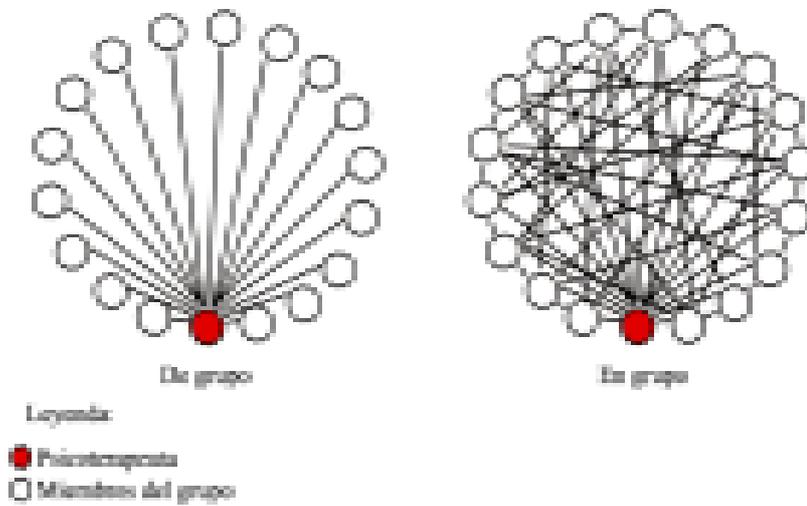


Fig. 1.1. La labor grupal, como psicoterapia, puede realizarse de 2 maneras: de grupo y en grupo.

Capítulo 2

Técnicas de presentación

Las técnicas de presentación son instrumentos muy valiosos para lograr que los miembros del grupo se conozcan de una manera agradable y dinámica. Por lo general son de corta duración, porque su esencia es la presentación; sin embargo, existen técnicas de este tipo que también tienen los objetivos de “romper el hielo” y comenzar el intercambio y tratamiento inicial de un tema o los temas fundamentales que se trabajarán en las sesiones posteriores.

Los tipos de técnicas de presentación se escogen en dependencia del tiempo disponible, las edades de los miembros, los temas a tratar, las técnicas reflexivas escogidas y otros.

Con frecuencia, se utiliza una sola técnica de presentación para iniciar la primera sesión de trabajo. Se escogerá otra para la segunda sesión, cuando se incorporan nuevos sujetos o para reforzar el conocimiento personal de los miembros. En este caso, será una técnica de presentación con carácter dinamizador.

Técnica “Los refranes”

Objetivo:

- Propiciar que los sujetos se conozcan y comience a formarse el grupo de trabajo.
- Estimular la reflexión sobre refranes populares y la comunicación entre los sujetos.

Tiempo: 45 minutos.

Materiales: Tarjetas con refranes incompletos.

Procedimiento: se introduce la actividad, conversando acerca de los refranes y el mensaje popular que encierran. Se invita a los miembros del grupo a reflexionar sobre uno de ellos.

Más adelante, se entregan las tarjetas con el inicio y el final de refranes. Se pide un voluntario para que lea en voz alta el inicio de un refrán y a otro, su continuación. Después, ambos exponen sus criterios acerca del mismo. De esta forma se hace con el resto, hasta terminar con la participación de todos los sujetos del grupo.

Se estimula a los dúos que analizaron cada refrán a la comunicación entre ellos para darse a conocer uno al otro, es decir, intercambiar sobre sus características, aspiraciones, motivaciones y otros aspectos persona-

les. Finalmente, cada miembro de la pareja presenta a su compañero y lo caracteriza delante del grupo para propiciar la interrelación entre ellos.

Refranes:

- Árbol que nace torcido jamás su tronco endereza.
- Hijo de gato caza ratones.
- Nadie sabe las vueltas que da una llave.
- Dime con quién andas y te diré quién eres.
- Siempre que llueve... escampa.
- No todo lo que brilla es oro.
- Quien siembra viento recogerá tempestades.
- Nunca es tarde si la dicha es buena.
- Tan tarde llegó el sombrero que ya no encontró cabeza.
- Con la cuchara que escojascon esa tendrás que comer.
- Dios aprieta pero no ahoga.
- Más vale pájaro en manoque cien volando.
- Recibe a la gente por el vestido y después por la inteligencia.
- Al enemigopuente de plata.

Puntos de discusión:

- ¿Qué quiere decir este refrán? ¿Está de acuerdo con él?
- ¿Le fue fácil realizar su interpretación?
- ¿Le es semejante a otro?

Observación: puede usar otros refranes de acuerdo con los objetivos de trabajo, las edades y características de sus miembros.

Técnica “Frases célebres”

Objetivo: Estimular la reflexión de las frases célebres, que las personas se comuniquen, se conozcan, se comience a conformar el grupo y se reflexione acerca de la autoestima.

Tiempo: 60 minutos.

Materiales: tarjetas con las frases célebres.

Procedimiento: se inicia la actividad preguntando qué es una frase célebre, qué mensajes puede transmitir. Se solicitan voluntarios que pongan ejemplos de frases célebres que conozcan y se reflexiona acerca de ellas.

A continuación, el coordinador solicita que un miembro del grupo comience a contar 1 y el otro 2 y así sucesivamente, hasta llegar al inicio. Entrega a cada sujeto que fue 1, una tarjeta con una frase célebre, debe analizarla con el número 2, que está a su derecha.

Después, ambos explicarán al grupo cómo interpretan la frase. El coordinador estimulará a otros miembros del grupo a participar en la discusión.

Finalmente, se propone que cada dúo se presente e identifique, manifestando sus características esenciales. Al final, todos se conocerán.

Puntos de discusión:

- ¿Qué quiere decir esta frase célebre? ¿Está de acuerdo con ella?
- ¿Le fue fácil interpretarla?
- ¿Le es semejante a otra?

Frases célebres:

- Sería incapaz de vivir sin amor... a mí misma y a los demás. (Giulietta Masina).
- No podemos evitar que los pájaros de la tristeza sobrevuelen nuestras cabezas, pero sí podemos impedir que aniden en nuestros cabellos. (Proverbio chino).
- Es imposible la salud psicológica, a no ser que lo esencial de la persona sea fundamentalmente aceptado, amado y respetado por otros y por ella misma. (A. Maslow).
- Conozco una sola definición de la felicidad: ser un buen amigo de sí mismo. (P. Solignac).
- Por mucho que valga un hombre, no tiene valor más grande que el valor de ser hombre. (A. Machado).
- La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena. (N. Branden).
- Deberíamos aprender a mirarnos a nosotros mismos con la misma ternura con que miraríamos si fuéramos nuestro propio padre. (J. L. Martín Descalzo).
- Lo que vale la pena hacerse, vale la pena hacerlo imperfectamente. (G. K. Chesterton).
- La experiencia me ha enseñado que sólo cuando uno ha empezado a aceptarse y amarse a sí mismo, es capaz de aceptar y amar a los demás. (J. L. Martín Descalzo).
- Todos hemos vivido momentos en que hemos experimentado una dolorosa sensación de impotencia e ineptitud... ¿Debemos dejarnos definir por esos momentos. (N. Branden).
- Autoaceptación quiere decir que la persona se acepta a sí misma plenamente y sin condiciones, tanto si se comporta como si no se comporta inteligente, correcta o competentemente y tanto si los demás le conceden como si no le conceden su aprobación, su respeto y su amor. (A. Ellis).
- No seremos adultos mientras no seamos capaces de mirar directamente la verdad sobre nosotros mismos. (A. Fromme).
- Estos sencillos gestos de elogioso reconocimiento descriptivo elevan la autoestima, refuerzan la motivación y fortalecen las relaciones. (R. Bolton).

- Si tomamos a los hombres tal y como son, los haremos peores de lo que son. Pero, si los tratamos como si fueran lo que deberían ser, los llevaremos a donde tienen que ser llevados. (J.W. Von Goethe).
- La vida de niño es como un trozo de papel en el que todos los que pasan dejan una señal. (Proverbio chino).
- La autoestima es el factor que decide el éxito o el fracaso de cada niño como ser humano. (D. C. Briggs).
- La imagen que tu hijo tiene de sí mismo es el resultado directo del tipo de estímulos que recibe de ti cotidianamente. (W. W. Dyer).
- Lo importante no es lo que un padre piense de sus hijos, sino lo que estos piensen de sí mismos. (Maestro Eckhart).
- Cuando veas a un hombre llorando desconsoladamente, ten en cuenta que no le trastorna lo que le ha ocurrido (pues a otros no les afecta), sino su modo de percibirlo y evaluarlo. (Epitecto de Hierápolis).
- He sufrido muchas desgracias... que nunca me llegaron a ocurrir. (M. Twain).
- De todas las zonas erróneas del comportamiento, la culpabilidad es la más inútil, la que despilfarra más energía emocional, porque te sientes inmovilizado en el presente por algo que ya pasó. (W. W. Dyer).
- Culpable de veras no se siente uno cuando se pregunta: ¿Cómo he podido hacer esto?, sino, ¿qué clase de persona soy para haber hecho esto? (A. Schopenhaver).
- Si hemos realizado acciones que han dañado nuestra autoestima, sólo realizando las correspondientes acciones en contra podremos recobrar la autoestima. (N. Branden).
- Quiero amarte sin asfixiarte, apreciarte sin juzgarte, unirme a ti sin esclavizarte, invitarte sin exigirte, dejarte sin sentirme culpable, criticarte sin herirte y ayudarte sin menospreciarte. Si puedo obtener lo mismo de ti, entonces podremos realmente encontrarnos y enriquecernos mutuamente. (Virginia Satir).
- La conducta asertiva se funda en el respeto: el respeto a uno mismo, a los demás y al sistema de valores de cada uno. (Cotter y Guerra).
- Si hay en el mundo algo especialmente difícil y para lo que, sin embargo, nos sentimos perfectamente preparados, es el arte de criticar. (J. L. Martín Descalzo).
- En el hombre hay más cosas dignas de admiración que de desprecio. (A. Camus).
- Si rebosa una jarra de vinagre, rebosará vinagre y si rebosa una jarra de miel, rebosará miel. (A. López Caballero).

Observación: se pueden elegir las frases más convenientes a la problemática que se desee trabajar y de acuerdo con las características y las edades de los sujetos.

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica “Por persona”

Objetivo: propiciar que los sujetos del grupo se conozcan.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: se inicia con un voluntario que dice su nombre, el que está a su derecha lo repetirá y agregará el suyo, así continuará con los demás participantes.

Técnica “Por persona” (otra variante)

Objetivo: propiciar que los sujetos se conozcan.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: cada cual dice su nombre y la característica que más y menos le agrada de sí mismo. Así debe ocurrir con todos los miembros del grupo.

Técnica “Por persona” (otra variante)

Objetivo: propiciar que los sujetos se conozcan.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: cada cual dice su nombre y lo que más y menos le gusta de su vida.

Técnica “El patio de mi casa”

Objetivo: propiciar que se conozcan los sujetos.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: se forman dos círculos, uno dentro del otro. Se orienta que ambos den una vuelta y las personas que queden frente a frente se presentarán. Se orienta dar un paso y así sucesivamente hasta que todos hayan sido presentados.

Técnica “Patio de vecinos” (variante)

Objetivo: profundizar en el conocimiento de las personas que forman el grupo.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: se forman 2 círculos concéntricos, de forma que uno quede mirando hacia el otro; primero las personas del círculo de afuera y luego las de adentro, durante unos minutos explican a su respectiva pareja algunas características suyas. A continuación el coordinador indica al

círculo de afuera que gire a su derecha un paso, comenzando de nuevo la explicación. Se pueden hacer 2 ó 3 giros, pero sin advertir previamente cuántos se van a realizar. Se acaba presentando a cada persona entre todas aquellas que hayan hablado con ella.

Si los miembros del grupo se conocen, en vez de repetirse las mismas cualidades, pueden realizar acciones como bailar, girar, imitar y otras.

Técnica “Me pica aquí...”

Objetivo: profundizar en el conocimiento de las personas que forman el grupo.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: el voluntario que comienza expresa: “me llamo... y me pica aquí, él se llama... y le pica ahí”, así ocurre con todos los miembros del grupo. Las palabras deben acompañarse de los gestos.

Técnica “Musi-deci-presentación”

Objetivo: conocimiento de los participantes.

Materiales: papelógrafo o pizarra.

Tiempo: 30 a 40 minutos.

Procedimiento: cuando un grupo está conformado por personas de diferentes lugares, se puede motivar a los participantes a realizar una presentación en conjunto, de acuerdo con el lugar de procedencia. Se les pide hacer una semblanza de dicho lugar y se les facilita la música típica, a fin de que puedan poner toda su creatividad en función de la presentación.

Si en el grupo hay poetas, es mucho más agradable que la presentación se haga en versos. En un papelógrafo o en la pizarra pueden registrarse los datos de las composiciones. Ejemplo: “Cienfuegos es la ciudad que más me gusta a mí...”

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana. Folleto de técnicas participativas.

Técnica “El personaje”

Objetivo: presentación.

Materiales: papelógrafo o tarjetas.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: un acuerdo común puede ser crear un personaje que tenga lo mejor de cada uno de los participantes. Para ello, se harán propuestas para las cualidades que se aprecien a simple vista y preguntas para conocer las virtudes que no se observan.

Las preguntas serán escritas en tarjetas o colocadas en un papelógrafo de manera que cada sujeto responda al grupo y poder seleccionar las cualidades del carácter, temperamento, intereses, capacidades, habilidades y otras del personaje.

El resultado final puede describirse o dibujarse y ocupará un lugar importante en el salón de trabajo, porque está lo mejor de cada uno. Ejemplo: la inteligencia de Osmani, el entusiasmo de Alberto, la perseverancia de Martica, la rapidez de María, la comunicación de Carlos y otras.

Esta técnica es más apropiada cuando las personas del grupo se conocen de alguna manera.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana. Folleto de técnicas participativas.

Técnica “Los nombres escritos”

Objetivo: presentación.

Materiales: hojas de papel y lápices.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: los participantes forman un círculo y cada uno se prende en el pecho una tarjeta con su nombre. Se da un tiempo para que traten de memorizar el de los demás compañeros. Al terminar el tiempo estipulado, todos se quitan la tarjeta y las hacen circular hacia la derecha durante unos segundos. El coordinador detiene el movimiento.

Como cada persona se queda con una tarjeta que no es la suya, buscará su dueño y la entregará en 10 segundos. El que porte una tarjeta ajena, ofrecerá una prenda o cumplirá una tarea.

El ejercicio continúa hasta que todos los participantes se aprendan los nombres de sus compañeros.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana. Folleto de técnicas participativas.

Técnica “La gallinita ciega”

Objetivo: estimular el conocimiento de los miembros del grupo.

Tiempo: 20 minutos.

Materiales: pelota o pañuelo para tapar los ojos (de acuerdo con el juego empleado).

Procedimiento: se introduce la actividad conversando acerca de lo agradable que es conocer a otras personas y relacionarse con ellas. Se realizará con los niños, aunque puede usarse con otras edades.

Se explica que para ello se tirará al azar la pelota y al niño que le caiga, se presentará, es decir, identificarse con su nombre, escuela a que asiste, familia y otras.

Si se usa “la gallinita ciega”, al que agarre la “gallinita” o el “gallito”, se identificará.

Propuesta de la autora

Técnica “La sillita musical”

Objetivo: que los miembros del grupo se conozcan.

Materiales: sillas y local.

Tiempo: 20 a 30 minutos.

Procedimiento: se coloca un número de sillas en forma circular o en hilera, omitiendo una, respecto al número de niños o sujetos del grupo.

Se orienta a los niños que canten y bailen alrededor de las sillas y cuando pare la música, se sentarán rápidamente. El que se quede sin silla, debe presentarse y salir del juego. Después, se retira una silla y se repite la misma situación, hasta que solo quede una.

La música puede llevarse grabada o usar un radio.

Propuesta de la autora.

Técnica de las expectativas

Objetivo: expresar de forma escrita las expectativas, lo que creen que lograrán en el trabajo de grupo que se iniciará.

Materiales: hojas blancas y lápiz.

Tiempo: 10 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad, con la propuesta de reflexionar acerca de lo que esperan del trabajo en el grupo; se entregan hojas y lápices para que escriban sus expectativas. Estas no se discuten, se les dice que se guardarán hasta el último día, en el que se valorará su cumplimiento.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica “El amigo secreto”

Objetivo: propiciar la interrelación y cohesión del grupo.

Materiales: tirillas de papel con los nombres de cada miembro.

Tiempo: 10 minutos de exposición. Se mantiene durante todo el trabajo.

Procedimiento: se introduce la actividad hablando sobre lo que es la amistad y su importancia para el hombre. Se explica que en esta técnica tendrán la oportunidad de lograr un nuevo amigo, que hará todo lo posible por conocerlo mejor, apoyarlo y ayudarlo, con la peculiaridad de que su proceder será tan sutil y discreto para que no se percate de quién es. Se pueden hacer diversas iniciativas con el amigo secreto, como enviarle poesías, cartas, sencillos obsequios y otras, las cuales se entregarán al finalizar cada sesión de trabajo.

El coordinador actuará de intermediario para estimular y fortalecer la comunicación.

En la última sesión de trabajo se estimulará el análisis de los resultados y se descubrirán “los amigos secretos”.

Puntos de discusión:

- ¿Sabes quién es tu amigo secreto?
- ¿Qué demostraciones de amistad tuviste?
- ¿Crees que hizo lo suficiente por fortalecer la amistad? ¿Por qué?
- ¿Crees que fue útil el amigo secreto para el grupo?
- ¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad?

Técnica “El buzón de la amistad”

Objetivo: estimular la comunicación y cohesión del grupo.

Materiales: papel, lápiz y buzón.

Tiempo: durante todo el tiempo de trabajo.

Procedimiento: se introduce la actividad hablando de lo que es la amistad y lo agradable que es ayudar y comunicarse con otros. Cuando no se conoce a una persona, en ocasiones es difícil comunicarle algo que se desea que sepa, sea agradable o una sugerencia para que modifique una actitud. Para ello es muy útil la utilización de un buzón.

Este se muestra y se explica que permanecerá en el local durante todas las actividades del grupo. En él pueden echar cartas de elogio, sugerencias, tarjetas y otros, para los miembros del grupo y hasta para el coordinador.

Al final de cada sesión de trabajo, se revisará el contenido del buzón y los que deseen, podrán mostrar o leer lo que han recibido para que los demás lo conozcan.

Propuesta de la autora.

Técnica “El árbol de la amistad”

Objetivos:

- Crear un sentido de cohesión y espíritu de grupo.
- Propiciar las responsabilidades y el amor hacia las actividades socialmente útiles.
- Estimular la relación con la naturaleza.

Materiales: pedazo de terreno, árbol, pala, cubo, agua.

Tiempo: 20 minutos inicialmente.

En cada sesión de trabajo, al concluir las actividades, se cuidará el árbol sembrado. Se rotarán los niños que participen en dicha tarea.

Procedimiento: se llevan a los niños al lugar donde se sembrará el árbol, se introduce la actividad hablando acerca de qué es un árbol,

la utilidad que tiene, los cuidados para que crezca y dé frutos. Se precisan los pasos que se deben seguir para su siembra y cuidado: remover la tierra, abrir el hueco, colocar la planta, sembrarlo y regarlo.

Se piden voluntarios para realizar estas tareas y se procede a la siembra de la planta; los padres participarán activamente con los niños. Se les explica que al final de cada sesión de trabajo, tendrán la tarea de regar y cuidar dicho árbol, se enfatizará que este será el símbolo del grupo, que perdurará durante toda la vida. Se cantará el himno del grupo: “Somos felices”.

Puntos de discusión:

- ¿Te sentiste bien realizando esta actividad?
- ¿Todos hicimos lo que debíamos hacer?

Propuesta de la autora.

Técnica “Nuestra canción”

Objetivos:

- Propiciar la interrelación y cohesión del grupo.
- Estimular un estado emocional favorable.
- Crear una atmósfera positiva para cada sesión.

Materiales: canción.

Tiempo: 10 minutos.

Procedimiento: en la primera sesión de trabajo, se les enseña la canción y se les propone que se la aprendan, exponiendo que esta será el himno del grupo y se cantará al inicio y al final de cada sesión de trabajo; los padres pueden participar en su ejecución.

Texto de la canción:

“Somos felices”
Somos felices todos aquí,
alegres cantamos,
soñamos, reímos, respiramos amistad.
Alegres cantamos,
soñamos, reímos,
respiramos amistad,
respiramos amistad,
respiramos amistad.

Observación: esta canción fue creada para los niños asmáticos. Puede ser sustituida por otra, de acuerdo con la problemática a tratar.

Propuesta de la autora.

Técnica “Presentación subjetiva”

Objetivo: presentar los miembros del grupo.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: constituye una variante de la presentación por parejas, donde se sigue el mismo procedimiento: cada persona se compara con un animal que identifica de alguna manera rasgos de su personalidad y debe explicar por qué realiza tal comparación. En el momento de la presentación en sesión plenaria, la comparación puede decirse o actuarse. En este último caso, el grupo trata de identificar lo que se está tratando de representar. Después se explicará el contenido real de la comparación.

Técnica “Baile de presentación”

Objetivo: propiciar que los miembros del grupo se conozcan a partir de actividades afines, objetivos similares o intereses comunes.

Materiales: hojas de papel, lápiz, grabadora o radio.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: para su aplicación, el coordinador hace una pregunta, que cada participante responderá de forma breve en una hoja de papel, donde además escribirá su nombre. La hoja de papel se prenderá al pecho o a la espalda. Al ritmo de la música o cualquier otro sonido, los participantes comienzan a bailar o a hacer movimientos en el local, tiempo para ir encontrando compañeros que tengan respuestas semejantes. Una vez formadas las parejas o grupos con respuestas similares, los participantes podrán dialogar y profundizar en el conocimiento mutuo.

Capítulo 3

Técnicas de reflexión

Las técnicas reflexivas, como su nombre lo indica, son para pensar y llegar a posibles soluciones. Constituyen el cuerpo fundamental del sistema de técnicas a emplear. Son ellas las que propician las modificaciones de actitudes, estados de ánimo, estilos de vida, de comunicación; favorecen el intercambio, la profundización en el abordaje de temas necesarios. La selección de cada técnica responderá a los objetivos, la edad, la sesión de trabajo y al momento de esta en el que se utilizará.

Las técnicas constituirán un sistema, es decir, estarán interrelacionadas; cada una será la continuación de las otras, las enriquecerá y propiciarán la consolidación de los resultados.

Generalmente, se deben usar al inicio de cada sesión de trabajo, cuando los sujetos estén mejor preparados para reflexionar. Las técnicas más reflexivas y menos dinámicas serán las primeras en cada sesión y después se proponen otras más animadas.

Es recomendable utilizar una técnica de animación al concluir una reflexiva, para favorecer el cambio de actividad y estimular a un estado emocional adecuado.

Técnica "Entrevista familiar diagnóstica"

Objetivos:

- Profundizar en el conocimiento de las características del sujeto y su familia.
- Propiciar la reflexión acerca de estas características y actitud hacia la enfermedad o el problema a trabajar.

Tiempo: 60 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: se estimula a la familia reunida a exponer sus criterios acerca del paciente, las relaciones entre los miembros de la familia y la actitud hacia la enfermedad o el problema a tratar. Solo se recoge información para conocer la dinámica familiar y se abrirá paso a la reflexión de los aspectos positivos y negativos planteados.

Técnica "La comunicación positiva"

Objetivo: promover que los sujetos expresen pensamientos y sentimientos mediante el uso de frases que permitan una buena comunicación.

Materiales: hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 40 a 60 minutos.

Procedimiento: se reflexiona acerca de lo que es la comunicación y cuándo es positiva. Se ponen ejemplos de cómo, en ocasiones, no se entienden las personas. Se agregan frases posibles que promuevan una buena comunicación, insistiendo en que esta consiste en cuando una persona es capaz de expresar sus pensamientos, honesta y claramente, sin ofender o amenazar a otro.

Se solicita que se hagan pequeños subgrupos, que partan de las frases que se entregan previamente confeccionadas; se elaboran otras que, aunque con similar mensaje, provoquen una mejor comunicación. Se recomienda que si hay niños, no participen en los subgrupos en que estén sus padres, para evitar la tutela de los segundos sobre los primeros.

Se analiza una a una la frase que propone cada equipo, con el fin de seleccionar la más adecuada para llevar cada mensaje. Se piden voluntarios para el análisis.

Se propone practicarlas en el hogar.

Puntos de discusión:

- ¿Qué frase propuesta elegirán como la más adecuada para la comunicación?
- ¿En qué elementos se basan para seleccionarla?
- ¿Por qué no aceptan las otras frases propuestas?
- ¿Sería útil usarlas con frecuencia en el hogar?

Frases:

- No te mojes que te dará asma.
- Siempre haces lo que quieres.
- Siempre te equivocas.
- No corras, te dará asma.
- ¿Dónde estabas metido?
- No saltes.
- No me grites.
- Lo hago porque sí.
- Siempre te portas mal.
- Hay cambio de tiempo, tendrás asma.
- Ahora no puedo.
- Siempre haces disparates.
- No me preguntes.
- ¡Qué muchacho más malcriado!
- No sabes estudiar.

Observación: las frases propuestas fueron elaboradas para el trabajo con niños y adolescentes asmáticos. El coordinador utilizará las frases convenientes, de acuerdo con la problemática de trabajo.

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "Psicodrama" (variante)

Objetivo: ayudar a los sujetos a reflexionar acerca de sus actitudes en sus interrelaciones y sus consecuencias en el desarrollo de la personalidad, el bienestar y en la convivencia.

Materiales: local, hojas de papel y lápiz.

Tiempo: 40 a 60 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad hablando sobre la representación de papeles y que es una técnica educativa que permite a los sujetos asumir el rol de otra persona, así practican el sentir, hablar y actuar, como otra persona. La representación de papeles ayuda a los "actores" a incrementar su conocimiento acerca de los demás y permite que la audiencia observe la forma en que se comporta la gente ante diferentes situaciones.

Se forma un equipo para cada situación propuesta a dramatizar. Los papeles deben elegirlos en el equipo. Se recomienda que los niños no participen en los grupos donde estén sus padres, para evitar la tutela de los segundos sobre los primeros.

Se conceden 10 ó 15 minutos para la preparación.

Se pide al primer grupo que dramatice su situación, luego se discute lo ocurrido con todo el grupo.

Se puede proponer:

1. Situación familiar después que se llega de la escuela y el trabajo.
2. Situación familiar donde ocurre un ataque de asma en el niño.
3. Situación familiar un domingo en el hogar.
4. Otras situaciones de acuerdo a la problemática a trabajar.

Puntos de discusión:

- ¿Cuál es la actitud de los niños? ¿Qué opina?
- ¿Cuál es la actitud de los padres? ¿Qué opina?
- ¿Cuál es la actitud de los abuelos u otros personajes? ¿Qué opina?
- ¿Qué opina acerca de las relaciones entre hermanos?
- ¿Qué opina acerca de las relaciones entre padres?
- ¿Qué opina acerca de las relaciones entre todos como familia?
- ¿Qué opina acerca de las responsabilidades de cada miembro en el hogar?
- ¿A qué dedican el tiempo libre? ¿Lo haría de otra forma?
- ¿Cómo manejan el asma? ¿Lo haría de otra forma?

Técnica "La ronda de nombres"

Objetivo: estimular a la reflexión acerca de sí mismo, mediante experiencias vividas y en la propia actividad, pero disfrutando. Lograr un estado emocional agradable en el grupo.

Materiales: bolsa de tela, tirillas de cartulina y lápiz.

Tiempo: 30 a 40 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad despertando el interés por ella. Se explica que jugarán a realizar rondas de nombres. Se dan ejemplos para que comprendan. Se expone que no se darán las reglas del juego, ya que se aprenderán en el transcurso del mismo. Cuando se incumple una de ellas, tomará una tarjeta de la bolsa donde aparecen tareas que se deben cumplir al finalizar la ronda. Se pide voluntario para que comience. Así se hacen cuantas rondas se deseen, teniendo en cuenta el logro del objetivo. Pueden emitir criterios otros miembros del grupo, esta técnica sólo se realiza con adultos y niños que puedan asimilarla. Si son más pequeños pueden ser observadores.

Reglas del juego:

- El voluntario que comienza determina la especie que debe seguir la ronda. Ejemplo: perro... gato... vaca... ratón...
- Si cambia la especie, tiene error y debe cumplir una tarea.
- Cuando uno de equivoca, el que le sigue puede volver a empezar.
- Es un error, en la misma ronda, repetir un nombre.
- Es un error cometer alguna indisciplina (hablar, pararse y otras).
- Es un error no decir nombre o tardarse en decirlo.

Tareas:

- Mi mayor defecto es... ¿Por qué?
- Lo más feo en mí es... ¿Por qué?
- El baile que más me gusta es... ¡Báilalo!
- Me gustaría ser... ¿Por qué?
- Mi virtud más linda es... ¿Por qué?
- La persona que más me agrada aquí es... ¿Por qué?
- La poesía que más me gusta es... ¿Por qué?
- ¿Te sientes feliz?... ¿Por qué?
- La canción que más me gusta es... ¡Cántala!
- ¿Qué es el amor?
- Lo que más yo quiero es... ¿Por qué?
- ¿Te gusta saltar?... ¡Salta!
- ¿Has alcanzado lo que deseas?... ¿Por qué?
- ¿Cuál es tu mayor necesidad en este momento?... ¿Por qué?
- Me gustaría parecerme a... ¿Por qué?
- ¿Cómo está tu ánimo?... ¿Por qué?
- Un sentimiento en mí es... ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que más te emociona?... ¿Por qué?

Observación: pueden ponerse estas tareas u otras, de acuerdo a la problemática a tratar.

Técnica "La tienda mágica"

Objetivo: ayudar a los sujetos a tomar decisiones, a tomar conciencia de quién es, qué desea y el precio que está dispuesto a pagar por ello.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 40 a 60 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad motivando acerca de una tienda mágica.

Se elige un vendedor del grupo que, junto al coordinador, lleve a todos al mundo de la fantasía. Se explica que pueden pedir lo que quieran, porque hay de todo, material o espiritual. Los vendedores pondrán los precios, de acuerdo a las características de cada "comprador", con previo acuerdo entre ellos. Se piden compradores voluntarios. Otros miembros del grupo pueden emitir criterios.

Puntos de discusión:

- ¿Es importante para ti lo que deseas comprar?
- ¿Fue difícil tomar la decisión de qué comprar?
- ¿Fue difícil tomar la decisión de comprar o no, de acuerdo al precio impuesto?
- ¿Por qué decides comprar?
- ¿Por qué decides no comprar?

Técnica "Inventario de asuntos personales"

Objetivo: ayudar a los sujetos a tomar conciencia de sus cualidades positivas y negativas y mostrarles cómo, utilizando las primeras, pueden resolver las segundas.

Materiales: hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 40 a 60 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad solicitando voluntarios que expliquen lo que es un inventario. Todas las personas tienen cualidades fuertes y débiles; si se hace un inventario de asuntos personales, se recogerían varios tipos de estas cualidades. Se propone dividir la hoja de papel en 2 partes. En una de ellas escribir, según su criterio, sus cualidades fuertes, es decir, las positivas; en la otra, escribir las cualidades débiles, es decir, las negativas, lo que no le gusta y/o lo que quisiera tener y no posee.

Se da un tiempo para la elaboración del inventario (10 a 15 minutos).

Se solicitan voluntarios que expongan su inventario. Otros miembros del grupo pueden emitir sus criterios.

En discusión se puede proponer, si quieren, agregar cualidades al inventario. En el caso de que se llevara a cabo con los padres, los niños serían observadores de la actividad.

Puntos de discusión:

- ¿Fue difícil hacer el inventario de asuntos personales?
- ¿Qué fue más difícil de reconocer, las cualidades fuertes o las débiles?
- ¿Fue difícil reconocer sus cualidades en voz alta delante del grupo?
- ¿Había pensado antes en ellas?
- ¿Desearía hacer modificaciones en su inventario?
- ¿Con sus cualidades fuertes no podría resolver las débiles?

Técnica "El marcianito"

Objetivo: reflexionar acerca de todo lo que sucede a los adolescentes, lo bueno, lo malo, sus dudas, en la casa y en la calle.

Materiales: cartulina, lápices, crayolas o plumones.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: se entrega a los participantes una cartulina, lápices, crayolas o plumones y se les invita a dibujar un "marcianito" o una "marcianita", que ha llegado de su planeta para conocer qué les pasa a los adolescentes aquí en la tierra. Estos marcianitos podrán presidir las reuniones de trabajo.

A continuación, se despliega al alcance de todos un papelógrafo o cartulina donde se solicita la información siguiente:

Sobre la adolescencia hoy

Lo bueno	Lo malo	¿	En casa	En la calle
Todo lo bueno	Lo que le disgusta	Dudas	Problemas con la familia	Problemas con la escuela, amistades

Se esclarece con los participantes cómo se denominan, por los adolescentes de hoy, desde el argot popular, los términos de bueno y malo y se sustituye por el aporte del grupo. Ejemplo: en talla (lo bueno).

Se puede utilizar la técnica del collage, de la escritura o la dramatización y entre todos elaborar un gran cartel donde quede planteada su problemática.

Posteriormente, se somete a debate y análisis, sólo para esclarecer sus propios planteamientos.

Puntos de discusión:

- ¿Por qué consideran estos aspectos buenos en la adolescencia?
- ¿Por qué consideran estos aspectos malos en la adolescencia?
- ¿Qué hacer para que no ocurran estos eventos malos? ¿Qué responsabilidad tienen los adolescentes en ellos?
- ¿Por qué tienen esas dudas? ¿Buscan ayuda para resolverlas? ¿A quiénes la solicitan? ¿Ellas les impiden realizar cosas que desean?
- ¿Cómo enfrentan las situaciones en la casa? ¿Cómo se comunican con sus padres? ¿Cómo se comunican sus padres con ustedes?
- ¿Cómo enfrentan las relaciones con sus compañeros y maestros?

- ¿Tienes amistades? ¿Cómo son las relaciones con ellas? ¿Podrían ser mejores? ¿Qué hacer para mejorarlas?

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "De espaldas"

Objetivo: ayudar a los sujetos a ser conscientes de sus características y cómo tenerlas en cuenta, mediante los criterios de los miembros del grupo. Utilizar la influencia de este en la modificación de actitudes negativas.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 40 a 60 minutos.

Procedimiento: se introduce la técnica explicando que en actividades anteriores, cada miembro del grupo tenía la posibilidad de emitir sus criterios acerca de sí mismo o de circunstancias que se le presentaban. En ese intercambio se conocieron y sería interesante saber lo que piensan los demás de uno.

Sentados en círculos, se pide un voluntario que se siente de espaldas al grupo para que los demás hablen de él sin que pueda hacer objeciones, solo escuchará. Así ocurrirá con los miembros del grupo que lo deseen. Se motivará la voluntariedad para sentarse de espaldas y la participación de los integrantes a emitir sus opiniones.

Puntos de discusión:

- ¿Qué opina acerca de este miembro del grupo?
- ¿Cuáles son sus cualidades positivas?
- ¿Cuáles son sus cualidades negativas?
- ¿Qué le fue más difícil decir? ¿Por qué?
- ¿Hay recomendaciones que ofrecerle para el futuro?

Técnica "El modelaje"

Objetivo: mostrar a los sujetos formas adecuadas de solucionar situaciones que se puedan presentar, para que reflexionen por sí solos.

Procedimiento: esta técnica se utiliza, durante todas las sesiones de trabajo, cuando se necesite mostrar formas de solucionar situaciones que mejoren la convivencia y la comunicación.

El coordinador provocará situaciones con el colaborador, donde las solucionen juntos y sirvan de modelos. Se propiciarán situaciones con niños que sirvan de modelo a los padres y viceversa.

Técnica "¿Cómo es un niño? ¿Cómo es un padre?"

Objetivo: motivar a la reflexión de los niños y los padres, por separado, acerca de la imagen que tienen de un niño y la del padre (madre y

padre). Iniciar la confianza mutua. Motivar a niños y a padres a llegar de criterios concretos, a criterios generalizados del grupo.

Materiales: pizarrón y tiza.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad, resaltando la importancia de conocer las características de los niños y los padres, para el futuro trabajo que se realizará.

Se pide al grupo que disponga de 5 minutos para pensar acerca de cómo es un niño.

Posteriormente, en lluvia de ideas, expondrán qué piensan al respecto y se asegurarán de que entendieron la propuesta. Se explica que la lluvia de ideas significa que no hay discusión o juicio, sólo la exposición de ideas. Todos los criterios serán escritos en el pizarrón a medida que se mencionen.

Cuando se termine la lluvia de ideas, se pide al grupo que reflexione acerca de los criterios semejantes, para agruparlos e ir del concreto al generalizado, el cual se escribe en el pizarrón hasta quedar conformado.

Primero, se hace del niño con la observación de los padres y después, de estos con la observación de los niños.

Observación: esta técnica puede utilizarse en otras edades y papeles sociales que se asumirán de acuerdo con los objetivos. Por ejemplo: adolescente, adulto, adulto mayor, madre, padre, hijo, maestro y otros.

Propuesta de la autora.

Técnica de la confrontación de ¿cómo es un niño? ¿cómo es un padre?

Objetivo: motivar a la reflexión de niños y padres acerca de los criterios vertidos por separado: ¿Cómo es un niño? ¿Cómo es un padre?

Materiales: cartulina, plumón.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: se pide a los niños y padres que reflexionen sobre sus criterios plasmados en las pancartas expuestas.

Puntos de discusión:

- ¿Qué características fundamentales tienen los niños? ¿Son buenas o malas?
- ¿Qué características fundamentales tienen los padres? ¿Son buenas o malas?
- ¿Fue difícil formularlas? ¿Por qué?
- ¿Hay alguna semejanza entre niños y padres?
- ¿Qué diferencias se evidencian?
- ¿Por qué, si se conocen, a veces no se tienen en cuenta en la comunicación?

- ¿Cómo los padres pueden ayudar a los niños a que sean más felices?
- ¿Cómo los niños pueden ayudar a los padres para que sean más felices?

Propuesta de la autora.

Técnica "El espejo"

Objetivos:

- Estimular la reflexión de los sujetos acerca de la imagen de sí mismo.
- Estimular el espíritu crítico y autocrítico de los sujetos.

Materiales: local, espejo.

Tiempo: 45 minutos.

Procedimiento: previamente, se coloca un espejo con un tamaño adecuado en el que el sujeto se pueda reflejar lo más completo posible. Se introduce la actividad, cuestionando qué es un espejo, qué utilidad tiene; se les invita a familiarizarse con él y el coordinador también participa. A continuación, se piden voluntarios para que se miren en el espejo detenidamente y describan cómo se ven en él. Los demás miembros pueden emitir sus criterios acerca de lo expresado por el sujeto que se observa.

Puntos de discusión:

- ¿Cómo te ves en el espejo?
- ¿Qué características ves?
- ¿Te gusta ser así?
- ¿Te gustaría ser de otra forma?
- ¿Si te vieras por dentro? ¿Cómo eres?
- ¿Estás conforme?
- ¿Te gustaría ser de otra forma?
- ¿Cómo te ven los otros? ¿Coinciden contigo?

Propuesta de la autora.

Técnica "El semáforo"

Objetivos:

- Estimular a la reflexión acerca de sí mismo, mediante experiencias vividas y en la propia actividad, disfrutando.
- Lograr un estado emocional agradable en el grupo.
- Favorecer la comunicación del grupo.

Materiales: bolsa de tela, tirilla de cartulina escrita, música.

Tiempo: 30-40 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad conversando acerca de qué es un semáforo y su utilidad. Se enfatizará en el significado de cada color: rojo para parar, verde para seguir y amarillo para cambiar de pareja. Se les explicará que jugarán a bailar con el semáforo, habrá un sujeto que se quede sin pareja para observar el cumplimiento de las reglas. El sujeto que se equivoque, tomará una tarjeta o tirilla de la bolsa, en la que leerá una tarea que debe cumplir cuando se indique. El que se equivoque 2 veces, pasará a observador y el que asumía este rol, a bailar. Se bailará cuanto deseen, sin perder el logro de los objetivos.

Otros miembros del grupo pueden emitir criterios en el cumplimiento de tareas.

Tareas:

- Lo más feo en mí es... ¿Por qué?
- El baile que más me gusta es... ¡Báilalo!
- ¿Qué es la amistad?
- Me gustaría ser... ¿Por qué?
- Lo más lindo en mí es... ¿Por qué?
- La persona que más me agrada aquí es... ¿Por qué?
- Me sé una poesía ¿Cuál? Recítala.
- ¿Te sientes feliz? ¿Por qué?
- Lo que más yo quiero es... ¿Por qué?
- Me gusta saltar... Salta.
- ¿Tienes lo que quieres? ¿Por qué?
- ¿Te gustaría tener algo que no posees? ¿Por qué?
- ¿Sabes hacer como un perro? Hazlo.
- Me gustaría parecerme a... ¿Por qué?
- Imita a un conejo...
- ¿Cómo te sientes aquí? ¿Por qué?
- Haz como un caballo...
- Me pongo nervioso cuando... ¿Por qué?
- ¿A qué le tengo miedo? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que más me disgusta? ¿Por qué?
- Haz como un gallo...
- ¿Sabes hacer cuentos? Haz uno, por favor.

Observación: las tareas pueden modificarse en función de la problemática a tratar. Esta técnica es más propicia para niños y puede ser una variante de la "Ronda de nombres".

Propuesta de la autora.

Técnica "El tren de los deseos"

Objetivo: estimular a los niños a la reflexión acerca de sus deseos y cómo lograrlos.

Materiales: tren de juguete, caramelos.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: se muestra a los niños un tren de juguete que se hala, rueda y es "mágico". Se les motiva diciendo que el tren de los deseos pasará frente a cada niño y este expresará qué es lo que más desea y cómo podrá obtenerlo. Si el tren se siente satisfecho por la sinceridad del niño, le regalará un sabroso caramelo. Los demás niños pueden emitir criterios de los deseos expuestos por otros y cómo lograrlos.

Puntos de discusión:

- ¿Por qué es tu principal deseo? ¿Tienes otros?
- ¿Fue fácil o difícil para ti plantear el deseo?
- ¿Se parece a los deseos de otros niños? ¿Se diferencia a los deseos de otros niños?
- ¿Es difícil lograrlo?
- ¿Qué debes hacer para lograrlo?
- ¿Estás dispuesto a hacerlo?

Propuesta de la autora.

Técnica "El tren de los disgustos"

Objetivo: reflexionar acerca de los disgustos y cómo evitarlos.

Materiales: tren de juguete, caramelos.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: se muestra a los niños un tren de juguete que se hala, rueda y es "mágico". Se les motiva diciendo que el tren de los disgustos pasará frente a cada niño y este le expresará qué es lo que le disgusta y qué puede hacer para evitarlo. Si el tren se siente satisfecho por su sinceridad, le ofrecerá un sabroso caramelo. Los demás niños pueden emitir sus criterios acerca de los disgustos de otros y cómo eliminarlos.

Puntos de discusión:

- ¿Por qué es tu principal disgusto? ¿Tienes otros?
- ¿Fue difícil para ti expresar lo que te disgusta?
- ¿Se parece a los disgustos de otros niños?
- ¿Se diferencia a los disgustos de otros niños?
- ¿Es difícil evitar ese disgusto?
- ¿Qué debes hacer para evitarlo?
- ¿Estás dispuesto a hacerlo?

Propuesta de la autora.

Técnica "El tren de los miedos"

Objetivo: reflexionar acerca de los miedos y cómo evitarlos.

Materiales: tren de juguete, caramelos.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: se muestra a los niños un tren de juguete que se hala, rueda y es "mágico". Se les motiva diciéndoles que el tren de los miedos pasará frente a cada niño y este le expresará a qué le teme y cómo evitarlo. Si el tren se siente satisfecho por su sinceridad, le ofrecerá un sabroso caramelo. Los demás niños pueden emitir criterios acerca de los miedos de otros y cómo resolverlos.

Puntos de discusión:

- ¿Por qué es tu principal miedo? ¿Tienes otros?
- ¿Fue fácil o difícil expresar a lo que le temes?
- ¿Se parece a los miedos de otros niños?
- ¿Se diferencia de los miedos de otros niños?
- ¿Es difícil evitar esos miedos?
- ¿Qué debes hacer para evitarlo? ¿Estás dispuesto a hacerlo?

Propuesta de la autora.

Técnica "Si fuera un mago o un hada, yo..."

Objetivos:

- Estimular a la reflexión que, acerca de posibles soluciones, los niños darían a diferentes situaciones cotidianas, mediante la representación del papel de mago o hada.
- Estimular la fantasía.

Materiales: tarjetas con situaciones descritas, atributos de los personajes.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad hablando del mundo de la fantasía y cómo se pueden trasladar a ella y hacer cosas maravillosas; por ejemplo, convertirse en hadas, duendes, magos y con una varita mágica, darle solución a problemas y alegrar a los niños. Puede hacerse alusión al cuento "La Cenicienta".

Se explica que jugarán a ser magos o hadas. El coordinador propondrá un problema y el "mago" dirá cómo resolverlo, levantando su varita mágica dirá: "con esta varita mágica yo lo haría...".

Se solicitan magos o hadas voluntarios, que escogerán de la bolsa una tirilla que tiene escrita una situación a resolver.

El "mago" o el "hada" dará la posible solución. Los demás niños pueden emitir criterios. Se pueden pedir voluntarios para que propongan otros problemas a resolver.

Situaciones presentadas:

- La mamá está ocupada, el niño insiste en que le arreglen el juguete.
- Un niño tiene falta de aire, está preocupado...

- Un niño está molesto porque dejó los juguetes regados y la cama destendida y no quiere arreglarlos por ir a jugar...
- Una niña está triste porque no la dejan salir a jugar con otros niños...
- Un niño se come solo un dulce y sus amiguitos lo miran...
- Un niño está en la escuela, se queda completamente solo.
- Dos hermanos discuten todos los días...
- Un niño debe acostarse, pero no quiere hacerlo en su cama...

Observación: las tareas deben ajustarse a la problemática a tratar.

Puntos de discusión:

- ¿Fue difícil solucionar como un hada o un mago los problemas?
- ¿De qué depende la solución de los problemas?
- ¿Los demás niños estuvieron de acuerdo con la solución que dio el mago o el hada? ¿Por qué?

Propuesta de la autora.

Técnica "Representando..."

Objetivos:

- Estimular a la reflexión acerca de la preferencia o rechazo de determinadas actitudes de la vida cotidiana.
- Lograr un estado emocional agradable en el grupo.

Materiales: bolsa de tela, tarjetas.

Tiempo: 20 a 40 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad hablando acerca del teatro, la representación en este y lo que significa ser artista. Se les propone que serán actores y asumirán los papeles que ellos escojan al azar en la bolsa.

Se puede ejemplificar mediante un niño o el coordinador.

Se asegurarán que entendieron. Los padres serán observadores de la actividad.

Se piden voluntarios para ser "actores" o "actrices". Otros niños pueden representar el papel de otra forma, si lo desean. Pueden emitir criterios.

Cada 2 representaciones, se pedirán opiniones al grupo acerca de los roles más o menos atractivos.

Papeles a representar:

- | | | | |
|-----------|--------------------------|------------------------------|------------------|
| - llorón | - triste | - discutiendo con su hermano | - enfermo |
| - molesto | - agresivo | - niño comiéndose las uñas | - niño egoísta |
| - amable | - bailador | - niño sin apetito | - madre regañona |
| - alegre | - malcriado | - contento | - padre agresivo |
| - serio | - médico con un paciente | | - contestón |

Puntos de discusión:

- ¿Fue difícil hacer de actor?
- ¿Te gusta el papel que representaste?
- ¿Cuáles papeles te gustaron más?
- ¿Cuáles papeles te gustaron menos?
- ¿Lo hubieras hecho de otra forma?
- ¿A cuál te gustaría parecerte?
- ¿A cuál no te gustaría parecerte?

Observación: se pueden utilizar representaciones de acuerdo a la problemática a tratar.

Propuesta de la autora.

Técnica "Nuestro cuento"

Objetivos:

- Propiciar la comunicación y cohesión del grupo.
- Estimular la iniciativa y creatividad de los niños con participación activa.
- Estimular la reflexión de la situación creada por ellos.

Materiales: cartulina, lápices, tijera, goma de pegar, presillador.

Tiempo: 60 a 80 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad hablando de lo que es un cuento, los niños podrán ofrecer ejemplos; se les pide que propongan el título de un cuento que crearán entre todos. Cada uno aportará una parte del argumento hasta concluirlo, mientras el coordinador lo escribirá. Una vez terminado, se lee y se pedirá la aprobación del grupo o sus nuevas sugerencias.

Se recomienda hacer su elaboración sentados en el piso, de manera informal, para favorecer la comunicación y el estado emocional de los pequeños.

A continuación, se les propone elaborar los títeres de acuerdo con los personajes creados; se pedirán voluntarios para ello y posteriormente se dramatizará. En una mesa se expondrán los materiales para la confección de los títeres. El coordinador estimulará la creatividad e independencia. Finalmente, se dramatizará el cuento con los títeres elaborados y se solicitará el análisis de su contenido y de los diferentes roles asumidos. Los padres participarán como observadores.

Puntos de discusión:

- ¿Te pareces a algún personaje del cuento?
- ¿En qué te pareces?
- ¿Te gustaría parecerte a alguno?
- ¿Qué crees de los otros personajes?

- ¿Te gusta cómo se comportaron?
- ¿Te gustaría que fueran de otra forma?
- ¿Qué piensas del cuento elaborado por todos?
- ¿Qué piensas de la participación de los niños en el cuento?

Propuesta de la autora.

Técnica "Las historietas"

Objetivos:

- Estimular la reflexión de los niños.
- Estimular la creatividad de los niños.
- Estimular la cohesión del grupo.
- Propiciar un estado emocional adecuado.

Materiales: 4 juegos de tarjetas con 3 tipos de situaciones dibujadas, pizarra.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad hablando de lo que es una historieta. Se pueden pedir y dar ejemplos. Se estimula su creación.

Se plantea que se dividirá el grupo en 4 subgrupos y se les entregarán tarjetas con dibujos para que las organicen de una manera lógica y construyan, con el orden propuesto, una historieta.

Cada subgrupo escogerá el orden que desee. Se hará una competencia. El equipo que primero acabe, obtendrá 4 puntos y los demás en orden decreciente 3, 2, 1. Entonces, se analizará el orden que propone cada equipo y su historieta.

Se darán de 4 a 1 puntos, de acuerdo con la calidad del trabajo y la selección se hará por el grupo. Se repetirá este procedimiento en cada historieta.

Las puntuaciones se anotarán en la pizarra para conocer el equipo ganador. Se discutirá el por qué de la elección.

Puntos de discusión:

- ¿Cree que el orden que se propone es el correcto?
- ¿Qué orden elegiría como el más correcto?
- ¿En que se basa para seleccionarlo?
- ¿Por qué no acepta otras historietas?
- ¿Sería útil comportarse como se propone en la historieta?

Observación: esta técnica también puede utilizarse con adolescentes y adultos, de acuerdo con los objetivos y por supuesto, con mayor complejidad.

Propuesta de la autora.

Técnica "¿qué hago bien? ¿qué hago mal?"

Objetivo: estimular a los sujetos a reflexionar acerca de diferentes actitudes hacia la vida, que favorecen o no el bienestar personal o colectivo.

Materiales: pizarra, tiza y pancarta.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad hablando de las normas y valores morales, lo que es bueno y lo que es malo socialmente. Cada uno tendrá sus propios criterios y llegarán juntos a saber cuál es el criterio general del grupo. Esta actividad se realizará primero con los niños o adolescentes y después con los padres.

Se informa a los sujetos que disponen de 5 minutos para pensar en conductas buenas y malas.

Posteriormente, en lluvia de ideas, expondrán sus puntos de vista, que el coordinador escribirá en la pizarra; primero, lo que se hace bien a la izquierda y después, lo que se hace mal a la derecha. Se asegurarán de que entendieron la propuesta.

Se explica que la lluvia de ideas significa que no hay discusión o juicio, solo se exponen ideas. Cuando se terminen las 2 lluvias de ideas, se solicitará a los sujetos que reflexionen acerca de los criterios semejantes, para agruparlos y llegar al criterio general del grupo, que se conformará en una pancarta para su análisis en esa actividad y en una posterior.

Esta técnica se realizará también con los padres.

Propuesta de la autora.

Técnica confrontación "¿qué hago bien? ¿qué hago mal?"

Objetivos:

- Estimular la reflexión de niños o adolescentes y sus padres acerca de su comportamiento respecto a las normas y los valores sociales.
- Confrontar los criterios de ambas partes y llegar a un consenso.

Materiales: pancartas previamente elaboradas con los criterios de los niños o los adolescentes y sus padres.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: se expondrán las pancartas elaboradas por los niños y los padres para compararlas y discutir las, buscando diferencias, semejanzas y cómo resolver las discrepancias. Primero con las conductas negativas y después, con las positivas. Se estimularán a llegar juntos a conclusiones.

Puntos de discusión:

- ¿Qué características tienen los criterios propuestos por los niños?

- ¿Qué características tienen los criterios propuestos por los padres?
- ¿Fue difícil formularlos?
- ¿Tienen semejanzas los de los padres y los de los niños?
- ¿Tienen diferencias los de los padres y los de los niños?
- ¿Por qué, si hay criterios semejantes, en ocasiones existen discrepancias entre padres e hijos?
- ¿Tienen razones lógicas los criterios de los niños?
- ¿Tienen razones lógicas los criterios de los padres?
- ¿Cómo pueden ayudarse a sí mismos y a los demás los niños y los padres?
- ¿Cómo, con lo que hago bien, puedo rectificar y perfeccionar lo que hago mal?

Propuesta de la autora.

Técnica "¿Qué hacer para no enfermar?"

Objetivos:

- Identificar la imagen que se tiene del estado de salud.
- Enriquecer los conocimientos acerca de cómo cuidar su salud, arribando, de criterios individuales a criterios colectivos.

Materiales: pizarra, tiza y pancartas.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad hablando acerca de la salud, su importancia, las enfermedades y sus consecuencias y cómo cada sujeto toma decisiones que pueden favorecer su salud o perjudicarla. Se pedirán criterios al respecto.

El grupo dispondrá de 5 minutos para pensar en qué hacer para no enfermar.

Posteriormente, en lluvia de ideas, expondrán criterios acerca de medidas posibles para cuidar su salud. Se explica que la lluvia de ideas significa que no hay discusión o juicio. Todas las medidas se escribirán en la pizarra.

Cuando se termine la lluvia de ideas, se pedirá que reflexionen acerca de los criterios semejantes, para agruparlos y llegar a los criterios generales del grupo.

Esta técnica se puede hacer con adultos, niños y adolescentes. En el caso de que se realice con niños y adolescentes, pueden unirlos con sus padres en la labor del grupo. También se usaría la variante de hacerlo por separado y después lograr una confrontación.

Propuesta de la autora.

Técnica "La casita y yo"

Objetivos:

- Propiciar la cohesión y solidaridad del grupo.
- Familiarizar a los niños con las diferentes responsabilidades sociales.
- Favorecer la identificación sexual.
- Estimular la reflexión de los padres acerca de la importancia del juego y cómo deben manejarlo.

Materiales: juguetes.

Tiempo: 60 minutos.

Procedimiento: se prepara previamente una parte del salón con juguetes expuestos de forma sugerente. Estos pueden pertenecer al centro asistencial y/o solicitarse a los propios niños.

Se introduce la actividad hablando de lo que es el hogar, quiénes lo componen, qué tareas se realizan en él y relacionadas con él. Se pedirán criterios.

Se propone a los niños jugar libremente durante un tiempo. Una vez incorporados al juego, el coordinador se insertará en él para estimularlo, dar sugerencias y favorecer las interrelaciones reales y lúdicas entre ellos. Al final, todos se sentarán en el piso y analizarán la actividad.

Los padres serán observadores.

Puntos de discusión:

- ¿Te gusta jugar? ¿Por qué?
- ¿Por qué escogiste ser....?
- ¿Crees que una mamá hace...?
- ¿Crees que un papá hace....?
- ¿Te hubiera gustado ser otro papel?
- ¿A qué prefieres jugar?
- ¿Te gusta prestar tus juguetes?
- ¿Acostumbras a jugar con otros niños?

Propuesta de la autora.

Técnica "¿A quién repartiré?"

Objetivos:

- Estimular la toma de decisiones de los miembros del grupo.
- Estimular la autoestima de los niños.
- Propiciar la reflexión de los padres acerca del comportamiento de sus hijos.

Materiales: objetos, pizarra y tiza.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: con antelación, se solicita a los padres y a los niños traer objetos sencillos para regalar a los miembros del grupo. Estos objetos pueden ser caramelos, globos, marcadores, lápices y otros.

Cada niño traerá una bolsa de nylon con su nombre en mayúscula y se colocarán en una mesa.

Se comenzará la actividad hablando de lo que es un amigo, de las muestras de cariño que se deben tener con las personas queridas. Los niños ofrecerán sus opiniones. Se agregará que es común la preferencia por personas en un lugar determinado.

Se continuará planteando que todos trajeron objetos para obsequiar al niño o a los niños que más aprecien en el grupo. Cada niño se dirigirá a la mesa y colocará un objeto en la bolsa o las bolsas de los niños a quienes desea regalarles. El coordinador comprobará la comprensión de la actividad.

Después, cada niño recogerá la bolsa con su nombre para ver los objetos que depositaron en ella, los disfrutará y contará. A continuación, el coordinador preguntará a cada niño cuántos objetos tiene en su bolsa. El coordinador propondrá que los niños regalen parte de sus obsequios a los que no recibieron regalos.

Puntos de discusión:

- ¿Quién tuvo mayor cantidad de regalos? ¿Por qué?
- ¿Quién tuvo menor cantidad de regalos? ¿Por qué?
- ¿Alguien no deseaba regalar los objetos que trajo?
- ¿Alguien se quedó con los objetos que trajo?
- ¿Alguien no recibió regalo? ¿Por qué?
- ¿Por qué escogió a...?
- ¿Te hubiera gustado tener más regalos para dar? ¿A quiénes se los darías?
- ¿Por qué no quieres repartir tus regalos?

Observación: los padres serán observadores.

Propuesta de la autora.

Técnica "El poema"

Objetivo: reflexionar acerca de un tema en cuestión, que puede ser la adolescencia, la adultez, la autoestima u otro.

Materiales: hojas blancas y lápices.

Tiempo: 40 a 60 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad, resaltando la importancia de conocer las características del tema seleccionado. Se solicitan voluntarios que expongan sus criterios.

Se estimula a escribir en una hoja de papel sus criterios acerca del tema elegido, para con ellos, elaborar un poema que recoja las principales opiniones del grupo.

Se propone al grupo elegir un representante que ayudará al coordinador a la confección del poema. Este se escribirá en la pizarra o en una pancarta y se motivará a reflexionar acerca de él.

Puntos de discusión:

- ¿Algunas propuestas fueron las mismas en varios miembros?
- ¿Algunas repuestas fueron diferentes en varios miembros?
- ¿Fue difícil opinar?
- ¿Cuáles son los principales problemas?
- ¿Qué aprendiste de esta actividad?

Observación: el título del poema estará en dependencia de la problemática a tratar.

Técnica de la confrontación del poema

Objetivos:

- Propiciar la reflexión de hijos y padres al encuentro de criterios comunes o no, si el tema trabajado es conveniente confrontarlo entre ellos.
- Crear el sentido de responsabilidad.

Materiales: carteles con los poemas que previamente han elaborado padres y adolescentes por separado.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: formar un círculo, constituido por los adolescentes y sus padres, para analizar los poemas escritos por ambos.

Puntos de discusión:

- ¿Qué características de la adolescencia se detectan en cada poema?
- ¿Qué semejanzas hay entre ellas?
- ¿Qué diferencias hay entre ellas? ¿En ello influye la edad?
- ¿Por qué, si hay semejanzas en criterios, se presentan contradicciones entre los padres y los adolescentes?
- ¿Cómo los padres pueden ayudar a resolver las contradicciones?
- ¿Cómo los adolescentes pueden ayudar a resolver las contradicciones?

Técnica "Las frases estimulantes"

Objetivos:

- Estimular la autoconfianza relacionada con la vida y la salud.
- Propiciar un estado emocional satisfactorio en el grupo.

Materiales: tirillas de cartulina, lápiz.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: se confeccionará una tirilla para cada miembro y se escribirá en cada una, una frase. Se colocarán en una bolsa y las escogerán al azar. Se realizará una demostración acerca de la lectura de la frase de la tirilla; al hacerlo, cambiarán el "tú" por "yo". Todos los participantes leerán sus frases con énfasis.

Frases:

- Tú siempre llegas a donde quieres.
- Tú sabes controlarte.
- Tú eres honesto.
- Tú sabes persistir.
- Tú eres muy sociable.
- Sigue adelante.
- Tú eres valiente.
- Tú siempre vences los obstáculos.
- Para ti no hay nada difícil.
- No tienes preocupaciones.
- Tú sabes vencer.
- Tú eres un soñador.
- Tú siempre eres optimista.
- Tú siempre estás alegre.
- Tú luchas por lo que quieres.
- Tú eres fuerte como un gigante.
- Tú sabes estar tranquilo.
- Tú eres saludable.
- Tú eres feliz.
- Tú sabes ayudarte.
- Tú eres muy agradable.
- Tú lo puedes hacer.
- Tú eres maravilloso.

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "La catástrofe"

Objetivo: estimular la toma de decisión individual y colectiva y la autoestima de los sujetos.

Materiales: pizarra y tiza.

Tiempo: 60 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad, solicitando voluntarios que expongan sus criterios acerca de lo que es una catástrofe. El coordinador plantea: "Supongan que ha ocurrido aquí una catástrofe y que, de ustedes, solo quedaron 7 sobrevivientes que desempeñan diferentes roles: maestro, constructor, agricultor, artista, embarazada, padre y abogado.

Para salvarse, hay un bote pequeño en el que pueden irse 4 sobrevivientes. El grupo decidirá quiénes son los que montarán en él.

Se solicitarán voluntarios para asumir los papeles correspondientes a cada sobreviviente, los que se defenderán de acuerdo con su rol, para tratar de ser seleccionados y ganar la posibilidad de salvarse. Los miembros del grupo podrán realizar preguntas para enriquecer sus criterios de elección.

Posteriormente, cada miembro del grupo sentado en círculo, manifestará su proposición de las 4 personas que considera son necesarias, de acuerdo con las argumentaciones expuestas.

El coordinador contabilizará los votos por roles en la pizarra, para decidir en el grupo los que se salvarán.

Puntos de discusión:

- ¿Cuáles son los sobrevivientes que deben salvarse?
- ¿Por qué los seleccionó?
- ¿Por qué fueron menos seleccionados otros roles?
- ¿Fue difícil la defensa?
- ¿Pudo defenderse de otra forma?
- ¿Fue difícil tomar la decisión?
- ¿Alguien tomó una decisión que no fue buena?

Técnica "Femeninas y masculinos"

Estoy contento de ser lo que soy (o si yo fuera).

Objetivos:

- Ayudar a los sujetos a ser conscientes de sus vivencias con respecto a su género.
- Estimular la reflexión acerca de la igualdad de ambos sexos y el respeto entre ellos.

Materiales: papel, lápiz y pizarra.

Tiempo: 40 a 60 minutos.

Procedimiento: se divide el grupo en 2 subgrupos, cada uno de un sexo. Se pide que piensen en todos los posibles finales de las siguientes frases.

- Grupos de varones: "Estoy contento de ser hombre porque..."
- Grupos de hembras: "Estoy contenta de ser mujer porque..."

Si es necesario, se da un ejemplo para hacerles comprender.

Cada subgrupo debe completar la frase, con los criterios, colectivos en una hoja de papel. Se conceden de 10 a 15 minutos, luego se solicitará que hagan lo mismo con otra oración:

- Grupos de varones: "Si fuera mujer, yo..."
- Grupos de hembras: "Si fuera hombre, yo..."

Se conceden de 10 a 15 minutos nuevamente.

Puntos de discusión:

- ¿Algunas respuestas fueron semejantes para ambos géneros?
- ¿Fue difícil para los varones o hembras pensar en las razones por las que están contentos con su género?
- ¿Fue difícil para los varones o hembras pensar en las ventajas de pertenecer al otro género?
- ¿Cuáles de las ventajas de ser hombre o mujer es real o estereotipada?
- ¿Es posible ser hombre y aún así tener o hacer alguna cosa enlistada en "mujer"?
- ¿Es posible ser mujer y aún así tener o hacer las cosas enlistadas en "hombre"?

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "¿Cómo educar la voluntad?"

Objetivo: fortalecer la voluntad.

Materiales: hojas de papel y lápices.

Procedimiento: es sabido que la necesidad de educarse, propia de los adolescentes, rara vez da frutos más o menos eficaces, si no es apoyada adecuadamente por los adultos.

Consejos:

1. Abolir los métodos inefectivos que llueven sobre la cabeza de los adolescentes, como: reproches, escándalos, infinitas llamadas a ser atentos y disciplinados, críticas y otros.
2. Analizar tranquila y respetuosamente, con su hijo o hija, las dificultades que afrontan y trazar un programa real de trabajo diario conjunto.
3. Recurrir, para ello, a ejercicios especiales.

Ejercicios:

1. Esta etapa ocupa 2 o 3 sesiones. Debe elegir, para cada día, 2 ejercicios. Es muy importante ejecutarlos con una precisión de hasta un minuto.
 - a) Inmóvil: permanezca sentado en un sillón durante 5 minutos, sin movimiento alguno. Relájese al máximo. Luego, durante 6 días, vaya agregando 30 segundos, hasta llegar a 8 minutos. Los 3 días siguientes, 8 minutos.
 - b) Paseo: salga a pasear y regrese a casa exactamente dentro de una hora. La inexactitud hace ineficiente el ejercicio.
 - c) Libro: el sujeto debe dedicar a la lectura no más de 45 minutos seguidos. Es importante que el libro le sea interesante.
 - d) Televisor: el sujeto o si es su hijo, acompañado por usted, deben elegir 1 o 2 programas de televisión apropiados, a la semana, que puedan ver completos y del resto ver tan solo 7 minutos de cada uno.

Estos 4 ejercicios de calentamiento, posibilitarán pasar a un trabajo más serio.

2. Estos ejercicios formadores de hábitos deben ser en 45 días.

- a) Levantarse al sonido del despertador: al sonar el despertador por la mañana, cuente hasta 35 y levántese. Cada 2 días, vaya restando 10 y al cabo de una semana, logre levantarse después de contar hasta 3. Se considera asimilado el ejercicio si el sujeto se levanta cada mañana y por espacio de 3 semanas siguiendo este ritmo.
- b) Gimnasia: (un ejercicio que no es obligatorio pero deseable). Comenzar ejecutándola durante 10 minutos y al cabo de una semana, ir agregando cada día un minuto, hasta llegar a los 17 minutos. Es útil aprovechar ese tiempo con mayor intensidad, es decir, aumentar los movimientos y con mayor rapidez, de acuerdo con sus posibilidades.
- c) Trabajar por horario: determine la hora exacta para comenzar sus deberes. La inexactitud no debe superar 1 a 3 minutos. Cada 40 minutos descansar 20. Recuerde que la esencia está precisamente en las limitaciones del tiempo.

Criterios para evaluar: en el ejercicio "trabajar por horario" mida el volumen de trabajo realizado cada 40 minutos. Vale la pena llevar un diario registrando todo lo hecho.

Juez supremo: en la tarde, trace un plan detallado para el día siguiente. Un día después, controle el cumplimiento de lo planificado. Es probable que en un principio no logre todo, pero no se desespere, ser capaz de no renunciar a los objetivos planteados también forma parte de la autoorganización. Con el tiempo, el sujeto sentirá la necesidad de planificar el día siguiente y valorar los resultados del anterior. Cuando esto se asimile, no será necesario llevar un diario.

No obstante, la experiencia demuestra que la mayoría lo hace con el deseo de registrar los acontecimientos de su vida diaria. Algunos lo reflejan en forma de notas breves y para otros, el diario se convierte en un medio de autoanálisis profundo.

Estos ejercicios forman una especie de marco en el que el sujeto o el padre, deseoso de ayudar a su hijo o hija en la educación de la voluntad, encajarán sus propias ideas.

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica de dramatización para consecuencias del embarazo en la adolescencia

Objetivo: la reflexión acerca de las consecuencias y las modificaciones de la conducta, en relación con el embarazo, antes de los 20 años.

Material: local.

Tiempo: 30 a 40 minutos.

Procedimiento: se seleccionan dentro del grupo a 9 voluntarios, a los que se les distribuyen los papeles o roles siguientes: una adolescente femenina de 15 años, un adolescente masculino de 16 años, los padres de ambos adolescentes, un maestro y 2 amigos (una amiga para la hembra y un amigo para el varón).

Se informa a la adolescente de la posibilidad de un embarazo, lo que tiene que comunicar a su novio.

- Conocer cómo reaccionan ambos.
- Luego, la reacción de la adolescente y su amiga.
- Luego, la reacción del adolescente y su amigo.
- Después, la adolescente pide consejo a su maestra.
- Luego, la adolescente con su mamá, luego, enfrentando a ambos padres.
- Enfrentamiento del adolescente con su mamá, que se enteró por comentarios y posteriormente, el adolescente con sus padres.

Puntos de discusión:

- ¿Qué acontece a cada paso de la dramatización?
- ¿Qué opinan los miembros del grupo de cada situación?

Al finalizar la técnica, se fortalecerá la autoestima y la seguridad de los adolescentes, para facilitar la comprensión adecuada de las consecuencias de sus decisiones.

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "Desfile de modas" (variante)

Objetivo: reflexionar acerca de las ventajas de ser mujer u hombre.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: el coordinador estimula la reflexión acerca de los modelos que propone la sociedad de hombre o mujer, que no siempre se está conforme con ellos, porque algunos pueden hacer daño y obligan a asumirlos para demostrar que son mujeres u hombres.

Se forman 2 subgrupos, uno de varones y otro de hembras, para reunirse en pequeños círculos por separados.

Se les orienta preparar un "desfile de modas", pero no con atributos concretos, sino con la caracterización mediante la gestualidad y el diálogo de los diferentes tipos de hombres y mujeres que existen en la sociedad (aclarar que todos los modelos deben ser distintos).

Después del desfile de modas, se profundizará en la problemática de ser hombre y mujer.

Puntos de discusión:

- ¿Qué modelos gustan más?

- ¿Qué modelos gustan menos?
- ¿Qué modelos a ellos/as no gustan, pero se les impone?
- ¿Qué modelos a ellos/as sí gustan, pero se les prohíbe?
- ¿Cómo desearían que fueran realmente?

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica completamiento de frases "serás un (a) buen (a) muchacho (a) en cuanto seas..." (variante)

Objetivo: reflexionar acerca de las cualidades asignadas socialmente para las mujeres y los hombres.

Materiales: cartulina y plumones o pizarra y tiza, 2 sillas.

Tiempo: 45 minutos.

Procedimiento: se inicia la actividad hablando acerca de lo que para cada uno representa ser hombre o mujer, sus ventajas y desventajas en la sociedad.

El coordinador sitúa 2 sillas en el centro del círculo. Una silla representa "lo masculino" y la otra "lo femenino".

Cada participante se sentará en la silla que corresponde a su sexo y de forma individual, expondrá las cualidades asignadas para las muchachas y los muchachos. Debe ser uno a uno.

El coordinador registrará en la cartulina expuesta o en la pizarra, lo que expresen los participantes acerca de: "serás una buena muchacha en tanto seas...", "serás un buen muchacho en cuanto seas..."

Cada miembro del grupo dirá una cualidad asignada socialmente a su sexo.

Con este ejercicio se apreciarán muchos estereotipos de masculinidad y feminidad. Es el momento oportuno para analizar su efecto en la vida individual y social.

Ponerles a escuchar la canción del trovador cubano Silvio Rodríguez "Acerca de los padres", ayuda a valorarlos como una carga cultural que dificulta el crecer. La letra se les debe entregar en un papel mecanografiado para que la analicen. En el "afuera" encontrarán modelos tradicionales sexistas, donde se encasillan a la mujer y al hombre y se les adjudican características sin fundamentos. La mujer como coqueta, débil, tonta, llorona, suave, sentimental, sumisa, dependiente, cuidadosa, bonita y otras y al hombre, como independiente, racional, brusco, protector, seguro, poderoso, insensible, calculador, fuerte y otras.

Es importante reflexionar al respecto y que comprendan que estas asignaciones se convirtieron en patrones hace mucho tiempo y que aún se preservan, contenidas en la educación. Ellos pueden ser agentes de cambio, modificadores de las inadecuadas y de las desigualdades.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica de video "El sueño imposible"

Objetivo: reflexionar acerca de las limitaciones que provoca la preservación de las costumbres machistas.

Materiales: vídeo "El sueño imposible".

Tiempo: 40 minutos.

Procedimiento: se recomienda utilizar el vídeo "El sueño imposible", de 8 minutos de duración.

Antes de exponer el vídeo, el coordinador introducirá la actividad hablando de la importancia que tiene para crecer, el valorar y romper las costumbres machistas.

Después de observar el vídeo, este se analizará.

Puntos de discusión:

- ¿Cómo están caracterizadas las mujeres y las niñas?
- ¿Cómo están caracterizados los hombres y los niños?
- ¿Cómo se sienten la mujer y la niña?
- ¿Cómo se sienten el hombre y el niño?
- ¿El sueño es imposible? ¿Cómo ustedes pueden cambiar esta realidad?

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "Cómo quisiera ser..."

Objetivo: ayudar a los sujetos (y a los padres si se desea hacer confrontación) a tomar conciencia de cómo son y cómo desean ser (sus ideales). Motivar a los sujetos a llegar al ideal concreto y de él, al generalizado.

Materiales: pizarra.

Tiempo: 20 a 30 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad hablando de que todos se esfuerzan en la vida para lograr ser como se quiera ser. De acuerdo con las experiencias de cada uno, se desea tener determinadas cualidades.

Se pide al grupo que disponga de 5 minutos para pensar en cómo quiere ser. Posteriormente, en lluvia de ideas expondrán las cualidades que desean tener. Se debe asegurar que entendieron la propuesta. Se explicará que la lluvia de ideas no significa provocar discusión o juicio, solo exponer ideas. Todas las cualidades serán escritas en la pizarra a medida que se mencionen. Cuando se termine la lluvia de ideas, se pide al grupo que reflexione sobre los ideales semejantes, para agruparlos e ir del ideal concreto de cada miembro, al ideal generalizado del grupo, el que se escribirá en la pizarra.

Técnica confrontación "¿Cómo quisiera ser...?"

Objetivo: estimular la reflexión de padres e hijos acerca de las aspiraciones comunes o no, para lograrlas en cooperación.

Materiales: carteles con los ideales que previamente elaboraron, por separado, padres e hijos.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: formar un círculo con adolescentes y sus padres para observar las opiniones formuladas previamente por ambos.

Se les pide que reflexionen acerca de los ideales de los adolescentes y los padres.

Puntos de discusión:

- ¿Qué características tienen los ideales de los hijos?
- ¿Qué características tienen los ideales de los padres?
- ¿Fue difícil formularlos?
- ¿Qué semejanzas hay entre los ideales de los hijos y los de los padres?
- ¿Qué diferencias hay entre las actuaciones de los hijos y las de los padres? ¿Por qué?
- ¿Por qué, si tienen metas comunes, en ocasiones hay contradicciones entre ambos?
- ¿Qué diferencia hay entre los ideales de los hijos y los de los padres? ¿Por qué?
- ¿Cómo los padres pueden ayudar a los hijos a lograrlos?
- ¿Cómo los hijos pueden ayudar a los padres a lograrlos?

Técnica "Mi heráldica"

Objetivo: ayudar a los sujetos a considerar sus características, a identificarse y tomar conciencia de sí mismos.

Materiales: hojas blancas, lápices de colores o plumones.

Tiempo: 40 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad, propiciando opiniones acerca de lo que es una heráldica y se precisa en qué consiste.

Se propone a los miembros del grupo que en las hojas blancas que se entregaron expongan, mediante un dibujo, diseño o símbolo, su heráldica, tratando de que en ella se refleje su pasado, presente y futuro.

El coordinador debe cerciorarse de que han entendido y ayudará a su elaboración con las siguientes preguntas:

- ¿Qué dibujo, diseño o símbolo te identificaría?
- ¿Cómo exponer en él tu pasado, presente y futuro?

Se dispone de un tiempo para su elaboración (20 minutos) y después, se piden voluntarios que muestren y expliquen su heráldica. No se harán interpretaciones de ella a no ser que alguien lo desee.

Puntos de discusión:

- ¿Cómo te sentiste al realizar tu heráldica?
- ¿Fue difícil su realización?

- ¿Cómo te sentiste al exponerla a los otros?
- ¿Qué aprendiste de ti mismo?

Técnica "Dinámica de torneo"

Al término de la actividad.

Objetivo: diferenciar la terminología sexual, científica, común, vulgar e infantil.

Materiales: cartulinas y plumones.

Tiempo: 45 minutos.

Procedimiento:

- Dividir al grupo en equipos.
- Solicitar a los equipos que busquen sinónimos de palabras: pene, vulva, coito y masturbación (darles una por una, con tiempo límite para organizarlos).
- Indicarles, que el tipo de lenguaje al que pueden referirse puede ser científico, vulgar, común e infantil.
- Al finalizar, cada equipo se pondrá un nombre.
- Elegirán un representante por equipo, que pasará al frente para decir los sinónimos de cada palabra.
- Anotar en el pizarrón el número de sinónimos que, de cada palabra, se exponga por equipo.

El objetivo que tiene esta dinámica no es únicamente relajar al grupo, aunque también cumpla esta función.

Mediante este juego con las palabras, el grupo hace conciencia de las trampas del lenguaje y el compromiso que existe entre este y la sexualidad, en la que, mediante los sinónimos, se niegan las manifestaciones sexuales del cuerpo.

Propuesta de Anamelis Monroy de Velazco. Salud, sexualidad y adolescencia.

Técnica "Dinámica de congreso"

Objetivo: reflexionar acerca de un tema seleccionado o de temas que puedan constituir un problema a discutir.

Tiempo: 2 horas.

Procedimiento:

- Se distribuye el documento en partes, según las necesidades del grupo, dándole uno a cada equipo.
- Se les pide que se nombre a un coordinador y se anoten los datos en forma de ponencia, con una pequeña introducción.
- El coordinador de la dinámica, prepara una mesa con mantel verde, jarras y vasos de agua y unos pequeños cartones, para que el

- representante de cada uno de los equipos escriba el nombre de su "grupo científico".
- En el pizarrón se puede escribir notas promocionales alusivas al "Congreso Mundial".
 - Antes de terminar el tiempo de lectura del documento, se explica al grupo que se trabajará en forma de congreso, en el que cada uno va a exponer, como si fuera un experto, la información que obtuvieron en 10 min.
 - Se les pide a cada equipo, escoger el nombre de un grupo o institución de estudio científico vinculado al tema.
 - El grupo elige al "presidente del congreso", quien inaugurará, clausurará, presentará los ponentes, leerá su "currículum" y controlará los tiempos.
 - La función del coordinador es hacer aclaraciones y redondear las respuestas, si fuera necesario.
 - Llegarán a conclusiones.

Sugerencias: el éxito de esta dinámica depende de la creatividad del coordinador. Puede elaborar un cartel, previo a la dinámica, con letrero que exponga "Congreso Mundial de Enfermedades Sexuales Transmisibles"; preparará auxiliares que finjan tomar fotos y hagan pequeñas entrevistas, como si fueran de la prensa.

Conclusiones: se explicará la utilidad de la dinámica y que en un tiempo relativamente corto se puede analizar un material extenso. Se resaltarán que el trabajo coordinado de equipo coadyuva a la capacidad de síntesis.

Se concluye con el análisis del trabajo y rendimiento de todo el grupo.

Esta dinámica puede ser utilizada con otros temas de contenido amplio.

Propuesta de Anamelis Monroy de Velazco. Salud, sexualidad y adolescencia.

Técnica "Dinámica de debate"

Objetivo: reflexionar acerca de un tema en cuestión.

Tiempo: 120 minutos.

Procedimiento:

- Se divide al grupo arbitrariamente en subgrupos: uno a favor y otro en contra.
- Se les aclara que deberán defender la posición asignada, de acuerdo o no con ella y que ganará el grupo que aporte más razones de peso.
- Se les puede proporcionar material bibliográfico, como códigos, libros y otros, para que investiguen.

- Se preparará una mesa con 3 sillas en las que se sentarán el conductor, como juez y un representante de cada parte, quienes dispondrán de 10 minutos cada uno para presentar su disertación.

Propuesta de Anamelis Monroy de Velazco. Salud, sexualidad y adolescencia.

Técnica "Método de reunión en corrillos" (discusión 66 phillips 66)

Objetivo: reflexionar acerca de un tema en cuestión.

Materiales: cartulinas y plumones.

Tiempo: 45 minutos.

Procedimiento: consiste en dividir el grupo en otros más pequeños, de 4 a 6 integrantes, con el propósito de discutir o analizar un tema. Esta técnica se utiliza en ambientes informales y permite la participación de todos los presentes. De esta manera, se estimula la reunión de las ideas dentro del grupo pequeño y, por medio de la información inicial dada al grupo mayor, se facilita la comunicación y la participación de todos los integrantes.

Es una técnica rápida que alienta la división del trabajo y la responsabilidad, al mismo tiempo, asegura la máxima identificación individual con el problema o tema tratado. Ayuda a los individuos a liberarse de sus inhibiciones, para participar en su grupo pequeño, aunque después puede llegar a ser el protagonista principal. También logra aliviar la fatiga, el aburrimiento y la monotonía, cuando las reuniones grandes tienden a estancarse.

Este método se utiliza con frecuencia al inicio de un programa

También, el no hacer un uso adecuado del material, puede crear frustraciones en los que trabajaron arduamente para producirlo.

Propuesta de Anamelis Monroy de Velazco. Salud, sexualidad y adolescencia.

Técnica "Hablando sobre mi adolescencia"

Objetivos:

- Crear sentido de cohesión y espíritu de grupo.
- Poner de manifiesto las ansiedades y temores que impiden la discusión de la sexualidad. Estimular la confianza mutua.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 60 minutos.

Procedimiento: formar subgrupos de 4 personas, que tendrán que hablar entre sí de una experiencia jocosa con contenido sexual, ocurrida

en la adolescencia (puede ser personal o de otra persona, sin identificarla); al final, cada grupo elige la que considera más importante o más jocosa, para decirla al resto de los participantes.

Si el grupo es numeroso, se pide que se vuelvan a reunir 2 subgrupos (8 personas) para formar un grupo más grande y que repitan el ejercicio que realizaron en el subgrupo original.

Puntos de discusión:

- ¿Fue difícil pensar en la experiencia que tenían que contar?
- ¿Cómo se sintieron ante sus compañeros al decir la experiencia?
- ¿De las experiencias mencionadas, la mayoría fueron: personales, de terceras personas, chistes?

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "Tu distinción personal"

Objetivo: estimular a los sujetos a considerar sus habilidades y debilidades.

Materiales: hoja de trabajo "Tu distinción personal", papel, lápiz, pizarra.

Tiempo: de 20 a 35 minutos.

Procedimiento: dé a cada sujeto una copia de la hoja de trabajo. Elija 6 de las siguientes 8 preguntas. Se dirán en voz alta y se escribirán en un papel. Pida a los sujetos que respondan cada pregunta, trazando un dibujo, diseño o símbolo en el área apropiada.

- ¿Cuál piensas que ha sido tu máximo logro hasta ahora?
- ¿Qué es lo que más te agrada de tu familia?
- ¿Qué es lo que más valoras en la vida?
- Menciona 3 cosas o actividades en las que eres bueno.
- ¿Qué te gustaría mejorar en ti mismo?
- ¿Si mueres hoy, por qué te gustaría ser recordado?
- ¿Qué artículo salvarías si tu casa se estuviera quemando?
- ¿Qué es lo que más les gusta de ti a los demás miembros del otro sexo?

Por ejemplo, en el espacio No. 1 se pregunta acerca de los logros personales de un sujeto que es bueno para la música, puede dibujar un instrumento musical. Explicará que no se refiera a sus habilidades artísticas, sino que utilice su imaginación y creatividad.

Después que los miembros del grupo hayan terminado sus dibujos y escrito sus nombres en la bandera, pídales que formen pequeños grupos para compartir sus dibujos, luego, reúna el grupo grande para su discusión.

Puntos de discusión:

- ¿Cómo te sentiste al contar a otros tus habilidades y debilidades?

- ¿Qué aprendiste de ti mismo?
- ¿Qué tienes que hacer para asegurarte de que la gente te va a recordar de la forma en que tú quieres?
- ¿Cuáles fueron las semejanzas y diferencias en la "Distinción personal", masculina y femenina?

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "¿Cuáles son mis metas? Metas a corto plazo: mi compromiso"

Objetivo: ayudar a los sujetos a familiarizarse con el concepto de meta, estableciéndolas, así como el compromiso para lograrlas a corto plazo.

Materiales: hoja de papel, lápiz y precinta para pegar.

Tiempo: de 20 a 30 minutos para introducir la actividad; de 2 a 4 semanas para completarla; de 15 a 20 minutos para discutir al final del período.

Procedimiento: diga al grupo que esta actividad les dará la oportunidad de practicar el establecimiento de las metas, haciendo un compromiso con alguien más del grupo. Divídalo en pares para que los sujetos puedan trabajar en equipos de 2 personas.

Distribuya la hoja de trabajo "compromiso" a cada sujeto y pídale que piense en una meta a corto plazo que le gustaría realizar en las siguientes 2, 3 ó 4 semanas (el coordinador decidirá el período). Ejemplos de metas a corto plazo que pueden incluir: perder 1 kilo de peso, terminar una tarea escolar difícil, realizar un proyecto en la casa, pasar algún tiempo con un amigo especial o un pariente y otras.

Trabajando por parejas, solicite que cada sujeto haga lo siguiente:

- Escribir la meta a corto plazo que haya elegido.
- Fijar la fecha en que la meta será cumplida.
- Hablar sobre su meta con su compañero y enlistar 3 objetivos o pasos específicos que lo ayudarán a lograrla.
- Firmar su contrato y que su compañero lo confirme.

Conceda tiempo suficiente (10 a 15 minutos) para que cada sujeto elabore un compromiso, luego haga que exhiban sus contratos en algún lugar del salón de trabajo.

Reúna al grupo para discutir, al final de la actividad, el tiempo fijado. Permita que los mismos sujetos coloquen alguna marca (una calcomanía o una estrella) en cada "compromiso" terminado, para premiar su exitosa realización (tal vez usted quisiera usar diferentes colores de estrellas para aquellos que logren solo 1 o 2 objetivos, también, otorgará una prórroga de tiempo a aquellos que no terminen sus compromisos en el tiempo fijado.

Metas a corto plazo: mi compromiso

Yo _____, en mi completo uso de razón, por este medio declaro mi intención de lograr las siguientes metas a corto plazo _____ (fecha).

Mis metas son:

Para lograr estas metas, cumplir, los siguientes objetivos:

1. _____
2. _____
3. _____

Firma: _____ Testigo _____ Fecha _____

Puntos de discusión:

- ¿Es más fácil lograr algo si lo haces paso a paso?
- ¿Necesitas tener un amigo que te ayude?
- ¿Qué te sucede si no logras tu meta? ¿Qué puedes hacer entonces?
- ¿Cuáles son las razones por las que a veces se fracasa en el logro de una meta?
- ¿Cómo se siente cuando se logra una meta que fijada?

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "Paternidad: ¿es un trabajo para mí? Se busca: un trabajo como padre"

Objetivo: estimular a los sujetos a familiarizarse con las tareas y responsabilidades de la paternidad y que la vean como un "trabajo".

Material: local, hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 50 a 60 minutos.

Procedimiento: introduzca la actividad con los siguientes comentarios y preguntas al grupo.

"Supongan que ustedes son unos directores de una empresa y que quieren encontrar a alguien para el trabajo para ser padre".

Escribirán un anuncio para el puesto. ¿Qué requisitos deberá llenar el solicitante para el trabajo? Recuerde que la paternidad es un trabajo importante, porque los padres son edificadores, no estacionamientos o programas de computación. Existen ciertas cualidades y habilidades que cada padre necesita.

Pida al grupo que disponga de 5 minutos para lluvias de ideas sobre los requisitos para ser el padre ideal de un niño pequeño. Asegúrese de

que consideren, tanto a las madres como a los padres, cuando sugieran sus ideas.

Recuérdelos que la lluvia de ideas significa no establecer discusión o juicio, solo exponer ideas. Todas las sugerencias se escribirán a medida que se mencionen. Cuando haya terminado la lluvia de ideas, divida el grupo en 3 subgrupos y dé a cada uno una hoja de papel y un lápiz. La tarea para cada grupo es que escriban un "anuncio" para el padre de un niño de 4 años de edad.

Cuando escriban, cada grupo incluirá lo siguiente:

- El número de horas al día que la persona deberá trabajar.
- Las cualidades y habilidades necesarias.
- Equipo o maquinaria que deberá saber usar.
- La experiencia o recursos que necesitará.
- Los beneficios que trae este trabajo: salario, vacaciones, horas extras y otros.

Conceda 10 minutos para que los grupos pequeños escriban sus anuncios. Revíselos como un solo grupo y escriba un anuncio final, que incorpore todas las cualidades necesarias.

Luego, pida a 4 voluntarios que representen los papeles de una entrevista de trabajo para el puesto de "padre". 3 voluntarios representarán la parte de un panel de entrevista y uno representará el panel con los adolescentes que pidan el trabajo. El solicitante saldrá del salón mientras el grupo prepara el panel. En la entrevista se preguntará al entrevistado acerca de los beneficios reales del trabajo (por ejemplo, ayuda de otros, salario, pago de tiempo extra, vacaciones y otros).

- Pregunte al solicitante por qué quiere el trabajo en esa época de su vida.
- Pregunte acerca de sus debilidades y cualidades como padre.
- Mientras el panel sale del salón para prepararse, pida al solicitante que regrese. Diga al grupo que lo ayude a prepararse para la entrevista. Tome un par de minutos para lluvia de ideas sobre lo que el solicitante necesita hacer y decir, incluyendo los siguientes puntos: muéstrate entusiasta con el trabajo, pero sé honesto al responder las preguntas; sé amable y bien educado.
- Discuta la manera de vestir y el comportamiento durante una entrevista.
- Acomode las sillas en forma apropiada para que los "entrevistadores" estén frente al "solicitante". Conceda 10 minutos para la representación. Cuando el panel haya terminado de formular las preguntas, alguien del grupo quizás tenga alguna pregunta que hacer.
- Después que todas las preguntas hayan sido contestadas, el panel decidirá si el solicitante está capacitado para el trabajo. Haga que el grupo reaccione a la decisión del panel.

- ¿Están de acuerdo o en desacuerdo, por qué, qué necesita el solicitante saber o hacer antes de ser un buen padre?

Puntos de discusión: las posibilidades para la discusión de la paternidad, sus responsabilidades y sus recompensas son infinitas. A continuación, se presentan algunas sugerencias para ayudarlo a empezar, pero su propia experiencia con los jóvenes y con la realidad de la paternidad, también le servirá como una guía...

- ¿Cómo se puede aprender más acerca del trabajo de ser padre?
- ¿Existen otros aspectos en el trabajo de la paternidad que quisieras considerar?
- Basado en esta actividad: ¿cuántas personas que son padres están realmente capacitadas para este trabajo?
- ¿Te pueden despedir de tu posición como padre? ¿Cómo, por qué razones?
- ¿Cuáles son algunos de los premios al mérito que los padres pueden esperar?
- ¿Cómo es la ropa de trabajo de un padre? ¿Es diferente a la de una madre? ¿Por qué?
- ¿Qué ascenso puedes esperar? ¿Cómo cambia el trabajo a medida que los hijos crecen? ¿La experiencia que logras trabajando como un padre te ayudará a obtener otro trabajo?

Actividades opcionales:

- Conduzca la representación de papeles, con una pareja, solicitando el trabajo de "padres".
- Repita la representación de papeles con un adulto como el "solicitante del trabajo".

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "El riesgo"

Objetivos:

- Determinar las inquietudes, preocupaciones, dudas, temores, que puedan presentar los asistentes a un curso, con respecto al desenvolvimiento de este, así como en la utilización posterior de los conocimientos adquiridos.
- Determinar cuáles de los riesgos, temores, dudas pueden ser superables y cómo lograrlo.

Materiales: pizarra o pancarta.

Tiempo: 10-15 minutos.

Procedimiento: se divide el grupo en subgrupos de 5 ó 6 participantes, que eligen un jefe, quien será el encargado de exponer posteriormente en el plenario. Se les plantea que en cada subgrupo han de exponer todos los temores, preocupaciones, inquietudes, dudas que tienen ante una actividad; se les puede aclarar que en ningún momento se refiere a las expectativas acerca de la misma.

Seguidamente, en plenario, cada subgrupo expone y sus consideraciones se escriben en la pizarra o en pancarta.

Se trabajará en equipos durante 10 ó 15 minutos para determinar cuáles de esos temores o inquietudes pueden ser superables, cómo y cuáles no.

A continuación, se llevan al plenario las consideraciones de cada equipo. El coordinador tachará o borrará de la pizarra las que sean consideradas como superables, pero puntualizará las propuestas de soluciones y de quién o quiénes dependen. Es posible que sea de los participantes.

Es frecuente que queden algunos temores que se mantienen como no superables, de ser así, se orientará otra reunión de los subgrupos para que vuelvan a analizarlos y valorar la posibilidad de superarlos en las sesiones posteriores.

Para finalizar, se presentarán al plenario las últimas consideraciones. Es probable que el grupo asuma los temores y la responsabilidad de superarlos.

Es importante argumentar cómo superar los riesgos reales y delimitar aquellos que no lo son.

Técnica "Reformulación"

Objetivos: capacitar a los participantes en el trabajo en grupo, que requiere de la comunicación con los demás, expresar sus opiniones sin temores, saber escuchar, entender, respetar criterios y ser activos para garantizar el aprendizaje de los contenidos que se trabajen.

Materiales: pizarra o pancarta.

Tiempo: 60 minutos.

Procedimiento: se basa fundamentalmente en la expresión de las ideas de cada uno de los miembros y de la reformulación de esa expresión por parte de los demás. El coordinador preparará un grupo de fotografías o láminas, de acuerdo con el número de participantes, para ser analizadas por ellos. Un minuto después de la observación, el coordinador solicitará a un participante que exprese al grupo lo que desee, durante 3 minutos. Después, pedirá que otro sujeto reformule lo que el compañero expresó. El objetivo de este momento es observar todo lo que el segundo miembro escuchó sobre la opinión del primero. Es común que no se reformule totalmente lo que se dijo y que además, se expresen cuestiones

que sean interpretaciones propias. En este momento, todos escucharán sin interferencias. El coordinador trabajará las relaciones interpersonales y la delimitación de las ideas de mayor importancia. Para ello, insistirá en la manera en que se refiere a la persona que se expresó primero, suele ocurrir que se refiera a este diciendo: "el compañero dijo", "aquí se expresó"; lo correcto es rectificarlos y que se dirija diciéndole: "tú dijiste" o mencionándole el nombre, agregando otra expresión que los comunique directamente, eliminando lo impersonal en su reformulación.

El resto del grupo puede hacer aportes en aspectos que no fueron reformulados hasta que quede lo más completo posible lo expresado en el primer momento.

A continuación, se subdivide el grupo en equipos de 6 a 8 participantes, cada uno escogerá una foto o lámina entre las 8 a 10 que entregará el coordinador. En cada equipo se nombrará un jefe que dirija la ejecución de la actividad y un controlador del tiempo o cronometrador. El coordinador indicará que cada uno expresará en el equipo lo que desee acerca de la que escogió y que no se trata de describir la foto o lámina sino de hablar sobre ella.

Antes de comenzar las expresiones solo pueden contar con un minuto para reflexionar acerca de la lámina, tiempo que será controlado por el cronometrista. Una vez que un miembro del equipo comience a hablar, el resto atenderá y guardará la que le correspondió.

El expositor cuenta con 2 minutos como máximo y uno como mínimo para expresarse. Seguidamente, otro miembro del equipo puede hacer la reformulación en 1 ó 2 minutos, lo que puede ser complementado por el resto del equipo. El primer expositor expresará su conformidad o no y valorar si fue escuchado.

Cada uno de los miembros del equipo se expresará acerca de la foto o lámina que escogió y de cada uno se hará la reformulación, tratando que, excepto el jefe y el cronometrista, ejecuten ambos roles.

El jefe estará muy atento a todas las expresiones y reformulaciones, de manera que pueda analizar en el equipo la capacidad de expresión y de escuchar, basándose en indicadores tales como:

- Si el expositor creyó haber expresado algo que nunca dijo.
- Si el reformulador expresó ideas suyas no expresadas por el primero.

Los miembros del equipo emitirán sus criterios para llegar a una valoración general

Puntos de discusión: a continuación, el coordinador orientará que se mantengan en equipos para evaluar el trabajo realizado.

- ¿Qué aprendieron en este ejercicio?
- ¿Qué aplicaciones puede tener en sus relaciones interpersonales?
- ¿Cuál fue su capacidad para expresar lo que piensan otros?
- ¿Cuál fue su capacidad para escuchar?

Técnica "Abanico de roles"

Objetivo: estimular al grupo a tomar conciencia de los diferentes roles que pueden asumir durante su vida, sean atractivos o rechazados y lograr avances en el conocimiento del grupo.

Materiales: papel, lápiz y pancarta.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: para su aplicación, el coordinador invitará a los sujetos a reflexionar durante 2 ó 3 minutos acerca de los diferentes roles, de todo género, que podrían asumir durante su vida.

Transcurrido este momento inicial de reflexión, los miembros del grupo escribirán, en la pizarra o pancarta, los diferentes roles. Pueden escribir cuantos roles deseen, pero solo escribirán uno cada vez que se acerquen al pizarrón. El tiempo no debe exceder los 10 minutos.

En un tercer momento, también de 10 minutos, los participantes se acercarán a la pizarra y subrayarán los roles que les resultan más atractivos.

Para terminar, tendrán la oportunidad de tachar aquellos roles que no les gustaría desempeñar.

Concluida esta parte inicial, el grupo se dividirá en pequeños equipos para analizar.

Puntos de discusión:

- ¿Cuáles son los roles más aceptados y cuáles los más rechazados? ¿Por qué?
- ¿Qué relación tiene esta aceptación o rechazo con los patrones socialmente establecidos?
- ¿Cuáles fueron sus reacciones cuando los roles que escribieron fueron tachados o subrayados?

Las conclusiones serán presentadas en sesión plenaria.

El coordinador, a partir de la observación del trabajo de los equipos, tratará de elaborar preguntas, a modo de conclusión, que lleven al grupo a esclarecer sus dudas, inquietudes, a aclarar y cuestionar sus conceptos.

Técnica "Juego cara a cara"

Objetivo: estimular el conocimiento mutuo de los participantes, lo que facilitará su integración y desarrollo como grupo. Puede utilizarse a mediados de un curso, cuando ya existe cierto conocimiento de los miembros del grupo, que puede ser incompleto o parcializado. El empleo de esta técnica contribuirá a vencer esa parcialidad, así como la presencia de estereotipos, prejuicios y otros.

Materiales: papel, lápiz

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: el procedimiento que se sigue en el juego es el siguiente:

1. Se forman pequeños grupos de 3 ó 4 miembros, según criterio de los participantes. Una vez conformados los grupos, cada uno formula por escrito una pregunta a cada uno de los demás miembros, así como la respuesta que cree que ellos darán a la misma.
2. Se continúa el trabajo en grupos pequeños. Una vez que todos los participantes de los grupos han formulado por escrito sus preguntas y respuestas a los demás, cada sujeto leerá en alta voz sus preguntas, para que el aludido diga si desea responderlas o no. Si está de acuerdo, dará respuesta a las preguntas analizando qué sentimientos provocan en él. A continuación se leerán las respuestas que imaginaron los compañeros, explicando los motivos en los que se basaron para hacer tales suposiciones. Se contrastan las respuestas dadas por los sujetos con las imaginadas y se analizan los aciertos, errores, así como sus causas.
3. Cuando todos los grupos pequeños han concluido su trabajo, se analizarán en plenaria los aspectos nuevos que han conocido de sus compañeros, así como la superación de la parcialidad, los estereotipos y prejuicios en la percepción de los demás y las causas que los motivaron.

Puntos de discusión:

- ¿Cuáles son tus mejores cualidades?
- ¿Qué piensas de mí?
- ¿Cuál ha sido su mayor preocupación hoy?
- ¿Qué es lo que más le molesta de otras personas?
- ¿Qué es lo que más te irrita de ti mismo?
- ¿Cuáles son sus metas como profesional?
- ¿Qué metas persigue en su vida privada?
- ¿Eres un buen o mal...?

Las preguntas a formular pueden ser decididas por el plenario, antes de iniciar la actividad o bien ser sugeridas por el coordinador del grupo, en función de aquellos aspectos que se consideren más valiosos en el conocimiento mutuo.

Técnica "Escribe 3 palabras"

Objetivo: contribuir al establecimiento de relaciones de comunicación, entre los participantes, que permita el conocimiento mutuo y brinde retroalimentación para un mayor conocimiento de sí mismo.

Materiales: papel, lápiz.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: en su aplicación se contemplan 4 momentos:

1. Introducción de la técnica: el coordinador del grupo explica a los miembros en qué consiste la misma y su importancia para el desarrollo del trabajo en grupos.

2. A continuación cada miembro responderá por escrito el siguiente cuestionario:

Escriba 3 palabras con las que puedas explicar cada una de estas preguntas:

a) ¿Cómo eres?

b) ¿Quién eres?

c) ¿Qué es para ti un amigo?

d) ¿Qué es para ti una situación difícil?

e) ¿Qué es para ti una situación feliz?

f) ¿Qué significa para ti ser un profesional de la carrera que estudias?

g) ¿Qué significa para ti la escuela o centro de trabajo?

h) ¿Qué es lo que más te gusta hacer?

i) ¿Lo que menos te gusta hacer?

Estas preguntas pueden adecuarse a los objetivos específicos que se proponga el coordinador, introduciendo otros o eliminando los que no se consideren pertinentes.

3. Una vez culminado el trabajo individual, los participantes se reúnen en grupos pequeños para intercambiar sus respuestas y llegar a un consenso en aquellos que se consideren de mayor interés, según los objetivos perseguidos, por ejemplo, los tópicos.

Puntos de discusión:

- ¿Qué es para usted un amigo? Brinde información acerca de las cualidades personales, actitudes y valores a las que se les concede mayor importancia por el grupo.
- Este último momento se desarrolla en plenaria, cada uno de los grupos informa, a través del jefe de grupo o del registrador, las conclusiones a las que arribó, a partir de lo que se produce la confrontación de ideas entre todos los participantes.
- La actividad concluye con una evaluación del trabajo realizado por parte del coordinador o de algún miembro designado, enfatizando en aquellos aspectos que resultaron de mayor interés, en relación con los fines previstos.

Se sugiere que esta técnica se proponga en las sesiones iniciales.

Técnica "¿Cómo conservar mi salud?"

Objetivo: enriquecerla con medidas preventivas de salud integral.

Material: hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 1ra fase, 30 minutos; 2da fase, 20 minutos y 3ra fase, 30 minutos.

Procedimiento: formar subgrupos de discusión que incluyan de 5 a 12 sujetos en cada uno.

- 1ra fase: se pide a cada uno de los subgrupos que exprese por escrito ¿qué es bueno y malo para su salud?, elaborando 2 listas, una para lo bueno y otra para lo malo.
- 2da fase: basándose en las 2 listas creadas en la fase anterior, exponer las razones para las que las consideran pertenecientes a cada grupo.
- 3ra fase: brindar alternativas de salud, basándose en la lista que se sugiere al final de este ejercicio y discutir lo que es malo y sin embargo lo hacen; exponiendo sus razones y la forma de evitarlo.

Alternativas de salud:

- Buena alimentación, sueño y descanso.
- Ejercicio físico.
- Hábitos de higiene para evitar enfermedades.
- Aprender y probar para mejorar las habilidades físicas y mantenerlas.
- Ensayo con toma de riesgos en buena medida.
- Elegir otras reacciones de las gentes.
- Buena autoimagen.
- Aprendizaje de una apreciación realista de uno mismo.
- Aprendizaje responsable para poner en práctica la conducta sexual.
- Planeación de la conducta.
- Habilidades para desempeñarse en la vida. Experimentación de los roles sociales.
- Fortalecimiento de la independencia como un paso preliminar de la interdependencia dentro de la vida del adulto.
- Habilidades interpersonales efectivas.
- Conclusión de deberes.
- Cumplimiento de los objetivos vocacionales y educacionales.
- Aprendizaje respecto a los roles, valores y perspectivas de otros.
- Desarrollar estilos de pensar y conversar acerca de uno mismo.

Recomendaciones:

- Motivarlos en cada fase del ejercicio para que la discusión aporte reflexiones al grupo.
- Enriquecer la discusión con medidas preventivas de salud integral.

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "Lenguaje popular"

Objetivo: introducir a los sujetos en la terminología de los términos sexuales populares e incrementar su comodidad respecto a los mismos.

Materiales: hoja de papel y lápiz.

Tiempo: de 20 a 35 minutos.

Notas de planeación: antes de conducir esta actividad, escriba en cada hoja uno de los siguientes términos:

mujer	acto sexual
hombre	masturbación
senos	testículos
pene	menstruación
vagina	sexo oral

Al iniciar esta actividad, usted puede decir a los adolescentes que sólo se utilizarán términos sexuales correctos. Esta puede ser una técnica muy buena para evitar el uso del lenguaje popular y algunas de las conductas poco apropiadas que lo acompañan.

Procedimiento: introduzca la actividad mencionando que existen muchos términos, relacionados con la sexualidad, que usan los adultos y los adolescentes. Sin embargo, no conocen los adecuados o no se sienten bien utilizándolos.

Ahora cuelgue las hojas de papel en las paredes del salón, extiéndalas sobre el piso, ponga un marcador con cada una y haga que todos escriban en ellas los términos equivalentes que conozcan. Se sentirán en completa libertad de escribir cualquier palabra. Se tomarán 15 minutos para ello.

Una vez que hayan terminado, reúnalos para la discusión. Pida voluntarios para que lean las listas en voz alta. Si nadie se ofrece, usted tendrá que hacerlo. Pregunte al grupo que piense en cómo se sintió y qué pensaba cuando desarrollaba esta actividad.

Puntos de discusión:

- ¿Se sintió alguien avergonzado de ver, escribir o leer en voz alta las palabras populares (o vulgares)? ¿Por qué?
- Por lo general, ¿cuándo se usa el lenguaje popular para los términos sexuales? ¿cuándo se usan las expresiones correctas para los términos sexuales? ¿Por qué?
- ¿Existen diferencias en las listas entre las palabras asociadas con los hombres y aquellas relacionadas con las mujeres?
- ¿Existen expresiones en las listas de "niño"? ¿Qué significado tiene usar esas palabras?
- ¿Se encuentran palabras que parecen fuertes? ¿Qué significa cuando la gente usa esas palabras?

- ¿Se les olvida a los jóvenes escribir palabras de connotaciones más positivas, por ejemplo, hacer el amor, por cópula?

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "¿Qué es importante para mí? Ordenación de valores"

Objetivo: ayudar a los sujetos a averiguar lo que valoran.

Materiales: hoja de trabajo titulada "Ordena tus valores", para cada participante, tijera o cuchilla.

Tiempo: de 30 a 40 minutos.

Notas de planeación: tal vez usted desee cortar las "declaraciones o frases de valores" de la hoja de trabajo, en tiras y colocarlas antes de iniciar a la sesión. Facilite tijeras para que las corten por sí mismos. De no existir estas, enumere en orden de prioridad de la hoja de trabajo.

Procedimiento: asegúrese de que cada sujeto de su grupo tenga un paquete de valores antes de empezar. Diga al grupo que una manera de averiguar lo que se valora es verse obligado a decidir entre ciertas cosas y seleccionar las más importantes.

Haga que cada sujeto se sienta a la mesa o en el piso para tener espacio suficiente para colocar las declaraciones de valores. Luego, diga a los participantes que revisen cuidadosamente las declaraciones o frases y que empiecen a ordenarlas hasta que tengan una lista con el valor más importante en la parte superior y el menor, en la inferior, por ejemplo:

_____ Más importante.

_____ Menos importante.

Ordenación de valores

Instrucciones:

Corte las tiras a lo largo de las líneas punteadas.

Ser independiente de mis padres

Obtener buenas calificaciones

Prepararme para mi futuro

Llevarme bien con mis padres

Casarme

Destacarme como buen estudiante

Ser artístico o creativo

Escuchar buena música y ser buen bailaror

Ser popular con mis amigos

Tener relaciones sexuales con alguien que no amo

Conseguir un trabajo que me guste

Tener hijos

Tener nuevos amigos

Tener una bicicleta

Ser bueno en los deportes

Sugiérales que trabajen despacio y reflexionen acerca de cada frase. Ellos pueden cambiar el orden de las frases si modifican su manera de pensar; el orden mostrará lo que piensan sobre cada frase. Cuando los participantes terminen de ordenarlas, deberán pegarlas en una hoja de papel en el orden final.

Puntos de discusión:

- ¿Fue más fácil elegir el valor más importante o el menos importante? ¿Por qué?
- ¿Hay valores en la lista en los que nunca antes habías pensado?
- ¿Te sorprendiste de tus sentimientos acerca de un valor en especial?
- ¿Estarías dispuesto a compartir tu lista de valores ya terminados con un amigo íntimo? ¿Un novio o novia? ¿Por qué sí o por qué no?

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "¿Qué tan importantes son mis opciones? Toma de decisiones paso-a-paso"

Objetivo: identificar un modelo para tomar decisiones responsables.

Materiales: papel, lápiz, hojas de trabajo de la actividad para cada participante.

Tiempo: de 40 a 50 minutos.

Procedimiento: solicite al grupo una lluvia de ideas sobre las formas en que las personas toman las decisiones. Continúe con lo siguiente:

Formas en que tomamos decisiones:

- Por impulso.
- Por postergación o posponer una idea.
- Por no decidir.
- Dejando que otros tomen la decisión por nosotros.
- Evaluando todas las alternativas y eligiendo algunas.

Explore las ventajas, desventajas y consecuencias posibles de cada una de esas formas. Diga al grupo que la última manera (evaluar los diferentes aspectos de la situación) es el mejor proceso a utilizar cuando se toma una decisión importante.

Ahora presente el siguiente modelo para la toma de decisiones.

Escriba el modelo que se presenta a continuación y colóquelo donde todo el grupo pueda verlo.

1. Menciona las elecciones o alternativas involucradas en tu decisión.
2. Reúne información acerca de tu decisión (considera tus valores personales, tus metas y pon en una lista los aspectos que necesitas conocer).
3. Haz una lista de las ventajas y desventajas de cada elección.
4. Toma tu decisión y confecciona una lista con las razones para esta elección.

Distribuya las hojas de la actividad titulada "Guía para la toma de decisiones" y "Dilemas". Prosiga con el modelo después que haya utilizado el ejemplo de "comprar una bicicleta", incluido en la hoja de recursos para el líder. Examine cada paso del modelo de toma de decisiones y pida la participación del grupo. Luego divida el grupo en subgrupos pequeños y pida que cada uno elija 2 dilemas de la hoja de trabajo y que apliquen la guía para la toma de decisiones a los dilemas. Conceda 10 minutos, luego reúna al grupo.

Explicarán cómo enfrentaron el dilema. Solicite voluntarios que expongan alguno real que hayan enfrentado o están enfrentando. Aplique el modelo a uno o más dilemas reales de los sujetos del grupo.

Puntos de discusión:

- ¿Alguien ha tomado una decisión que resulta no ser buena?
- ¿Hubiera ayudado el modelo de toma de decisiones? ¿Cómo? ¿Qué pasó?
- ¿Crees que podrías usar un modelo? (Aclare que no es necesario para las decisiones cotidianas, pero esencial al tomar aquellas importantes).
- ¿Cómo saber si consideran todos los aspectos para tomar una decisión?
- ¿A alguien le puedes preguntar? ¿Nuestras relaciones personales

- involucran a otras personas? Pon un ejemplo. ¿Cómo estar seguro de que nuestras decisiones no perjudicarán a alguien?
- ¿Todas nuestras decisiones resultan bien? Recuerde que un error en una decisión que acarrea malos resultados.

Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "Imagen del cuerpo"

Objetivo: incrementar la conciencia de los sujetos acerca de su propio cuerpo, ayudarlos a darse cuenta del papel que juegan los medios masivos de difusión en la imagen personal y cómo esta puede afectar la conducta.

Materiales: hojas de papel y lápiz.

Tiempo: de 40 a 50 minutos.

Procedimiento: empiece dividiendo el grupo en subgrupos del mismo sexo. Dé a cada subgrupo un pedazo de papel, un lápiz e instrucciones para enlistar las partes del cuerpo que a los miembros de su sexo no les gustan. Dé 5 minutos de tiempo para la preparación de sus listas de "partes que a las chicas no les gusta de sus cuerpos" y "partes que a los chicos no les gusta de sus cuerpos". Luego, dé a los grupos instrucciones adicionales para encontrar ejemplos que encuentren atractivos. Haga que cada grupo elabore un mural de "hombre atractivo" o "mujer atractiva". Exhiba las listas en el mural, enfrente al salón y reúna al grupo para la reflexión.

Puntos de discusión:

- ¿Las mujeres están satisfechas con sus cuerpos? ¿Y los hombres? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿De dónde se obtienen las ideas acerca de lo que es un "cuerpo atractivo"?
- ¿La forma en que se sienten con respecto a su cuerpo está influenciada por lo que los miembros del otro sexo encuentran interesante o atractivo?
- ¿Existen partes del cuerpo que se puedan cambiar? (Encierre en un círculo las de ambas listas).
- ¿Y las partes que no se pueden cambiar? ¿Las partes del cuerpo afectan el humor, la inteligencia, la amabilidad o la capacidad de amar y de ser amados?
- ¿Existen cosas en nuestras vidas que están afectadas por nuestros cuerpos? Ponga ejemplos.

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "La balanza"

Objetivo: estimular la reflexión y decisión sobre lo que pueden o no aportarle a su salud.

Materiales: hoja de papel, lápiz y pizarrón o mural.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: se entregará una hoja de papel y lápiz a cada uno de los miembros del grupo y se les pedirá que escriban las ventajas y desventajas que tienen para ellos las siguientes acciones:

- Masturbación.
- Caricias sexuales.
- Relaciones sexuales.
- Zoofilia (relación sexual con animales).

Se conformarán grupos de 4 a 6 integrantes y se les pedirá que completen sus resultados y los escribirán en un pizarrón, papelógrafo o mural.

Se procederá al debate con el grupo, en el que decidirán el motivo y dirección de la balanza, así como qué actitud asumirán ante cada una de estas acciones.

El coordinador del grupo completará la información que falte.

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "Descripción de un día común"

Objetivo: distinguir las cualidades positivas y negativas de sus padres y de otros miembros de su familia.

Materiales: hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: se entregará una hoja de papel y lápiz a cada uno de los integrantes del grupo y se les pedirá que relaten, en el papel, un día común de su hogar, donde destaquen las virtudes y los defectos de sus miembros.

Luego, entregarán el papel para posteriormente realizar un análisis individual de la problemática de su hogar o tener una información global del grupo (¿cuáles son las virtudes y defectos que más se repiten en papá y mamá?), para encaminar el proceso educativo en el grupo y trabajar en la correspondiente modificación de actitudes, de ser necesario.

Propuesta de Sara García Siso. Técnicas afectivo-participativas.

Técnica "Rompecabeza"

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

Materiales: cartón o cartulina para elaborar 5 rompecabezas iguales, que formen cada uno un cuadrado.

Procedimiento:

1. Se separan 5 sobres, donde estarán mezcladas las piezas que conforman los 5 rompecabezas.
2. Se piden 5 voluntarios que se sentarán en círculo alrededor de una mesa o en el suelo. En el centro, se colocan los 5 sobres. Cada uno tomará uno y armará un cuadrado.
3. Se darán las siguientes indicaciones a los 5 voluntarios:
 - Ningún miembro del grupo puede hablar.
 - No se pueden pedir piezas, ni hacer gestos solicitándolas.
 - Lo único que es permitido es dar y recibir piezas de los demás participantes.
4. El coordinador indicará que abran los sobres, que tienen un tiempo límite para armar el cuadrado y que las piezas están mezcladas.
5. La dinámica terminará cuando 2 ó 3 participantes completen su pieza o cuando se haya acabado el tiempo establecido.

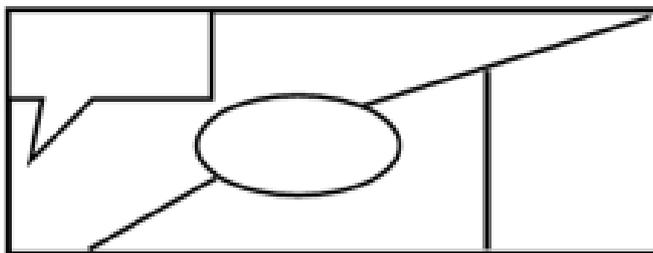


Fig. 3.1. Ejemplo de cuadrado.

Puntos de discusión: la discusión se iniciará preguntando a los compañeros que los construyeron: "¿Cómo se sintieron, qué dificultades tuvieron?"

Es a partir del desarrollo de la dinámica, que se hace la reflexión acerca del papel de la comunicación, el aporte personal, el apoyo mutuo, las actividades dentro de un campo de trabajo y otros.

Esta reflexión se realizará mediante las inquietudes y el contexto particular de cada grupo.

Recomendación: si se quiere hacer participar a una mayor cantidad de compañeros, se prepararán varios juegos de rompecabezas, según el número de grupos que se desee formar.

Técnica "La gente pide..."

Objetivos:

- Valorar la importancia de la colaboración dentro de un grupo y su organización.
- Valorar el papel del dirigente o líder de una organización.

Procedimiento:

1. Se forman 2 o más grupos. Cada grupo nombra a su dirigente.
2. El coordinador pedirá una serie de objetos a los participantes o que se encuentren en el local donde estén reunidos y señalará un lugar fijo donde se colocarán.
3. El dirigente entregará el objeto solicitado al coordinador.
4. El coordinador recibirá solo el objeto del grupo que llegue primero, los otros no.
5. El grupo que logre entregar más objetos es el que gana.
6. Se decidirá qué grupo fue el ganador, colectivizará cómo trabajó cada grupo y cómo se comportó su dirigente.

Puntos de discusión: se hace una reflexión sobre la colaboración y la coordinación en el trabajo colectivo. Permitirá analizar el papel del dirigente, su función e importancia.

Técnica "El pueblo necesita"

Objetivos:

- Analizar los principios de organización.
- Valorar el papel del dirigente, la acción espontánea y la acción planificada.

Materiales: los que existan en el lugar donde se trabaja.

Procedimiento:

1. El coordinador o 2 compañeros del grupo prepararán una lista que contenga un mínimo de 6 tareas. Estas pueden consistir en la búsqueda de objetos o la creación de algún tipo de cosa (hacer una canción, elaborar un dibujo).
2. Se dividirá a los participantes en grupos (de 5 personas como mínimo). Cada grupo se organizará como le parezca para realizar las tareas. Se dará un tiempo para ejecutarlas (10 minutos), en dependencia del grupo y las tareas pedidas.
3. Las tareas se leerán y después, cada grupo se dedicará a cumplirlas. El primero que termine ganará.
4. Cuando el equipo tenga todas las tareas, las presenta a los compañeros para ser revisadas y constaten que estén correctas.

5. Una vez declarado el equipo ganador, el resto de los equipos, mostrará las tareas que pudo realizar. Se evaluará cómo cada equipo se organizó para la ejecución.

Puntos de discusión:

- La discusión se iniciará cuando los grupos cuenten cómo se organizaron para realizar las tareas, los problemas que enfrentaron, cómo se sintieron y sus vivencias.
- A partir de los elementos vivenciales referidos a la distribución del trabajo y la organización interna del grupo, se pasará a discutir aspectos como: el papel de los dirigentes, la importancia de la división de tareas para ser más eficaces, la necesidad de precisar lo que se quiere para poderlo enfrentar y las acciones espontáneas.

Recomendaciones:

- Se escogerán tareas que estimulen la organización y creatividad de los participantes.
- Se puede pedir que cada grupo nombre a su responsable de antemano, para analizar luego por qué lo eligió y cómo realizó la conducción del grupo.

Técnica de abstracción

Objetivos:

- Demostrar que no todos interpretan igual un objeto o fenómeno.
- Estimular las opiniones en relación con una figura.

Procedimiento: se mostrará una figura no muy bien definida, con abstracción, imprecisa, para que los participantes expresen lo que perciben.

Puntos de discusión:

- ¿Todos vieron la figura de igual forma? ¿Por qué?
- ¿Ocurre así en la vida cotidiana?
- ¿Cómo esta experiencia sirve para la vida?

Técnica "¿A qué horas manifiesto mi sexualidad?"

Objetivo: reflexionar sobre la manifestación de la sexualidad durante la vida.

Materiales: papel y lápiz.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: se pedirá a cada uno de los sujetos que describan, por escrito, con horario, las actividades que realizan en un día común e indiquen los momentos en que manifiestan su sexualidad.

Se solicitará la participación de voluntarios que lean su trabajo en voz alta, señalando la hora en que manifiestan su sexualidad.

Puntos de discusión:

- ¿Cómo se sintieron al realizar el ejercicio?
- De los trabajos leídos pudieron observar que:
 - ¿Hubo quienes mencionaron horas específicas en las que manifiestan su sexualidad?
 - ¿Hubo quienes citaron manifestarla durante todo el día?

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "Viaje a la India"

Objetivo: reflexionar acerca del aprendizaje en el cambio.

Materiales: local y situaciones a proponer.

Tiempo: 50 a 60 minutos.

Procedimiento: el coordinador solicitará la participación de 4 voluntarios para preparar la escena. Después de dar las consignas, hará la presentación planteando:

"Este es un programa de televisión, donde el periodista preguntará las impresiones que se llevaron estos trabajadores vanguardias de un viaje de estímulo a la India".

Consignas:

- Periodista: Presenta el programa. A cada "turista" le preguntará:
 - ¿Cuáles son sus impresiones del viaje?
 - ¿Volvería usted a la India?
- Turista 1: desde el inicio hasta el final lo rechaza todo. No le gustó nada. Todo era desagradable. Fue por cumplir y comprar algunas cosas. No volvería a la India.
- Turista 2: todo fue muy bueno. Todo le gustó mucho. El hotel muy confortable, con aire acondicionado. No salió de allí. Había una biblioteca y videos. Allí pudo conocerlo todo sobre la India. Por supuesto que volvería, pero con las mismas condiciones.
- Turista 3: fue con el mismo rechazo y predisposición que el turista 1, pero tuvo la suerte de encontrar un guía del lugar que lo llevó a un museo donde obtuvo una panorámica general. Le presentó amigos. Se quedó a dormir en sus casas, convivió, aprendió mucho y desearía volver porque le quedaron muchas cosas por conocer.

El análisis de las dramatizaciones se iniciará por los turistas 1 y 3, que lo rechazan todo, pero hay diferencias. El primero manifestó rechazo desde que llegó hasta que se fue. Hizo tantas resistencias al cambio

que no aprendió nada, pero el tercero, ¿por qué cambió?, porque tuvo la suerte de tener a un guía o alguien que le abrió el camino y lo acompañó hasta que pudo seguir por sí solo.

El primero no se implicó en el aprendizaje, pero el tercero sí; pasó de la resistencia al cambio y superó paulatinamente estas resistencias. Al inicio con ayuda, luego solo.

Después se analizará al turista No. 2. Este tiende a confundir. Algunas personas piensan que aprendió; sin embargo, el coordinador ayudará a que se percaten de que este aprendizaje fue formal o intelectualizado "a través de los cristales", sin implicarse; por eso no tiene vivencias. Todo su conocimiento es teórico, lo que es también una resistencia encubierta (detrás de los libros) para no entrar en contradicciones. La resistencia intelectualizada bloquea el aprendizaje. Si este es cambio, ¿dónde está el cambio del turista 2?

Esas 3 situaciones se llevarán al contexto en el que se desarrollan los miembros del grupo. ¿Cómo caracterizar a los sujetos que se asemejan a estos 3 referentes presentados?

Es necesario aclarar que aprender es cambio, porque se introducen elementos novedosos. Lo nuevo provoca ansiedades porque supone cambios en la vida, en la identidad y en la estabilidad. Es preciso tomarse el tiempo necesario para seleccionar o integrar, no para yuxtaponer lo nuevo a lo conocido. Por eso las ansiedades se expresan en resistencias al cambio. Si el individuo no se implica en el aprendizaje, no podrá hacer valoraciones de lo nuevo para decidir si lo integra o no en su acervo personal y su marco referencial.

Si el individuo no hace resistencias y acepta lo primero que se le ofrece, demuestra ser una persona inconsistente y despersonalizada, sin referentes autorreguladores, pero también, si tiene referentes tan inflexibles que no le den entrada a lo nuevo, no aprende. El proceso de aprendizaje es lento. Se hacen resistencias para analizarlo, seleccionarlo e integrarlo. Se trata de tomar lo nuevo de forma crítica con una valoración objetiva.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "Este filme se titula..."

Objetivo: analizar planteamientos generales relacionados con la sexualidad.

Materiales: papelógrafo o pizarra y tizas o plumones.

Tiempo: 30 a 40 minutos.

Procedimiento: se situará un papelógrafo ante el grupo y se escribirá la frase incompleta que le dará el título al ejercicio.

La consigna será: "Supongamos que esta reunión ha sido una película. Cada participante propondrá un título que sintetice lo que ha sentido y elaborado para escribirlo con letra clara en el papelógrafo".

Cuando hayan terminado, el coordinador las leerá en voz alta para llevarlas a votación y elegir el título del grupo. Finalmente, se escribirá la frase completa.

Puntos de discusión:

- ¿Por qué eligió ese título? ¿Qué significa para usted?
- ¿Qué opina del título elegido por el grupo? ¿Qué diferencias y semejanzas tiene con el que usted propuso?

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "Sexualidad: ¿cómo afecta mis relaciones y responsabilidades? Práctica de representación de papeles"

Objetivo: ayudar a los sujetos a darse cuenta de que pueden decir "no" a la actividad sexual y que practiquen diciéndolo.

Materiales: papel y lápiz.

Tiempo: de 40 a 60 minutos.

Procedimiento: solicitará algunos voluntarios del grupo para que representen papeles en 3 de los guiones. Explicará que la representación de papeles es una técnica educativa que permite a la gente tomar parte en el papel de otra persona y practicar el sentir, hablar y actuar como alguien más. La representación de papeles ayuda a los actores a incrementar su conocimiento de los demás y permite que la audiencia observe la forma en que se comporta la gente entre sí en las situaciones difíciles.

Introducirá esta actividad diciendo algo como "los adolescentes con frecuencia tienen relaciones sexuales sin desearlas, sin embargo, sienten la presión de ser sexualmente activos. Se realizarán algunas representaciones que les ayudarán a saber cómo decir "no" a la presión de tener relaciones sexuales antes de que quieran".

Dará los papeles a los voluntarios para que los representen. Conceda de 10 a 15 minutos para que lean la situación y asuman los roles. Discutirá con cada grupo las ideas para la representación. Ayúdelos con nuevas ideas si es necesario.

Pedirá al primer grupo que actúe su parte, luego planteará las preguntas apropiadas para discutir las con todo el grupo.

Puntos de discusión:

- ¿Cuáles son los estereotipos asociados con ser "virgen"?
- ¿Cuál es la actitud de la sociedad hacia los muchachos que son vírgenes en la adolescencia? ¿Es más difícil decir "no" para un hombre que para una mujer?

- Mencione que los adolescentes con frecuencia se ven presionados porque se exponen a situaciones como esas. Una forma de evitar la presión es evadiendo esas situaciones. Pida al grupo que lo ayude a enlistar algunas de las situaciones, por ejemplo, ir a una fiesta con adolescentes mayores que ellos/as, ir a la casa de un chico cuando sus padres no están en ella, invitar a un chico a su casa cuando están solas y salir con un chico mucho mayor.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "Revoltura de una frase"

Objetivo: reflexionar acerca de las experiencias en las relaciones de pareja.

Materiales: hojas de papel y lápices.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: se le presenta al grupo una frase: "Para ser hombre se requiere tener mucha experiencia con mujeres, pero... mujer que se respete, solo tendrá un hombre".

Consigna: cada participante escribirá en un papel una frase breve en la que exprese su respuesta a la pregunta: ¿Alguien tiene ventajas? ¿Por qué?

El coordinador recogerá todos los papeles para revolverlos en un recipiente y brindárselos a los participantes que tomarán uno al azar.

De inmediato, se dará paso a la lectura de la frase y a la expresión individual de opiniones.

El coordinador las recogerá para comprobar si están presentes elementos correctores, es decir, modificaciones que integran el contenido de la temática tratada.

Propuesta de Mariela Castro Espín y Ana Luisa Cegarte. Crecer en la adolescencia.

Técnica "Guía para la toma de decisiones: ¿debo comprar una bicicleta?"

Objetivo: ayudar a la toma de decisiones.

Materiales: papel y lápiz.

Tiempo: 40 minutos.

Procedimiento:

- Menciona las elecciones o alternativas involucradas en tu decisión:
 - Puedo decidir comprar una bicicleta nueva
-

• Puedo decidir comprar una bicicleta usada

• Puedo decidir no comprar la bicicleta

- Reúne información acerca de la decisión:
 - ¿Cuáles son tus valores personales relacionados con esta decisión? Durante mucho tiempo he querido una bicicleta.
 - ¿Cuáles son sus metas relacionadas con esta decisión? Tener mi propio transporte y no depender de mi familia o amigos.
 - ¿Cuáles son los hechos relacionados con esta decisión que necesitas saber?
 - ¿Cuánto dinero tengo? ¿Cuánto costará el mantenimiento? ¿Con qué frecuencia la usaré?
- Escribe las ventajas y las desventajas de cada elección, de cada alternativa.
- Tome su decisión y escriba sus razones para esta elección. Por ejemplo: voy a comprar una bicicleta usada, es más barata y puedo repararla yo mismo, me sentiré independiente.

Técnica "Perfil de la persona que se autoestima positivamente"

Objetivo: fortalecer la autoestima.

Materiales: hoja de papel, lápiz.

Tiempo: 45 minutos.

Procedimiento: se entregará a cada participante una hoja con el perfil de la persona que se autoestima de manera positiva.

Se sugerirá a los sujetos que lean detenidamente y después señalen al lado las propuestas que aceptan o rechazan y luego completarán con sus aportes.

Para finalizar, se solicitarán voluntarios para leer los arreglos y reflexionar qué han hecho de los perfiles entregados.

El perfil puede contener las características siguientes:

- Habla serena y sinceramente de sus logros y fracasos, como quien mantiene una relación amistosa con su propia realidad.
- Se siente cómodo al dar y recibir expresiones de aprecio y afecto.
- Camina con la cabeza bien alta, pero sin menospreciar a nadie.
- Evita rodearse de "satélites" proclives a repetir "la voz de su amo".
- A la hora de llamar la atención a otra persona por sus debilidades, lo hace con sensibilidad y tacto.

Puntos de discusión:

- ¿Qué propuestas ha rechazado?

- ¿Qué propuestas ha aceptado?
- ¿Qué aportes ha ofrecido al perfil?
- ¿Cuáles posee usted?
- ¿Cuáles no posee?
- ¿Qué piensa hacer al respecto?

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "¿Cómo me ven los que me quieren bien?"

Objetivos:

- Conocernos mejor.
- Saber lo que piensan los demás de uno y confrontarlo con lo que se piensa de uno mismo.

Materiales: hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 40 minutos.

Procedimiento: ocurre a menudo que personas benévolas y sensatas de nuestro entorno ven en nosotros rasgos positivos de los que nosotros mismos apenas nos damos cuenta, que consideramos irrisorios o de poca monta. Este ejercicio, del que existen muchas variantes, puede ayudar a reconocer más a fondo esos rasgos positivos.

Se solicitará a los miembros del grupo que se observen durante unos minutos. Se les orientará que piensen en 2 rasgos positivos que tiene cada persona del grupo.

Se distribuirá una hoja de papel en blanco a cada participante, quienes escribirán su nombre en mayúsculas en la cabecera de la hoja.

Después, cada uno lo pasará a la persona que se encuentra a su izquierda, la que escribirá un par de rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza el papel que llega a sus manos. Y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener su propio papel y entonces añadirá un par de rasgos positivos que reconoce en sí mismo.

Por fin, cada participante leerá, primero en silencio y después por turno y en voz alta, su lista. Más de uno se llevará una agradable sorpresa al constatar la visión positiva que tienen de él. Se pedirán y ofrecerán opiniones y se darán las gracias, por supuesto. Es un paso no despreciable hacia el robustecimiento del aprecio a sí mismo.

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "La corbata" (variante)

Objetivos:

- Conocerse mejor.

- Conocer lo que piensan los demás de uno y comparar esto con lo que piensa uno de sí mismo.
- Fortalecer la autoestima.

Materiales: hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 40 minutos.

Procedimiento: es importante que el individuo conozca las características positivas que los demás observan en él y recomendaciones que otros le puedan ofrecer.

Esta técnica tiene mayor efectividad cuando se utiliza en las últimas sesiones de trabajo, donde las personas se conocen mejor y las reflexiones son más objetivas.

Se hará la introducción de la actividad analizando lo anterior y se explicará que se colocará una hoja de papel pegada o anudada en la espalda de cada uno de los miembros del grupo, se puede incluir el coordinador que dirige la actividad. Se propondrá que todos tendrán la posibilidad de escribir elogios y recomendaciones constructivas en la hoja de papel de cada uno de los sujetos. Nadie puede quitarse la hoja y verla hasta que todos hayan terminado. Por supuesto, esta actividad se hará de pie.

Posteriormente, todos se sentarán en círculo y leerán lo escrito por sus compañeros, primero en silencio y después en voz alta.

Se pueden pedir y ofrecer aclaraciones y dar las gracias.

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "Las aes de la autoestima"

Objetivos:

- Conocer acerca de la autoestima.
- Fortalecer la autoestima.

Materiales: pizarra y tiza.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: se preguntará y aclarará lo que es una lluvia de ideas. Después, se explicará que la autoestima comienza con "a", pero que hay diversas palabras que también comienzan así y están relacionadas con ella.

En lluvia de ideas nombrarán esas palabras y se escribirán en la pizarra alrededor de la palabra "autoestima".

Si es pobre la lluvia de ideas, el coordinador podrá ayudar.

Puntos de discusión:

- ¿Qué significa cada palabra relacionada con la autoestima?

- Relacionar cada palabra con la autoestima.
- ¿Puede existir autoestima sin...?
- ¿Por qué la autoestima necesita a ellas para ser lo que es?

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "La silla vacía"

Objetivos:

- Proyectar las características de la personalidad.
- Favorecer la comunicación del grupo.

Materiales: local, una silla.

Tiempo: 40 minutos.

Procedimiento: se comenzará diciendo: "Propongo hacer un juego de imaginación..., ¿Qué nos permite la imaginación?". Aquí tenemos una silla vacía.... Todos cierren los ojos e imaginen que hay sentada una persona con la que desean conversar". Se pedirá un voluntario que realice la conversación en voz alta.

Después, se solicitarán. Se provocará la reflexión acerca de lo ocurrido.

Puntos de discusión:

- ¿Qué opina de las "conversaciones" aquí observadas?
- ¿Quisiera dar alguna sugerencia?
- ¿Hubiera conversado usted de esa forma con esa persona?
- ¿Hubiera escogido a otra persona para esa conversación?

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "El arte de criticar y elogiar"

Objetivos:

- Tomar conciencia de lo perjudicial de la crítica destructiva y lo beneficioso de la constructiva.
- Favorecer a ejercer la crítica constructiva.
- Fortalecer la autoestima.

Materiales: hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: se propondrá hablar de la crítica y sus efectos.

Se pedirán voluntarios para analizar qué es la crítica y sus diferentes tipos (constructiva o destructiva, relevante o irrelevante, frívola o seria, oportuna o inoportuna, cara a cara o de espalda) y sus efectos.

Se propondrá a los miembros del grupo que piensen y visualicen una crítica destructiva que le hayan hecho, sus efectos y cómo podría no haber sido perjudicial. Se escribirá en una cara de la hoja de papel. Pen-

sarán y visualizarán una crítica constructiva recibida y sus efectos. La escribirá en la otra cara de la hoja de papel.

Se solicitarán voluntarios para analizar lo que han escrito. Se discutirá lo expresado.

Puntos de discusión:

- ¿Por qué la crítica puede tener efectos positivos y negativos?
- ¿Es difícil criticar o no criticar?
- ¿Critica con frecuencia? ¿A quiénes? ¿Qué logra? ¿Ha pensado primero qué responsabilidad tiene?
- ¿Ha pensado cómo hacerlo mejor? ¿Qué propone?
- ¿Usa el elogio con frecuencia? ¿Qué efectos tiene?
- ¿Qué debe hacer antes de la crítica?

Se propondrá que en su casa y/o su trabajo practiquen la crítica constructiva y aumenten los elogios sencillos y sinceros.

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "Las estatuas"

Objetivo: estimular la expresión de ideas colectivas de un grupo acerca de un tema.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: es una técnica de dramatización. El coordinador expondrá la necesidad de valorar entre todos un tema. El mismo se analizará mediante la actuación muda y sin movimiento.

El tema se tratará con la valoración de su representación mediante una estatua. Se solicitará un voluntario para que personifique una estatua de: comunicación, amistad, sinceridad, padre, adolescente y otros temas, según los objetivos de trabajo del grupo.

Cada estatua representará un tema y se agotará el análisis de uno para pasar a otro.

Se tratará de poner a un grupo de compañeros en determinadas posiciones para que transmitan un mensaje. Esta técnica se caracteriza porque todos los asistentes participan en su elaboración.

Se podrá utilizar como diagnóstico para iniciar un tema, valorar una parte de él y comprobar qué se comprendió al finalizar su estudio.

El coordinador pedirá opiniones.

Puntos de discusión:

- ¿Qué opinas de la representación de...por la estatua? ¿Le falta algún detalle?
- ¿Qué es para usted...? ¿Lo representaría de esa manera? ¿Cómo lo haría?

Técnica "Lluvia de ideas"

Objetivo: llegar a un criterio colectivo mediante las ideas, conocimientos de cada uno de los participantes acerca de un tema, es decir, colectivamente llegar a una síntesis, conclusiones y acuerdos comunes.

Materiales: pancarta, pizarrón, tiza, lápiz.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: el coordinador hará una pregunta clara en la que exprese el objetivo que se persigue. Esta permitirá que los participantes respondan a partir de su realidad y su experiencia, de manera rápida y concreta.

El coordinador escribirá estas ideas en una pancarta o un pizarrón. En esta etapa no se permitirá discutir las ideas que surjan. Sólo se permitirá aclarar cuando no se comprendió.

Todos los participantes dirán, al menos, una idea. Si no lo desea, no lo hace.

Una vez terminada esta parte, se estimulará la valoración de las mejores propuestas que ilustren el tema y que resuman la opinión de la mayoría del grupo. Se llegará a conclusiones. Esto se ayudará con el proceso de eliminación de ideas repetidas o no esenciales.

Puntos de discusión:

- ¿Qué ideas expuestas no son esenciales?
- ¿Qué ideas expuestas son esenciales?
- ¿Cuáles son similares?
- ¿A qué conclusiones se llegan? ¿Por qué son importantes?

Técnica "Discusión de gabinete"

Objetivos:

- Llegar a conclusiones concretas y rápidas de un problema determinado.
- Ejercitar la toma de decisiones a partir de hechos concretos.

Materiales: hojas de papel y lápices.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: esta técnica se basa en representar una reunión al estilo de un grupo directivo.

Se preparará de antemano un documento en el que se plantea el problema.

Problema: en la escuela secundaria básica existen varios adolescentes que tienen ausencias e impuntualidades frecuentes. Los padres no asisten a las reuniones citadas por la directora y sus profesores.

Este problema se repartirá a los participantes y se les otorgará un tiempo para su análisis.

En la sesión de gabinete, un participante designado por el grupo o el coordinador será el presidente o director y dirigirá la reunión. Se nombrará un secretario para que anote los acuerdos.

El presidente analizará el problema y emitirá posibles soluciones. El resto de los participantes planteará sus criterios y se llegarán a las soluciones que serán los acuerdos.

Esta técnica es muy útil aplicarla en grupos organizativos, en los que existen juntas directivas y puede servir como una herramienta de trabajo en la conducción de su grupo, propiciará el desarrollo de reflexiones y una participación más activa de sus miembros.

Otra forma de aplicar esta técnica es cuando se trabaja con un grupo y se plantea un problema o tema a discutir y dan varios días para que los participantes realicen un proceso de investigación y documentación, donde realicen entrevistas a otras personas relacionadas con la situación.

Podrá ser usada para iniciar el estudio de un tema o para profundizar en el mismo.

Técnica "Jurado 13"

Objetivo: analizar y sustentar determinado problema.

Materiales: hojas de papel y lápices.

Tiempo: 100 minutos.

Procedimiento: el "jurado 13" utiliza los mismos roles que un jurado tradicional: juez, jurado, testigos, fiscal, defensor y acusado. Tiene la misma mecánica que un juicio.

Sobre un determinado tema, se preparará el "Acta de acusación", en la que se planteará qué y por qué se está enjuiciando al acusado. El acusado es el problema que se va a tratar.

Una vez elaborada el acta de acusación (por el coordinador o por el grupo), se reparten los papeles entre los participantes: un juez, 2 secretarios y 5-7 jurados. El resto de los participantes se divide en 2 grupos, uno que defenderá al acusado y el otro no.

El número de jurados, testigos, fiscales o defensa, variará según el número de miembros.

El grupo que está a favor nombrará a la defensa, escogerá pruebas y testigos. El papel que representen puede basarse en hechos reales.

El grupo que está en contra designará al fiscal y preparará sus testigos y evidencias.

Los grupos se reunirán para discutir y preparar su participación. Contarán con material escrito, visual y auditivo, que les permita tener los elementos de análisis para la discusión y el acta de acusación.

El jurado y el juez revisarán la acusación con detalle.

Todos los roles se distribuirán en el salón con carteles que los identifiquen.

Se iniciará el juicio con la lectura, por el juez, del acta de acusación y el reglamento del juicio, que refleja los pasos que seguirá el mismo.

Después de dado "el veredicto" por el juez, se pasará a una discusión plenaria acerca de lo debatido, para relacionarlo con la realidad y precisar conclusiones.

Es conveniente utilizar esta técnica para profundizar en un tema que se ha trabajado. Permite consolidar los conceptos y valoraciones.

Recomendaciones:

- Preparar de antemano todo lo necesario, tomando en cuenta el grupo, su nivel y tiempo disponible.
- Es conveniente utilizar diferentes materiales de temas tratados en sesiones anteriores.
- Se pueden realizar varias sesiones, en las que se dan intermedios o días de receso, que se dedican a buscar más información y pruebas.
- El coordinador puede tener previstos folletos, libros, audiovisuales, testimonios, entrevistas y visitas a barrios.
- El coordinador anotará aspectos importantes de la discusión, para retomarlos en la reflexión final o para apoyar al juez, si las discusiones se desvían del tema.

Técnica "Liga del saber"

Objetivo: evaluar y reforzar el conocimiento y manejo de un tema.

Materiales: hojas de papel y lápices.

Tiempo: 60 minutos.

Procedimiento: la dinámica consiste en simular un concurso transmitido por la radio o la televisión.

Se formarán varios equipos, según el número de miembros. El coordinador preparará acerca del tema.

Se establecerá el orden de participación de los equipos. El equipo que responda el mayor número de preguntas correctamente, será el ganador.

Cada equipo tiene un representante para cada pregunta. En caso de que este no responda, los miembros del equipo tienen la posibilidad de darla dentro del tiempo acordado (1 a 3 minutos).

Cada respuesta correcta significa 2 puntos, si es por el representante y 1 punto, si es por el equipo.

En caso de que el equipo conteste incorrectamente y lo hace por él otro equipo, este obtendrá un punto.

Las preguntas serán acerca de problemas o situaciones concretas a resolver.

El coordinador ofrecerá las calificaciones correctas y estimulará a reflexionar acerca de lo tratado y llegar a conclusiones.

El coordinador actuará como un animador de radio o televisión para darle más dinamismo a la técnica.

Técnica "Puro cuento"

Objetivos:

- Evaluar el dominio que tienen los participantes acerca de un tema.
- Precisar conclusiones y afirmaciones de forma colectiva.

Materiales: hojas de papel y lápices.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: el coordinador preparará un cuento o una charla, que contiene fallas en cuanto a conceptos, valoraciones e interpretación. Lo lee en alta voz. Cuando los participantes consideran que hay algún error, se ponen de pie y exponen por qué no están de acuerdo.

Esta técnica es conveniente al final de las sesiones de trabajo para que los miembros del grupo conozcan el tema. También, como una manera de motivar la profundización del mismo.

El texto se entregará a los participantes para que señalen sus errores y hacer más dinámica la actividad.

Al final, se arribarán a las conclusiones y/o se hace una nueva redacción del cuento o charla.

Técnica "Yo lo miro así"

Objetivos:

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

Materiales: un libro u otro objeto que sirva para el desarrollo del ejercicio. También una situación concreta.

Tiempo: 40 minutos.

Procedimiento: se solicitarán 3 voluntarios que salen del sitio donde están reunidos.

Se les pedirá que hagan una descripción objetiva de un libro u otro objeto que se elija. Cada uno describirá al grupo una parte, sin ponerse de acuerdo entre ellos.

Al plenario no se le muestra el objeto. Los participantes adivinarán a qué objeto se refieren sus compañeros. Explicarán qué características los hizo pensar en el objeto que dijeron.

Puntos de discusión:

- Analizar las diferentes interpretaciones que se pueden dar a una misma cosa, en dependencia de cómo se le mire.

- Analizar cómo el conocimiento o comunicación parcial lleva a tener ideas equivocadas.
- Analizar la capacidad de descripción y observación.
- Analizar la importancia de tener una información completa y objetiva, antes de emitir una opinión sobre algo.

Técnica "El árbol de mi autoestima"

Objetivos:

- Tener conciencia de las cualidades que se poseen.
- Fortalecer la autoestima.

Materiales: hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: conviene que se tome conciencia de las cualidades de cada cual y de aquellos logros de los que se pueden enorgullecer. Este ejercicio facilita el reconocimiento apreciativo de nuestros logros y de las cualidades que los han hecho posibles. A continuación, serán descritos paso a paso:

1. Dividirá una hoja de papel en blanco en 2 columnas verticales de igual anchura; encabécela con el título "mis logros" y la otra con el título "mis cualidades".
2. En la columna correspondiente, hará una lista de sus logros, realizaciones, metas alcanzadas, éxitos de mayor o menor importancia. No tienen por qué ser espectaculares, sino simplemente significativas para usted.
3. En la otra columna, haga una lista de todas las cualidades que posea en mayor o menor grado, como podrían ser: inteligencia, tenacidad, determinación, alegría, simpatía, paciencia, fortaleza física, buena salud, creatividad, organización y otras.
4. Después, en la hoja en que está pintado el árbol, escribirá su nombre en mayúsculas y en los frutos que cuelgan de las ramas, los logros que desee señalar. Luego, en el rectángulo de la raíz correspondiente a cada uno de los frutos, pondrá las cualidades concretas que le permitieron esos logros.
5. Contemple el árbol de su autoestima durante unos minutos, escuchando lo que dice de usted; escríbase un mensaje debajo del árbol.
6. Comparta con los miembros del grupo las características de su árbol.
7. Finalmente, colóquelo en algún lugar donde pueda verlo a menudo y completarlo y enriquecerlo, a medida que obtenga nuevos logros y descubra otras cualidades.

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

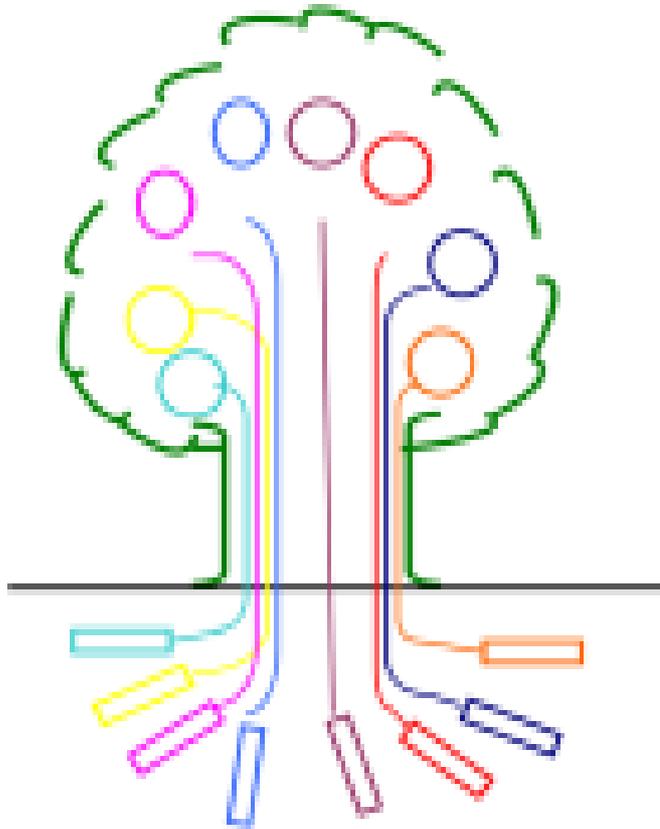


Fig. 3.2. El árbol de mi autoestima.

Técnica "Afirmación recibida, afirmación propia y afirmación compartida"

Objetivos:

- Aprender a conocerse.
- Fortalecer la autoestima.

Materiales: hoja de papel, pizarra, tiza y lápiz.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: se dividirá el grupo en 3 subgrupos. A cada uno de ellos se entregará una hoja de papel. Un grupo escribirá acerca de lo que es la "afirmación recibida", otro acerca de la "afirmación propia" y el otro acerca de la "afirmación compartida". Entre ellos discutirán sus criterios y llegarán a los colectivos.

Después, un representante de cada subgrupo escribirá en la pizarra la esencia del contenido seleccionado, quedando en ella las 3 definiciones listas para la reflexión.

Puntos de discusión:

- ¿Fue difícil llegar a acuerdos? ¿Por qué?
- ¿Fue fácil?
- ¿Qué semejanzas hay entre ellas?
- ¿Qué diferencias hay entre ellas?
- ¿Por qué es importante este conocimiento?
- ¿De qué le puede servir?

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "Hablemos de asertividad, sumisión y agresividad"

Objetivos:

- Definir los comportamientos asertivos, sumisos y agresivos.
- Fortalecer la asertividad.

Materiales: hoja de papel, lápiz, pizarra.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: se iniciará la actividad preguntando: "¿qué son la asertividad, la sumisión y la agresividad?". Se pedirán opiniones.

Se dividirá el grupo en 3 subgrupos. A cada uno de ellos se entrega una hoja de papel y escribirá en la parte superior de una, asertividad; en la otra, sumisión y en la tercera, agresividad.

Con las opiniones de los miembros, se concretarán en la hoja de papel, de acuerdo al concepto que les haya correspondido: en qué consiste, las ventajas y las desventajas que provoca y cuál es la conducta adecuada que fortalece al ser humano y lo hace mejor y más satisfecho de sí mismo.

Un miembro de cada equipo escribirá en la pizarra o en una pancarta, la síntesis de las opiniones tomadas para que queden expuestas.

Finalmente, se someterán a discusión:

- ¿Qué comportamiento es el más adecuado para sentirse satisfecho con uno mismo?
- ¿Qué ventajas le aporta cada uno de ellos?
- ¿Qué desventajas le aporta cada uno de ellos?
- ¿Cuál de ellos usted acostumbra a realizar?
- ¿Qué piensa al respecto?

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "Píllelo haciendo algo bien... y hágaselo saber"

Objetivos:

- Fortalecer la autoestima.
- Fortalecer la autoestima de los hijos.
- Favorecer la comunicación con los hijos.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 5 minutos.

Procedimiento: se comenzará hablando de que con frecuencia las personas se percatan más de los errores de los demás, que de los aciertos y así lo hacen saber, señalándolos.

Se propondrá a los miembros del grupo hacer lo contrario. Se les sugiere estar alertas a toda acción favorable que realicen los hijos y otros familiares y amigos, por mínima que sea y halagarlos por esto. Lo hará de manera concreta, con sencillez y sinceridad.

Practicarlo todos los días. Se darán cuenta cada vez de más acciones positivas.

En días posteriores, analizarán con los miembros del grupo las acciones positivas que han realizado sus allegados y cómo los han elogiado. ¿Qué ha sucedido entre ellos? ¿Cómo se han sentido ellos?

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "Llegó el cartero"

Objetivos:

- Fortalecer su autoestima.
- Fortalecer la autoestima de los demás.
- Mejorar la comunicación.

Materiales: hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 60 minutos.

Procedimiento: comenzará la actividad hablando de la alegría y satisfacción que se siente al recibir una carta con mensajes agradables y llenos de cariño.

Cada miembro escribirá una carta para sí mismo, manifestando autoaprecio y autoaceptación, donde resalte todo lo que le agrada de sí mismo y cómo acepta lo que no le agrada porque no es una persona infalible, sí irrepensible y que se esfuerza por ser mejor.

Se solicitarán voluntarios para que lean sus cartas y se someterán a discusión para reforzar la autoestima y hacer recomendaciones que aumenten el deseo de autoafirmarse y realizarse personalmente.

A continuación, se propondrá al grupo escribir una carta a la persona que tiene a su derecha, la que irá cargada de la admiración y el respeto

que siente por ella, con el fin de que se sienta orgullosa de ser lo que es y se acepte.

Se solicitarán voluntarios que lean la carta que han recibido.

Se someterán a discusión las cartas leídas y se enriquecerán con los criterios de los demás.

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "Automensajes"

Objetivos:

- Aprender a percibir, interpretar y evaluar lo que acontece.
- Fortalecer la autoestima.

Materiales: hoja de papel y lápiz.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: se comenzará la actividad preguntando: "¿qué es un automensaje?", "¿cómo se forman?", "¿son positivos o negativos?".

Se entregará a cada miembro del grupo una hoja de papel. Se solicitará que la dividan en 2 partes. Una columna con automensajes positivos y otra con automensajes negativos. Los sujetos escribirán debajo de los títulos los automensajes más frecuentes, positivos y negativos, en su vida cotidiana.

Se pedirán voluntarios para analizar sus automensajes.

Puntos de discusión:

- ¿Sabes percibir, interpretar y evaluar lo que te acontece?
- ¿Cuáles automensajes son los más utilizados? ¿Positivos o negativos?
- ¿Cuáles son las causas que los provocaron?
- ¿Cómo puedes modificarlos para ayudarte a aceptarte?

Se recomienda a los miembros del grupo que se habitúen a prestar atención al propio mundo interior, sobre todo cuando sientan cierta turbulencia emocional y que se pregunten: "¿qué estoy sintiendo, imaginando o pensando en este momento?".

Se darán cuenta de que se tiende a exagerar las consecuencias negativas de una situación, a imponer prerrequisitos arbitrarios para vivir y/o ser felices, a albergar exigencias inflexibles y poco realistas sobre uno mismo, sobre los demás y sobre la vida en general, en fin, a dudar de la valía personal e incluso, a negarla. Tendencias que hacen sufrir innecesariamente y que conviene enderezar, sustituirlas por otras más sensatas.

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "Cuídate bien; ¡te lo mereces!"

Objetivo: fortalecer la autoestima.

Materiales: papel y lápiz.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: para comenzar, se dedicarán unos minutos a relajarse y concentrarse, respirando pausada y sosegadamente, con los ojos cerrados y en una postura cómoda. Entonces, hágase las preguntas siguientes: ¿quiénes son las personas cuya presencia, compañía y conversación me infunden paz y vigor?, ¿cuáles son los lugares donde suelo recuperar la serenidad y el gozo de vivir?, ¿cuáles son las actividades de las que suelo obtener renovadas energías, para enfrentar con más confianza al stress de la vida cotidiana?

Tome un papel en blanco y divídalo en 3 columnas iguales y encabece cada columna con los títulos: personas nutricias, lugares nutricios y actividades nutricias. Debajo de cada uno de estos títulos, enumerará las correspondientes personas, lugares y actividades.

Luego, leerá con calma lo que escribió y visualizará esas personas, lugares y actividades, con la mayor claridad posible. Responderá las preguntas siguientes: ¿cuántas veces he utilizado estos recursos en los últimos tiempos?, ¿cuáles de ellas me conviene utilizar en un futuro próximo, cómo y cuándo debo hacerlo?

Se solicitarán voluntarios que respondan estas interrogantes ante el grupo.

Para concluir, 3 sugerencias concretas relacionadas con el cuidado de sí mismo. En primer lugar: un día azul, ese día que se escoja dedicarlo a la recuperación corporal y mental: andar, leer, nadar, escuchar música, charlar apaciblemente con amigos y otras.

En segundo lugar, prémiate a diario, es decir, haga algo cada día que le satisfaga, exclusivamente por usted y para usted, sobre todo en aquellos días en que las cosas no hayan salido bien, pues, por muchos errores que haya cometido, nunca deja de ser, ni más ni menos, que un ser humano falible, digno de respeto de los demás y de usted mismo.

Y en tercer lugar, abrazos. Abrazar en varias ocasiones a los miembros del grupo y hacerlo en varias ocasiones durante el día. Se recomienda el abrazo frontal y con fuerza, empleando los 2 brazos, un abrazo total. Tiene efectos muy positivos, tanto físicos, como psíquicos. Solicitará que todos se abracen.

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "Conociéndome"

Objetivos:

- Fortalecer la autoestima.
- Conocer la autoestima.

Materiales: papel y lápiz.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: todas las personas estarán sentadas en círculo. Esta técnica puede realizarse de forma individual, sin la presencia de otros.

Se orientará que cada sujeto se sienta cómodo, cierre los ojos y respire pausadamente. Estando tranquilo, imagínese, con toda la viveza que sea capaz de imaginar, una silla vacía, su forma, su textura, su color y "vea" con los ojos de la imaginación, cómo entra en su campo visual una persona que lo quiere bien y se sienta en dicha silla. Contemple detenidamente su rostro, su figura, su postura... ¿qué siente al contemplarla?; sin dudas un estado afectivo gratificante.

Al cabo de un rato, esta persona se levanta y desaparece. Entonces, aparece usted. Usted contempla su propio rostro, su figura, su postura, con la mayor viveza posible. ¿Qué siente en presencia de su propia imagen?, ¿es una emoción positiva, negativa, indiferente o ambivalente? Tome nota de lo que sintió, no lo olvide.

Después de una pausa o usted solo, en una ocasión propicia, vuelva a visualizar su propia imagen en la silla vacía, hágase las preguntas siguientes y respóndalas con sinceridad, hágalo por escrito:

- ¿Estoy habitualmente satisfecho o insatisfecho de mí mismo?
- ¿Me aprecio, me respeto, me acepto tal como soy?
- ¿Reconozco mis cualidades y mis logros o por el contrario, las desestimo?
- ¿Me valoro en lo que realmente valgo o por el contrario, me infravaloro?
- ¿Asumo serenamente mis errores, limitaciones y fracasos?
- ¿Me perdono?
- ¿Me comporto de una manera autónoma y solidaria a la vez?
- ¿Soy capaz de defender mis derechos sin intentar violar los ajenos?
- ¿Me cuido suficientemente?

Los sujetos responderán por escrito las respuestas concretas a estas interrogantes, colocándolas en una cara de la hoja, en "indicios positivos" y en la otra cara, en "indicios negativos".

Los sujetos, posteriormente leerán lo que escribieron y se estimulará la reflexión del grupo.

Al final, se insistirá en que cada sujeto se felicite por todos los indicios positivos que posea y los negativos, que no le desalienten, que se proponga modificarlos uno a uno y poco a poco, con mucha paciencia y comprensión consigo mismo.

Puntos de discusión:

- ¿Qué indicios le fueron más fáciles de hallar?
- ¿Qué indicios le fueron más difíciles de hallar?
- ¿Los indicios negativos pueden ser resueltos? ¿Cómo lo haría?

- ¿Se conoce mejor ahora? ¿Qué sabía antes de usted y qué no sabía?
- ¿Qué proyectos se trazarán a partir de estas reflexiones?

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "Ejercicio de confianza"

Objetivo: favorecer la comunicación entre los miembros del grupo.

Materiales: tarjetas.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: se hará referencia a la importancia de la comunicación entre los miembros del grupo y para ello, resultaría agradable y efectivo hacer algunas reflexiones en las que los participantes expresarán sus opiniones con sinceridad.

Se entregará a cada miembro del grupo una tarjeta que tomará al azar de una bolsa. Cada sujeto responderá la interrogante que escogió. Aprovechará las reflexiones que surjan para discutir las en el grupo.

Se podrían poner otras, de acuerdo al interés del coordinador, para enfatizar en aspectos necesarios para el grupo.

Ejercicios de confianza:

- ¿Algo cambiarías en ti?
- En tu infancia ¿cuáles fueron los mayores castigos que te afectaron?
- ¿Tienes deseos de ir al trabajo todos los días?
- ¿Te gustan los cuentos verdes?
- ¿Cuál es el piropo que te han hecho que más te ha gustado?
- ¿Cuál es tu mayor problema?
- ¿Practicas el sexo oral?
- ¿Qué es lo que más te gusta de ti, de la cintura para arriba?
- De tus sueños ¿cuál te duele no haber logrado?
- ¿Puedes engañar a alguien con facilidad?
- ¿Eres un buen amigo?
- ¿Qué características de personalidad te identifican?
- ¿A quién escogerías como líder del grupo?
- ¿Qué comidas te gustan menos?
- ¿Qué haces de noche?
- ¿Qué crees de los celos? ¿Eres celoso?
- ¿Te gusta tu nombre? ¿Por qué?
- Seamos sinceros ¿quieres a tu suegra?
- ¿Qué más te gusta de ti, de la cintura para abajo?
- ¿Qué es el matrimonio en estos momentos para ti, una carga o una meta?
- ¿Qué crees del divorcio?
- ¿Cuáles son tus mayores reservas hacia este grupo?
- ¿Qué emoción tienes más dificultad en controlar?

Técnica "Juego de cartas"

Objetivo: favorecer la comunicación entre los miembros del grupo.

Materiales: tarjetas.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: se resaltarán la importancia de la comunicación entre las personas. En ocasiones, se hace difícil expresarles lo que se siente por ellas, tanto desde el punto de vista verbal, como extraverbal. Se propone al grupo realizar una actividad donde se estimule a hacerlo, lo que deberá continuarse practicando en el hogar, en el centro de estudio, en el centro laboral y otros lugares donde estén personas apreciadas.

A esta técnica se le pueden agregar aspectos a reflexionar, de acuerdo con las necesidades del grupo y temáticas que el coordinador desee tratar. En este caso, se agregarán contenidos relacionados con la autoestima, como la asertividad, la sumisión y la agresividad.

Cada sujeto tomará una tarjeta de la bolsa; una vez repartidas, se le darán respuestas. Las reflexiones que se hagan pueden propiciar otras que enriquecerán el análisis en el grupo.

Contenido de las tarjetas:

- Elogie a la persona que está frente a usted.
- ¿Qué es la sumisión?
- ¿Ha sido sumiso alguna vez? ¿Fue bueno para usted?
- Haga una pequeña carta agradable a alguien del grupo.
- ¿Qué querría cambiar de sí mismo?
- ¿Qué es la asertividad?
- ¿Está satisfecho de sí mismo?
- Abraza a la persona que está a su derecha.
- ¿Tiene facilidad para elogiar a las personas?
- Pida disculpa a alguien que le haya hecho algo negativo en el grupo, aunque ella no lo sepa.
- Dígase un halago.
- Haga una carta agradable a alguien del grupo. Por favor, léala en voz alta.
- ¿Es decidido?
- ¿Qué le gustaría cambiar de usted? ¿Qué hace para ello?
- Cuando aparecen obstáculos para alcanzar algo que desea. ¿Qué hace habitualmente?
- Narre una anécdota agradable que le sucedió recientemente.
- Diga un elogio a alguien del grupo.
- Diga con franqueza algo que no le gusta de alguien que está en el grupo.
- Diga con toda franqueza qué no le gusta del trabajo que se realiza en el grupo.
- ¿Tiene facilidad para comunicarse?
- ¿Cómo reacciona cuando se siente agredido?
- ¿Siempre defiende sus criterios?

- ¿Recuerda alguna situación en que no fue asertivo?
- ¿Recuerda alguna situación en que fue asertivo? ¿Cómo se sintió?
- La asertividad... ¿Es sumisión?
- ¿Es usted una persona asertiva?
- Ser asertivo... ¿Es ser agresivo?
- Hágle un halago a la persona que está a su izquierda.
- Abraza a la persona que está a su izquierda.
- Abraza a la persona que está a su derecha.
- ¿Qué es la agresividad? ¿Qué piensa de ella?

Técnica "Elogios"

Objetivos:

- Fortalecer la autoestima.
- Favorecer la comunicación.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 3 minutos.

Procedimiento: se orientará a los miembros del grupo que hagan 5 elogios al día y que los aumenten, de acuerdo con las posibilidades. Los mismos se harán con sencillez y sinceridad y cuando realmente la persona los haya ganado.

En actividades posteriores del grupo, el coordinador preguntará a los miembros cuántos elogios hacen por día, si les es difícil y por qué, cómo los reciben las personas y cómo se sienten al hacerlos.

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "Abrazos"

Objetivos:

- Fortalecer la autoestima.
- Favorecer la comunicación.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 3 minutos.

Procedimiento: se orientará a los miembros del grupo que den 5 abrazos al día y que los aumenten, de acuerdo con las circunstancias que se les presenten. Los abrazos serán frontales, fuertes, con los 2 brazos, con sinceridad y cuando la persona los haya ganado.

En actividades posteriores del grupo, el coordinador preguntará a los sujetos cuántos abrazos hacen por día, si le es difícil y por qué, cómo los reciben las personas, cómo se siente él al darlos.

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "Mensajes de mi niñez"

Objetivos:

- Concienciar posibles causas de automensajes negativos y positivos.

– Fortalecer la autoestima.

Materiales: papel y lápiz.

Tiempo: 40 minutos.

Procedimiento: se introducirá la actividad hablando acerca de qué son los mensajes, qué papel juegan en la comunicación y en la formación de la autoestima.

Se sugerirá a los miembros del grupo que en la hoja de papel escriban, en la parte superior, los mensajes negativos que recibió en su niñez y al lado, las personas que se los dijeron y si tuvieron influencias negativas en su autoestima.

En los espacios inferiores escribirán los mensajes positivos que recibió en su niñez y al lado, las personas que se los dijeron y tuvieron influencias positivas en su autoestima.

En el rectángulo central, pondrá la lectura personal que hace actualmente de los mensajes positivos y negativos recibidos de personas significativas en la niñez, acerca de usted.

Se solicitarán voluntarios para analizar y compartir las valoraciones.

Puntos de discusión:

- ¿Qué mensajes y personas que los dijeron le fueron más fáciles de recordar?
- ¿Qué influencias tuvieron en su autoestima actual?
- ¿Qué reflexión hace al respecto?
- ¿Qué piensa hacer a partir de este momento?

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "Examen positivo de conciencia"

Objetivo: fortalecer la autoestima.

Materiales: papel y lápiz.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: se propondrá la técnica a los participantes para que la realicen en su hogar.

En días posteriores, en las siguientes sesiones de trabajo, se reflexionará acerca de cómo han hecho sus exámenes de conciencia y los resultados obtenidos.

La propuesta que se les hará es la siguiente:

Poco antes de dormir, repase el día que acaba de transcurrir y recuerde un par de episodios en los que se haya sentido reafirmado, bien sea por lo que le han hecho o por su comportamiento con otros. Podría ser una situación tan simple como el inesperado y grato encuentro con un amigo, una carta cargada de genuino afecto, un favor que haya hecho de corazón, el éxito de alguno de sus proyectos, unas horas pasadas contemplando el mar o en compañía de una persona querida y otros.

Descubrirá más episodios de los que esperaba. En todo caso, que no sea un mero recuerdo fugaz; reconstruya el episodio detalladamente con su imaginación, hasta saborearlo. Felicítese, exprese su gratitud y duérmase arrullado por estos buenos pensamientos. Dormirá mejor que si se deja "comer por el coco", por las injurias y frustraciones, reales o aparentes, que haya podido experimentar durante el día.

Puntos de discusión:

- ¿Ha hecho esto alguna vez?
- ¿Encontró situaciones positivas en las cuales recrearse?
- ¿Le ha favorecido el ejercicio?

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "El teléfono"

Objetivo: reflexionar acerca de dramatizaciones de escenas que recojan problemáticas de la edad, con la que se trabaje o situaciones que atraviesan los miembros del grupo, sin que se haga alusión a nadie en particular.

Materiales: 2 teléfonos de juguete u otros objetos que los simulen.

Tiempo: 40 minutos.

Procedimiento: comenzarán hablando de lo que es la comunicación y su importancia para las personas, que hay diferentes formas de comunicarse y una de ellas es la telefónica. Se propondrá simular una conversación telefónica entre 2 adolescentes, entre 2 hermanos, dos amigos, entre los miembros de una pareja u otros, según las necesidades del grupo. Se

sugirirán temas como: discusiones, preocupaciones, castigos, violación de la intimidad u otros.

Se solicitarán voluntarios para realizar las simulaciones.

Cada vez que concluya una simulación se discutirá en el grupo.

Es importante sólo referirse a los roles asumidos, su representación y características, nunca a la persona concreta que la escenificó.

Puntos de discusión:

- ¿Qué opina acerca de la conversación que ha observado?
- ¿Cómo ha sido la comunicación?
- ¿Cómo han tratado los problemas abordados?
- ¿Qué aciertos ha tenido esa conversación?
- ¿Qué dificultades ha tenido esa conversación?
- ¿Qué recomendaciones usted daría al respecto?
- ¿Cómo usted la hubiera realizado?

Técnica "Crecer en el adentro"

Objetivo: reflexionar acerca de la importancia del crecer como persona.

Materiales: 3 sillas, cartel para cada silla.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: se comenzará hablando de lo que es crecer y las diferentes formas de hacerlo.

El coordinador utilizará su propio cuerpo, de la manera en que se le indica a continuación:

- Se parará en el centro del círculo y preguntará: ¿crecer es quedarse quieto?
- Cuando soy un bebé estoy en los brazos de mi madre, pero ya puedo dar pequeños pasos (comienza a ejecutarlos). ¿Cuántos años tengo?, sigue caminando (pequeños pasos) y plantea: si estos pasos marcan diferentes etapas del crecer, ¿cuántos años tengo ahora?
- Entonces, crecer es un camino, un camino que hay que recorrer y un punto del camino corresponde a la adolescencia (u otra etapa). ¿Qué pasaría si no nos moviéramos en este camino? ¿Qué pasa si nos movemos?
- Crecer es bueno, pero nos asusta.

Este es el momento oportuno para incorporar el recurso de las sillas.

Este recurso consiste en utilizar 3 sillas, cada una representando un rol: madre, padre, adolescente. Pondrá un cartel con estos nombres sobre las sillas.

Preguntará: "¿Cómo deberíamos poner las sillas para no jugar a ser grandes y pequeños a la vez?"

Dará tiempo para que los participantes se levanten de manera individual y voluntaria a colocar las sillas según su criterio.

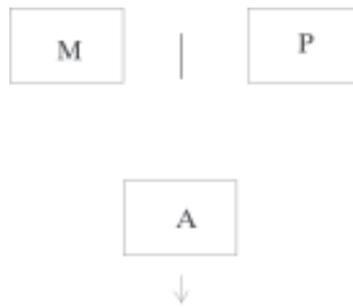
El coordinador los persuadirá de que no pueden quedarse con los padres y salir al encuentro de otros adolescentes y de otras oportunidades a la vez.

La fórmula no será ninguna de estas:

MA P M AP MAP

Cada vez que coloquen las sillas en una disposición, se reflexionará acerca de qué representa y si es adecuada.

Tampoco otras que indiquen dependencia, que les impida ganar seguridad y autonomía. Se trata de desprenderse de los padres, pasito a pasito y volver a ellos cuando los necesitan para lograr confianza y cariño, sin dejar de elaborar los desprendimientos:



Este recurso permite explicar la ambivalencia que suscita la dinámica del proceso de crecer, tanto en los padres como en los adolescentes. Al analizar este aspecto no se criticará ni desautorizará a los padres. Precisamente, este es uno de los posibles emergentes, tanto que los adolescentes se culpabilicen a sí mismos con los problemas de la familia, como que lo hagan a sus padres.

Es necesario contribuir a evitar la culpabilidad de unos y otros. No se trata de buscar culpables. Hay que legalizar que el proceso es difícil para los adolescentes y para sus padres.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "Duelos básicos"

Objetivo: reflexionar acerca de la importancia de crecer, de que crecer es perder y ganar.

Materiales: cartulina, lápices de colores o crayolas.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: se comenzará la actividad hablando acerca de lo que significa crecer y su importancia; que al crecer se pierden cosas y se ganan otras.

Se crearán equipos de trabajo, de acuerdo al número de participantes. Cada uno tomará una cartulina y en el piso, escribirá y/o dibujará sobre aquellas cosas de las que se despide al llegar la adolescencia y aquellas a las que recibe.

¿A qué le digo "adiós"?

¿A qué le digo "hola"?

Posteriormente, un representante de cada equipo analizará los aspectos que han reflejado en la cartulina y se valorarán las semejanzas y diferencias entre ellos, que se quitará o agregará para confeccionar uno más completo y adecuado.

Puntos de discusión:

- ¿Siente ganas de crecer?
- ¿Qué siente al decir "adiós" a algunas cosas?
- ¿Qué siente al decir "hola" a algunas cosas?
- ¿Hay peligros en ello?
- ¿Cómo los enfrentaría?

El coordinador promoverá el análisis de que los padres los han protegido, pero si no aprenden a valerse por sí mismos, no se harán "grandes".

A veces, parece que con el crecer se pierde el cariño, es decir, los mimos de mamá y papá, pero no es así, lo que pasa es ahora distinto.

Si expresarán emergentes en relación con las bebidas alcohólicas y los cigarros, interpretados como otras maneras de ser "grandes"; se les explicará que no se trata de salir de la independencia del tete, para dar la bienvenida a otras dependencias, porque esto interfiere en el crecer. Siempre el coordinador deberá tratar de que ellos lleguen solos a estas reflexiones.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "El rumor"

Objetivo: comprobar cómo la información se distorsiona a partir de la interpretación individual.

Materiales: hojas de papel y lápices.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: el coordinador preparará un mensaje escrito acerca de un hecho.

Se solicitarán un mínimo de 6 voluntarios, que se numeran. Todos, excepto el primero, salen del sitio donde están.

El coordinador dirá a este el mensaje, sin que los demás lo oigan. El primero se lo dice al segundo. El segundo al tercero y así sucesivamente.

Después, cada uno en su orden, menos el primero, repite lo que le dijeron. Al final, el primero dice lo que le refirió el coordinador.

Se confirmará cómo la información se distorsiona de persona a persona y se reflexionará acerca del fenómeno del rumor y su efecto dañino en los sujetos.

Se analizará la importancia de confirmar las opiniones que se escuchan.

Técnica "Comunicación sin saber de qué se trata"

Objetivo: valorar la importancia de la comunicación para realizar un trabajo colectivo.

Materiales: cartulina o pizarrón, plumones, tiza o lápices. Papeles para tapar dibujos.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: se solicitarán 3 voluntarios que saldrán del salón.

Se llamará a uno y se le pedirá que dibuje lo que desee en la parte inferior de la cartulina o pizarrón.

Se tapará con papel o periódico la mayor parte del dibujo, de manera que no permita apreciar lo que es.

Entrará la segunda persona y se le pedirá que continúe el dibujo a partir de las líneas que quedaron descubiertas.

Luego la tercera, que repetirá el procedimiento anterior.

Se descubrirá el dibujo resultante de los 3.

Puntos de discusión: la discusión parte de que no hubo comunicación para realizar el dibujo colectivo. Resaltar la importancia de conocer qué es lo que se quiere en un trabajo conjunto. Para lograrlo, se acordará con antelación para alcanzar objetivos comunes.

Técnica "¿Qué piensa usted?"

Objetivo: reflexionar acerca de un tema en particular, mediante la simulación de un programa de radio o televisión.

Materiales: hojas de papel y lápices.

Tiempo: 60 minutos.

Procedimiento: de acuerdo a la complejidad del tema a tratar, se distribuirán las preguntas a debatir en la sesión anterior. Se simulará un programa de televisión o radio, con la organización determinada por los roles que necesiten. Ellos son: entrevistados, entrevistador (el coordinador), participantes del público, que pueden preguntar o hacer comentarios, camarógrafo, luminotécnico y otros papeles.

Se propiciará un set para las entrevistas. El coordinador simulará un verdadero entrevistador de los medios masivos de información y man-

tendrá, con su dinamismo y preguntas, el interés de los miembros del grupo y su participación activa en los debates del tema.

Técnica "La salida"

Objetivo: reflexionar acerca de qué se busca afuera, cuáles son los intereses de los miembros.

Materiales: 2 teléfonos u objetos que los simulen.

Tiempo: 40 minutos.

Procedimiento: se introducirá la actividad hablando acerca de la comunicación y su importancia. Se tratará de qué y cómo buscamos afuera y cuáles son nuestros intereses.

Teniendo en cuenta lo entusiasmados que están con "el afuera" vamos a ver qué pasa, cómo se vive allí.

Cada participante "llamará por teléfono" a un amigo o una amiga, para ponerse de acuerdo y hacer una "salida". Después de cada situación simulada, se pedirán comentarios acerca de la misma.

Puntos de discusión:

- ¿Qué opina acerca de lo observado?
- ¿Qué piensa de la propuesta de salida?
- ¿Podría haber otras opciones mejores, de acuerdo a la edad y las circunstancias?
- ¿Qué usted hubiera hecho?

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "El afuera"

Objetivo: reflexionar acerca de las ofertas que pueden encontrar afuera y si ellas los ayudan a crecer o no.

Materiales: papel y lápiz.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: el coordinador introducirá el tema, por ejemplo: "ustedes están hablando de las cosas que quieren hacer, cómo las quisieran hacer y los recursos con que cuentan. Con seguridad, alguna vez se habrán preguntado: ¿quién soy? ¿cómo quiero ser?; en el afuera pueden encontrar ofertas que les ayudan o no a resolver estas interrogantes, que les ayudan o no a crecer".

Se crearán 4 subgrupos de trabajo. A cada subgrupo se le asignará un tema de trabajo acerca de los espacios con los que pueden contar en "el afuera":

- La búsqueda de la pareja.
- Los ideales que ellos se plantean y los que les plantea la sociedad.
- Lo que sucede en el grupo de amigos.
- Lo que pasa con los estudios, en la escuela.

Se presentarán sus ideas utilizando diferentes recursos: dibujos, dramatizaciones, expresión oral y otras. Cada equipo tendrá las suyas y los demás equipos las discutirán.

El coordinador estimulará la creatividad y espontaneidad. Pudiera hablar...

"Afuera hay peligros. Eso es real. El afuera no les ofrece todo lo que desean, pero también es verdad que, a veces, los adolescentes asimilan pasivamente las dificultades. Los invito a: buscar, plantear, pelear, construir sus propios espacios.

Porque es muy cómodo quedarse pasivos y esperar a que los adultos lo resuelvan todo. ¿Entonces, podemos hablar de crecer?"

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "¿Cómo afecta mis relaciones y responsabilidades?"

Objetivo: ayudar a los sujetos a darse cuenta de que pueden decir "no" a la actividad sexual y que practiquen diciéndolo.

Materiales: espacio en el piso, guiones de las hojas de recursos para el coordinador titulada "Práctica de representación de papeles".

Tiempo: 60 minutos.

Procedimiento: pedirá algunos voluntarios del grupo para que representen papeles en 3 guiones. Explicará que la representación de papeles es una técnica educativa que permite a la gente tomar parte en el papel de otra persona. Practican el sentir, hablar y actuar como alguien más. La representación de papeles ayuda a los actores a incrementar sus conocimientos de los demás y permite que la audiencia observe la forma en que se comporta la gente entre sí, en situaciones difíciles.

Introducirá esta actividad diciendo algo como "los sujetos con frecuencia tienen relaciones sexuales, no porque lo quieran, sino porque sienten la presión de ser sexualmente activos.

Vamos a realizar algunas representaciones que les ayudarán a saber cómo decir "no" a la presión de tener relaciones sexuales antes de que quieran".

Dé los papeles a los voluntarios para que los representen. Conceda de 10 a 15 minutos para que lean la situación y asuman los "roles". Discuta con cada grupo las ideas para la representación.

Ayúdeles con las ideas si es necesario. Pedirá al primer grupo que actúe su parte en unos cuantos minutos; luego, discuta las preguntas apropiadas con todo el grupo.

Puntos de discusión:

- ¿Cuál es la actitud de la sociedad hacia los muchachos que no han tenido relaciones sexuales en la adolescencia?
- ¿Es más difícil decir "no" para un hombre que para una mujer? ¿Por qué?

- Mencione que los adolescentes, con frecuencia, se ven presionados porque se exponen a situaciones como éstas.

Una forma de esquivar la presión es evitando esas situaciones. Solicite al grupo que lo ayude a enlistar algunas situaciones, por ejemplo: ir a una fiesta con adolescentes mayores que ellos, ir a la casa de un muchacho cuando sus padres no están, invitar a un muchacho a su casa cuando están solas y salir con un muchacho mucho mayor.

Práctica de representación de papeles:

Actores: un muchacho y 2 muchachas.

Escena: Lucy y Rafael han llegado a casa de este. El teléfono suena, es su madre quien llama. Le dice: "Rafael, voy a llegar tarde. Estaré en casa dentro de una hora". Rafael se vuelve hacia Lucy y la abraza diciendo: "Tenemos una hora para estar solos...". Él trata de besarla y ella se resiste.

Puntos de discusión:

- ¿Por qué es tan importante para Rafael que ellos tengan relaciones sexuales?
- ¿Cómo cree que se siente Lucy?
- ¿Puede pensar otras formas de decir "no" sin perder el novio?

Actores: 4 sujetos.

Escena: Luis, Juan y Ernesto, están molestando a su amigo Joaquín porque aún no ha tenido relaciones sexuales. Él va a salir esa noche con su novia y sus amigos le están diciendo que esperan que esa noche tenga relaciones sexuales con ella.

Puntos de discusión:

- ¿Por qué los amigos de Joaquín lo están presionando para que tenga relaciones sexuales?
- ¿Cómo crees que Joaquín manejó la situación? ¿Hubiera hecho algo diferente? ¿Es mejor que él trate de hacer entender a sus amigos como se siente o debe hacerles suponer que ha tenido relaciones sexuales para que dejen de molestarlo?

Actores: una muchacha y un muchacho.

Escena: Sandra y Rogelio están en su tercera cita; Sandra supone que tendrán relaciones sexuales, pero él no quiere, por lo menos hasta que se conozcan mejor. Ella cree que él es un tonto. "Todos lo hacen", ella insiste.

Puntos de discusión:

- ¿Cómo cree que se siente Rogelio al ser presionado para tener relaciones sexuales sin querer?
- ¿Cómo cree que maneja esta situación?
- ¿Qué pudiera haber hecho para ser más efectivo?

- ¿Cuál sería otra forma de decir "no", sin sentirse tonto o avergonzado?
- ¿Por qué es tan importante para Sandra tener relaciones sexuales con él?

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "Comentario de texto"

Objetivo: ayudar a los sujetos a entender qué significa la sexualidad.

Materiales: texto.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: dará lectura al siguiente texto:

"Aunque la sexualidad es algo que nos interesa a todos, resulta muy difícil decir algo acerca de ella. Una de las razones es porque antes no se podía hablar de estas cosas y en consecuencia, ni hemos hablado ni hemos escuchado mucho sobre ella, por lo que es muy difícil encontrar una forma adecuada de expresarnos.

¿No le parece que tenemos derecho a saber cómo somos?

Conocer nuestro cuerpo, nuestros sentimientos y deseos, nuestras posibilidades, nos permitirá ser más libres, más responsables y desarrollarnos mejor.

En primer lugar, la sexualidad no son sólo los órganos genitales, sino que es una dimensión humana que abarca todo nuestro ser. Nuestro cuerpo es todo sexuado, no sólo una parte.

Se es niño o niña, chico o chica, hombre o mujer. No es sólo tener una cosa concreta o varias diferentes, sino somos sexuados.

En segundo lugar, somos sexuados (con intereses y conductas sexuales) en todas las edades: de niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores. Cada edad es diferente y se manifiesta de forma distinta, pero en toda edad la sexualidad es importante.

En tercer lugar, no somos sexuados sólo para reproducirnos. Este hecho, tener un hijo, es necesario para mantener la especie humana y es una de las cosas más bonitas que podemos hacer en la vida. Pero la sexualidad no es sólo para eso, si fuera así sólo interesaría a los que quieren tener hijos.

La sexualidad es también una forma privilegiada de obtener placer jugando con uno mismo (por ejemplo con la masturbación), teniendo relaciones con otras personas (caricias, besos, abrazos, relaciones coitales y otras). La verdad es que hay mil formas diferentes de disfrutar, gracias a la sexualidad.

La sexualidad tiende a provocar ternura, comunicación, amor entre las personas que se encuentran. Y es mucho más bonita y llena cuando se

da entre personas que se desean, se quieren bien y se emocionan cuando se abrazan y acarician.

La sexualidad, pues, es todo un mundo de posibilidades. Conocerla y vivirla libre y responsablemente es bueno".

Puntos de discusión:

- Resume el contenido del texto.
- ¿En qué partes del cuerpo está localizada la sexualidad? Razone su respuesta.
- ¿En qué edades está presente la sexualidad? ¿Se manifiesta siempre igual?
- ¿Para qué cree que sirve la sexualidad?
- Diga algunas formas de comunicarse mediante la sexualidad.
- ¿Cree que los sentimientos son importantes en la sexualidad? ¿Por qué?
- Según el texto. ¿Qué facilita el conocimiento del cuerpo y de la sexualidad? ¿Está de acuerdo? Razone su respuesta.
- ¿Qué visión del cuerpo humano y de la sexualidad cree que aporta este texto?

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "Elección de valores"

Objetivo: estimular a los sujetos a explorar sus valores personales.

Materiales: hoja de recurso para el coordinador "Elección de valores".

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: explicará al grupo que en esta actividad se les pedirá expresar su opinión acerca de valores particulares.

Designará 3 áreas del salón, a una llamará "estoy de acuerdo", a otra "estoy inseguro" y a la otra "no estoy de acuerdo". Hará señales y las colocará en la pared para designarlas.

Leerá varias frases de valores en las que pensarán cuidadosamente y valorarán cómo se sienten con cada una y luego adoptarán una posición en el salón, en dependencia de si "están de acuerdo", "están inseguros" o "no están de acuerdo".

Solicitará voluntarios que describan sus sentimientos respecto a las frases, ya que una característica de un valor es que la persona pueda expresarlo a otros. Enfatizará que no hay respuestas correctas o equivocadas, sólo opiniones. Les dirá que todos tienen el derecho a expresar su opinión, no se les criticará por tener un valor diferente. Aclarará que los participantes tienen el derecho de no participar o "pasar la actividad" o si prefieren no votar sobre un valor particular (también que "el pasar la

actividad" no es lo mismo que estar "inseguro"). Podrán cambiar su voto en cualquier momento.

Leerá la primera frase de la hoja de recursos.

Una vez que se haya tenido la oportunidad de pensar en ella, de colocarse en una sección del salón, pedirá voluntarios que expliquen por qué votaron de esa manera. Después de alguna discusión, preguntará si a alguien le gustaría cambiar el voto, si es que aún no lo ha hecho.

Continuará con el resto de las frases o sólo con aquellas que le parezcan apropiadas. Tal vez usted quiera elaborar frases por su cuenta, si piensa que serán más adecuadas al grupo.

Se sugieren algunas afirmaciones para utilizar en la actividad "Elección de valores":

- Se puede obtener un buen trabajo sin terminar la educación secundaria o primaria.
- Las mujeres deberían pagar la entrada al cine o los gastos de una cita.
- Los hombres pueden ser buenos enfermeros y/o secretarios.
- Tener un hijo es una magnífica forma de llamar la atención o dar sentido a la vida.
- En una familia, el hombre debe ser responsable del apoyo financiero.
- Usar anticonceptivos es responsabilidad de la mujer.
- Es muy importante continuar los estudios después de la secundaria (o la primaria).
- Los hombres que tienen hijos, deben compartir la responsabilidad de cuidar de ellos, por ejemplo, cambiar los pañales al bebé y darle los alimentos.
- Los adolescentes no deben tener hijos.
- Solo debe tener relaciones sexuales con quien realmente amas.
- Los hombres no deben llorar en público.
- Un muchacho que no ha tenido relaciones sexuales a los 17 años, es anormal.
- Una adolescente embarazada debería tener derecho de decidir si provoca o no el aborto.
- Embarazarse prueba que una mujer está enamorada de un hombre.
- El aborto es un método anticonceptivo.

Puntos de discusión:

- ¿Supo de inmediato qué pensaba acerca de cada frase o tuvo que meditar sobre cada una?
- ¿Cambió alguna vez su punto de vista?
- ¿Alguien del grupo influyó en su voto? (Hable acerca de la forma en que la presión de los compañeros puede interferir en la libertad de expresar su punto de vista).

- ¿Su conducta respalda sus valores? ¿Practica lo que predica?
- ¿Cómo se sintió acerca de la diversidad de valores en su grupo?
- ¿Es más difícil para los adolescentes expresar sus valores en presencia de los compañeros o en presencia de los padres? ¿Por qué?
- ¿Hubo un valor que fue más fácil responder o evaluar que los demás? ¿Cuál? ¿Por qué?

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "Correo sentimental sobre planificación familiar"

Objetivo: ayudar a los sujetos a sentirse cómodos al hablar sobre métodos anticonceptivos y discutir los temores, resistencias y conflictos, sobre el uso de los mismos.

Materiales: hoja de recursos para el líder "Correo sentimental sobre planificación familiar", papel y lápices.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: invitará al grupo a preguntar sobre la anticoncepción. Le dirá que es un tema que a veces preocupa a algunos jóvenes y también a los adultos. Explicará que las dudas o la información incompleta sobre el uso de métodos para la planificación familiar, pueden producir temor o inseguridad y que la actividad les dará la oportunidad de expresar sus dudas y resistencias.

Además, que imaginen que un diario o una revista tienen una sección que corresponde a cartas de lectores que preguntan sobre métodos anticonceptivos, algo como "Correo sentimental". Los que mandan cartas son jóvenes y quienes responden, también lo son.

Dividirá el grupo en subgrupos de 3 a 4 personas. Les explicará que recibirán un guión incompleto, con las características de los consultantes y la posibilidad de usar métodos anticonceptivos. Completarán el guión, formularán preguntas, en forma de carta, al consultor sentimental.

Recomendará la lectura atenta de las características de las personas que desean consultar el Correo sentimental y que se pongan en el lugar de esas personas, valorando el tipo de problema que presenta. También, que escriban en ella todas las dudas y resistencias en esa situación.

Concederá 15 minutos para hacer las cartas.

Hoja de recursos para el coordinador

Correo sentimental sobre la planificación familiar

Nota: las siguientes escenas servirán para escribir las cartas al "correo sentimental". Escogerán las más apropiadas o las que crean más

acordes a sus propias situaciones. Entregará una situación a cada grupo, papel y lápices para escribir el texto de la carta.

Situación 1

Ana y Ricardo tienen 18 años, son novios y de vez en cuando tienen relaciones sexuales. Los 2 viven con sus padres. Actualmente, no utilizan métodos anticonceptivos, sin embargo, muchas veces conversan sobre la necesidad de usarlos. No han tomado decisiones al respecto. Escriba la carta de Ana al "correo sentimental". (Opcional: escriba la carta de Ricardo o la carta de los 2 juntos).

Situación 2

Susi tiene 15 años y decidió tener relaciones sexuales con su novio este fin de semana. Lo comentó a sus amigas y algunas le aconsejaron usar métodos anticonceptivos, mientras otras, hicieron lo contrario, porque rompía el sentido de la pasión. Susi sabe que su madre estaría furiosa si supiera algo de eso. Escriba su carta al "correo sentimental".

Se utilizarán otras situaciones, de acuerdo a la problemática.

A continuación, recogerá las cartas y les explicará que cada grupo se transformará en equipo consultor y recibirá una misiva que fue escrita por otro grupo. Leerán atentamente la carta y la responderán en forma apropiada, dando la mayor cantidad de información y aconsejando a su autor.

Distribuirá las cartas entre los grupos y asegurará de que cada uno reciba una carta de otro grupo. Concédales 15 minutos para escribir el texto de las respuestas.

Cuando terminen, las recogerá y también las respuestas y las leerá en voz alta. Conceda tiempo para después hacer las preguntas sobre anticoncepción, las escenas planteadas y las respuestas. Durante el debate es importante separar los temores, resistencias y conflictos que genera el uso de anticonceptivos, de lo que puede ser falta de información que poseen los jóvenes.

Comentarán los puntos de discusión.

Puntos de discusión:

- ¿Es difícil hablar sobre métodos anticonceptivos? ¿Por qué? ¿Hablan los padres acerca de planificación familiar?
- Si un joven necesita información útil y correcta sobre métodos anticonceptivos ¿Dónde la puede conseguir? ¿Cómo se puede ofrecer consejos sobre planificación familiar a los jóvenes, de modo que se sientan cómodos?
- ¿Generalmente, qué clase de consejos ofrecen los amigos o compañeros? ¿Son por lo general consejos correctos o incorrectos?
- Los jóvenes sexualmente activos que usted conoce. ¿Utilizan métodos anticonceptivos? ¿Por qué?

- ¿Deben las parejas decidir los métodos anticonceptivos juntos?
- Si alguien quisiera hablar sobre los métodos anticonceptivos con su pareja ¿Cuál sería la mejor manera de hacerlo?

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "Elige cuidadosamente tus palabras" (variante)

Objetivo: enseñar a los sujetos a expresar los pensamientos y sentimientos mediante el uso de frases que permitan una buena comunicación.

Materiales: copia de la hoja de trabajo de la actividad "Elige cuidadosamente tus palabras" para cada participante y lápices.

Procedimiento: explicará a los sujetos que comunicar los verdaderos sentimientos puede ser difícil cuando se involucran emociones como el miedo, el enojo o los celos. Una de las mejores formas para comunicarse es utilizar frases que empiecen con el pronombre "yo". Por ejemplo, en lugar de decir en un tono acusatorio: "¿por qué siempre tienes que llegar tarde?"; una persona podría decir: "no me gusta tener que esperarte tan frecuentemente", lo que expresa un sentimiento sin ofender a alguien. Esto se conoce como comunicación positiva, cuando una persona es capaz de expresar sus pensamientos honesta y con claridad, sin ofender o amenazar a otros.

Después de esta breve introducción, distribuya la hoja de trabajo "Elige cuidadosamente tus palabras" al grupo.

Explicará a los sujetos que al iniciar una oración con "yo", como en "Yo deseo" o "Me gustaría", se evita la posibilidad de culpar o hacer daño a alguien y estará mejor capacitado acerca de la manera de expresar su afectividad.

Se asegurará de que entiendan perfectamente lo que son las oraciones con "yo", como "Yo pienso" o "Yo me siento". Utilice el ejemplo y haga su propio ejemplo para ayudarlos.

Ahora, pedirá al grupo que elabore ese tipo de oraciones (o declaraciones personales) en lugar de las que aparecen en la hoja de trabajo.

Concederá de 15 a 20 minutos para la terminación de las hojas de trabajo. Pedirá voluntarios que lean sus respuestas.

Comentarán los puntos de discusión.

Puntos de discusión:

- ¿En qué forma son diferentes las oraciones con "Yo" de las originales?
- ¿Cómo harán sentir al receptor los 2 tipos de oraciones?
- ¿Puedes pensar en alguna ocasión en la que el usar "oraciones Yo" hubiera mejorado la comunicación en una situación reciente?

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "Encuentro de manos"

Objetivos:

- Reconocer el papel que juega la comunicación no verbal en la sexualidad humana.
- Identificar la percepción que se tiene del propio cuerpo y la autoimagen.
- Facilitar la integración de grupos nuevos.
- Describir la gama de emociones que se transmiten mediante el contacto táctil.

Materiales: espacio suficiente.

Procedimiento: el grupo estará constituido por números pares de personas. Se requiere un conductor y un observador por cada 5 ó 6 parejas.

Se dispondrá al grupo en un círculo y se informará que todo el ejercicio se realizará en absoluto silencio y con los ojos cerrados. Se darán las indicaciones siguientes:

Extiendan sus brazos hacia delante y caminen despacio, hasta que encuentren unas amigas. No se preocupen si se hacen nudos o si estas manos no son de una misma persona, el coordinador se encargará de separarlos.

Ahora, se tratará de expresar sentimientos de manera no verbal. Se trabajará exclusivamente con las manos. No deben tocarse arriba de las muñecas. Primero, saluden con alegría a ese par de manos amigas... ¡Qué gusto da encontrar a un amigo! Expresen esa alegría.

Ahora, traten de conocerse mediante las manos. ¡Hay tanto que decirse tan sólo con las manos! Estamos tan acostumbrados a hablar con la palabra, que el lenguaje no verbal provoca tensión, expresen esa tensión...

No siempre los amigos se entienden bien, a veces se enojan. Expresen su enojo y ahora, la reconciliación. No se puede permanecer junto más tiempo y nos sentimos tristes porque tenemos que despedirnos... ¿Cómo le decimos al otro que estamos tristes? Finalmente, digan adiós a su compañero. Ahora abran los ojos y regresemos a nuestros lugares.

Se invitará al grupo a que comparta los sentimientos que experimentaron durante el ejercicio.

Puntos de discusión:

- ¿Qué tipo de emociones les fue más fácil expresar?
- ¿Qué tipo de emociones les fue más difícil expresar? ¿Por qué?
- ¿Hubo diferencias entre los sentimientos que surgieron entre las parejas del mismo sexo y las parejas de sexos diferentes?
- ¿Cómo piensan que variaría esta experiencia si el contacto no se hubiera limitado a las manos?
- ¿Cómo se relaciona este ejercicio con la sexualidad?

Observaciones: se recomienda que el ejercicio, durante su primera fase, no sea muy largo, ya que para algunas personas resulta amenazante permanecer en silencio y con los ojos cerrados, tocando las manos de una persona extraña. El coordinador estará alerta a cualquier señal de tensión entre los participantes.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "El juego de la autoestima"

Objetivo: enseñar a los sujetos qué es la autoestima y cuáles cosas la afectan.

Materiales: hojas de papel.

Tiempo: 50 minutos.

Nota importante: cerciórese de tener, por lo menos, la misma cantidad de frases para recuperar la autoestima que para "quitarla". Añadirá a las frases los detalles o invente nuevas frases que reflejen, lo más fielmente posible, las situaciones que ocurren a una persona joven en su comunidad.

Procedimiento: Se le pregunta al grupo si alguien sabe qué significa "autoestima". Si nadie sabe, se les explica que la autoestima es la manera en que una persona se siente con respecto a sí misma y que está estrechamente relacionada con la familia y el medio ambiente. Además, que cada día se enfrenta a cosas o sucesos que afectan la forma en que se siente consigo mismo. Por ejemplo, si pelea con sus padres o si un amigo o amiga lo critica, puede hacerle daño a su autoestima.

Entregará una hoja de papel a cada participante, explicando que esta representa su autoestima. Les leerá una lista de sucesos que pueden pasar durante el día y que le hacen daño a la autoestima. Cada vez que usted lea una frase, ellos arrancarán un pedazo de la hoja y el tamaño de pedazo que quiten significa, más o menos, la proporción de su autoestima que este suceso quitaría. Déles un ejemplo, después de leer la primera frase, para quitar un pedazo de su hoja, diciéndoles: "eso me afecta mucho" o "eso no me afecta mucho".

Expondrá frases que considere apropiadas o que hagan sus propias frases.

Después de haber leído todas las frases que "quitan" la autoestima, les explicará que recuperarán su autoestima. La reconstituirán por pedazo, en la misma manera en que la quitaron.

Quitar la autoestima. Imaginen que en la semana les ha pasado lo siguiente:

- Una pelea con su novio o novia, que no ha terminado.
- Su maestro/a le criticó sobre su trabajo.
- Un grupo de amigos cercanos no lo incluyó en un paseo.
- Uno de sus padres le criticó y le llamó "malcriada/o".

- Un/a amigo/a reveló un secreto que usted le dijo en confianza.
- Algún rumor que surgió sobre su reputación.
- Su novio/a le dejó por otro/a muchacho/a.
- Un grupo de amigos se burló de usted por su peinado o la ropa que tenía puesta.
- Sacó malas notas en un examen o fracasó en su trabajo.
- Su equipo favorito perdió un juego importante.
- Un/a muchacho/a que te cae bien rechazó su invitación para salir.

Recuperar la autoestima. En la última semana, imaginen que les ha pasado lo siguiente:

- Algún compañero de escuela le pidió sus consejos sobre un asunto delicado.
- Un/a muchacho/a que le guata, le invitó a salir.
- Su padre o madre le dijo de repente que le quiere mucho.
- Recibió una carta o una llamada de un/a amigo/a antiguo/a.
- Obtuvo buenas notas en un examen.
- Un/a muchacho/a aceptó su invitación a salir.
- Su equipo favorito ganó un juego importante.
- Sus compañeros de clase le nombraron como jefe de grupo.
- Ganó una beca para estudiar en su escuela preferida.
- Su novio/a le mandó una carta de amor.
- Todos/as sus amigos/as dijeron que les encanta su ropa o su peinado.

Puntos de discusión:

- ¿Todos recuperaron su autoestima?
- ¿Cuál fue el suceso que más quitó de su autoestima? ¿Por qué?
- ¿Cuál fue el suceso que menos dañó su autoestima?
- ¿Cuál fue el suceso más importante para recuperar la autoestima?
- ¿Qué se puede hacer para defender la autoestima cuando se siente atacado?
- ¿Qué se puede hacer para ayudar a los amigos y familiares cuando su autoestima es baja?

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "Integración, evaluación y cierre"

Objetivos:

- Integrar todos los temas trabajados y hacer una síntesis de lo que significa la adolescencia y la elaboración de un proyecto.
- Rescatar cómo el grupo se ha sentido en las actividades desarrolladas y cómo ha comprendido el significado de su edad y todo lo que sucede.

Materiales: sillas ¿Cómo llegué?

¿Cómo sentí mi proceso?

¿Cómo me voy?

Procedimiento: el coordinador ubicará 3 sillas frente al grupo y explicará que representan 3 momentos diferentes.

- Silla 1: ¿Cómo llegó? ¿Qué sentía y pensaba el primer día de reunión?
- Silla 2: ¿Cómo se sintió durante las reuniones realizadas?
- Silla 3: ¿Cómo se va? ¿Qué sentimientos?

El coordinador explicará que cada participante debe expresar frente al grupo, las respuestas a las siguientes preguntas, teniendo en cuenta que se sentará en la primera silla para responder la pregunta 1, pasará a la segunda para responder la pregunta 2 y se trasladará a la tercera para responder la pregunta 3. Al terminar, cada participante pasará a repetir lo anterior.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica "Las anécdotas"

Objetivo: reflexionar acerca de acontecimientos que han ocurrido durante la vida y que pudieran haber dejado huellas positivas y negativas.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: se comenzará la actividad preguntando qué es una anécdota. Solicitará voluntarios para ejemplificar una de ellas.

Separará al grupo en 4 o 5 subgrupos. Cada uno de ellos se reunirá y aportarán anécdotas importantes ocurridas en su vida. Cada equipo elegirá la que crea más interesante.

Un representante de cada subgrupo expresa la anécdota escogida al resto del grupo.

Puntos de discusión:

- ¿Qué mensaje obtuvo de las anécdotas?
- ¿Qué enseñanza obtuvo de cada anécdota?
- ¿Cuál fue la que más le gustó? ¿Por qué?
- ¿Cuál fue la que menos le gustó? ¿Por qué?

Técnica "¿Estás siguiendo mis instrucciones?"

Objetivo: introducir el concepto de comunicación y ayudar a los sujetos a entender la importancia de comunicarse claramente.

Materiales: pan, mantequilla, mermelada, mesa, cuchillo, papel y lápices.

Tiempo: 40 a 60 minutos.

Procedimiento: introducirá esta actividad diciendo al grupo que parte de la buena comunicación es ser capaz de intercambiar claramente, para

que pueda ser entendido. Esto es importante en situaciones que involucran información: dar instrucciones, realizar una tarea o adquirir una nueva habilidad. Sin embargo, como la comunicación es una parte de la rutina diaria, con frecuencia se da por hecha. Se dificulta llevarla a cabo y que la gente entienda. Este ejercicio constituye una actividad simple y común y demuestra lo difícil que puede ser comunicarse.

Después de esta introducción, pedirá a cada persona que tome una hoja de papel y escriba sus propias instrucciones de "cómo hacer un pan o emparedado con mantequilla o mermelada".

Ponga las instrucciones dobladas a un lado.

Solicitará 2 voluntarios.

Hará que un voluntario elija un grupo de instrucciones escritas.

Leerá lo siguiente al segundo voluntario: imagine que nunca antes ha hecho un emparedado o pan con mantequilla o mermelada. Sólo puede hacer lo que las instrucciones dicen que haga. Por ejemplo, si las instrucciones dicen "unta la mantequilla en el pan" y olvidaron la parte de tomar el cuchillo, ¿qué harías? ¿puedes sacar la mermelada del frasco si las instrucciones no incluyen "abra y quite la tapa al frasco"?

Si su voluntario encuentra instrucciones que no son claras, haga que elija un nuevo grupo de instrucciones. Solicitará a una persona que las lea y a otra que trate de seguirlas.

Mantendrá la acción, hasta que lea tantas instrucciones como el tiempo se lo permita, buscando las que comuniquen claramente cómo hacer un pan con mantequilla.

Si ninguna de las instrucciones es precisa, estimulará la elaboración de otras mejores.

Puntos de discusión: obviamente, la mayoría de las personas ya tiene una idea de cómo hacer un pan con mantequilla y no necesita instrucciones exactas para hacerlo. Sin embargo, no siempre las personas conocen, con precisión, los pasos a seguir para ejecutar una actividad y es necesario hacerlo con todos los detalles, ¿podrías suponer que tienen el conocimiento suficiente? ¿cómo les explicarías la tarea?

- ¿Qué puede suceder si no se comunica claramente lo que se quiere?
- ¿Qué tan importante es la clara comunicación en una familia? ¿En el trabajo? ¿Con tu pareja?

Actividades opcionales:

- escoja su propia comida y siga las mismas instrucciones.
- Utilice la actividad para presentar una merienda. En vez de hacerlo por todo el grupo, deje que los sujetos hagan la actividad en subgrupos, que todos reciban la comida cuando terminen.

Técnica "Comunicación no verbal"

Objetivo: recalcar la importancia de la comunicación no verbal e integrarla, como parte fundamental de la comunicación.

Materiales: tarjetas, recipiente para guardar las tarjetas.

Tiempo: 40 a 50 minutos.

Procedimiento: introducirá esta actividad diciendo al grupo que la mayor parte de la comunicación es no verbal, es decir, sin palabras; por ejemplo: ademanes, expresiones faciales, posturas.

Con frecuencia, los sentimientos se comunican indirectamente, por ejemplo, frunciendo el ceño u otra forma no verbal de expresar el enojo. Este ejercicio está diseñado para mostrar hasta dónde se hace por acción y por expresión.

Conducirá la actividad tomando varias tarjetas y poniendo una de las siguientes palabras en cada una:

enojado	de mal humor	rechazado	alegre	tímido	asustado
atractivo	nervioso	egoísta	triste		

Doblará las hojas de papel y las colocará en un recipiente.

Solicitará a un voluntario que saque una de las tarjetas y sin hablar, comunique el sentimiento o la emoción al resto del grupo. Los miembros pueden participar interpretando con palabras, hasta que alguien haya acertado la respuesta correcta.

Puntos de discusión:

- ¿Cuáles otros gestos o expresiones son usados comúnmente?
- ¿Por qué cree que la gente se comunica sin palabras en lugar de expresarse verbalmente?
- ¿Es tan importante o no la comunicación no verbal, como la verbal?
- Generalmente, es la comunicación no verbal congruente con la comunicación verbal? ¿Sí o no? ¿Por qué?
- ¿Qué puede suceder en la comunicación cuando no coincide el aspecto verbal con el no verbal?

Técnica "¿Estás escuchando?"

Objetivo: demostrar a los sujetos la importancia de saber "escuchar bien".

Materiales: tarjetas y un recipiente.

Tiempo: 40 a 60 minutos.

Procedimiento: antes de empezar la actividad, escribirá cada una de las respuestas presentadas a continuación, en las tarjetas y las doblará para que las depositen en el recipiente. El coordinador podrá agregar otras respuestas.

Empezará la actividad diciendo al grupo que la comunicación es una calle de 2 vías. La persona que habla (emisor) tratará de ser tan clara como sea posible con el mensaje que envíe y un oyente (perceptor) mostrará que pone atención y responderá en una forma apropiada y sensitiva.

Explicará que todos han experimentado lo que se siente al hablar con una persona que parece no estar poniendo atención. Esta actividad los ayudará a recordar esa experiencia e insistirá al grupo cómo se siente uno durante la conversación.

Solicitará un voluntario para que sea el emisor y otro el perceptor o receptor.

Dirá al emisor que cuente una historia, la propuesta o una inventada. Luego, hará que cada perceptor saque una de las respuestas posibles.

Cada vez que el perceptor escuche al emisor, responderá en la forma que lo indique la tarjeta. Después de que cada perceptor responda, pedirá al emisor que diga al grupo cómo se sintió con cada respuesta. Para ayudar a los sujetos a comprender la mejor manera de conducir esta actividad, utilizará la siguiente historia y suponga las respuestas.

Ejemplo:

Emisor: "Mi novio/a dice que tenemos que dejar de salir tan frecuente. Necesita estudiar más. Cree que obtendrá una beca escolar si mantiene sus calificaciones este año, pero quiero estar con él o ella todo el tiempo. Él o ella dice que podemos estudiar juntos..."

Receptor: "Creo que deberías empezar a salir con otros/as muchachos/as (ofrece consejos sin que te los pidan)".

Reacción del emisor: "No importa, no puedes entenderlo" (luego, cambia el tema).

El perceptor responderá rápidamente cada vez, en forma tal que el emisor no profundice demasiado en la historia. Concederá un par de minutos para que cada oyente piense en una respuesta apropiada. Dependiendo del tamaño del grupo, puede pedir 2 voluntarios para cada respuesta.

Después de haber hecho varios de estos ejercicios historia/respuesta, comentarán los puntos de discusión.

Respuestas:

- Da consejos sin que te los pidan.
- Interrumpe y evita que el emisor termine de hablar.
- Trata de contar una historia mejor que la del emisor.
- Calla al emisor.
- Felicita al emisor.
- Cambia el tema.
- Entiende cómo se siente el emisor.

- No respondas.
- Ríe cuando el emisor está serio.
- Habla con alguien más, mientras el emisor tiene la palabra.
- Observa el salón mientras el emisor habla.
- Siéntese molesto y ofendido por lo que dice el emisor.

Puntos de discusión:

- ¿Qué cosas hicieron los oyentes que hicieron sentir bien a los expositores?
- ¿Sintió que los oyentes estaban escuchando?
- ¿Cómo se siente cuando alguien no escucha lo que estás diciendo?
- ¿Cuáles respuestas habrían sido mejores?
- ¿Ha escuchado a alguien responder de esta forma?
- ¿Alguna vez ha usado respuestas como éstas?
- ¿Cómo le gustaría que los demás le escucharan?
- ¿Cómo puedes comunicar a alguien que estás escuchando?

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "¿Cómo ser firme sin ofender a los demás?"

Objetivo: demostrar a los sujetos la importancia de responder firmemente, en especial, ante situaciones difíciles.

Materiales: copia de la hoja de trabajo "¿Cómo ser firme sin ofender a los demás?". Para cada participante, lápices.

Tiempo: 30 a 45 minutos.

Procedimiento: antes de iniciar esta actividad se asegurará de que entiendan la diferencia entre ser firme y ser agresivo. Pueden confundirse entre estos 2 conceptos y pensar que ser firme no es deseable.

Explicará que significa mantenerse en lo que se quiere y se cree, como parte importante de la buena comunicación. Los adolescentes, con frecuencia se ven tentados a caer en los deseos de otros, ya sea por presión de los compañeros o padres. Aún así, si se dice lo que se quiere o siente y se explica por qué, entonces se puede hacer lo que realmente se quiere sin dañar a otra persona. Por el contrario, la comunicación agresiva implica humillar, culpar o criticar a otros y limita y corta el intercambio en lugar de alentarlo.

Distribuirá las hojas de trabajo.

Solicitará a un voluntario que lea la historia al grupo. Dividirá a este último en subgrupos más pequeños.

Concederá de 5 a 10 minutos para que seleccionen una respuesta y hará que las discutan y expresen por qué las eligieron. Luego, propiciará que todo el grupo lea y discuta la explicación de las respuestas siguientes:

- Pasivo: sus amigos parecen estar contentos porque comen papas fritas, pero probablemente se sienten incómodos. Mientras tanto, usted está disgustado consigo mismo. Sus amigos le dijeron lo que querían, pero usted no les dijo una palabra acerca de lo que deseaba. Imaginó que de cualquier manera no le importaría, así que terminó dando excusas por sus sentimientos. Las personas que responden de manera pasiva tienden a hacer el papel de víctimas, haciendo sentir a los demás culpables y frustrados.
- Directamente agresivo: sus amigos creen que se excedió. Quizás ellos fueron desconsiderados, pero no creen que merecían ser atacados. Debido a que se sienten resentidos y enojados, pueden contraatacar e incrementar las tensiones. Puedes ganar pequeñas batallas, como la situación de las papas fritas, pero perderías amigos en el proceso. Las personas que responden agresivamente olvidan el respeto a los derechos y sentimientos de otros y pueden usarla para ocultar su inseguridad.
- Indirectamente agresivo: pretende que todo está listo, luego trata a sus amigos con hostilidad. Debido a que no expresó sus sentimientos, sus amigos deben suponer lo que hicieron para merecer ese trato. "El ataque de la víbora" es una forma indirectamente agresiva de expresar el enojo y es una táctica que provoca en otros, sentimientos negativos, culpables o frustrados.
- Firme: supo lo que quería y lo expresó de una manera directa, pero estaba pendiente de los sentimientos de sus amigos. Como resultado, se siente bien consigo mismo. Sus amigos conocen su posición real. Saben que los ha tratado honesta y justamente. Las personas que responden con firmeza saben cómo expresar los sentimientos negativos y positivos y tratan de llegar a una solución que deje satisfechos a todos.

Puntos de discusión:

- ¿Qué es para usted ser firme?
- ¿Cuál es la diferencia entre una respuesta agresiva y una firme? Dé ejemplos.
- ¿Puede mencionar situaciones en su vida donde ser firme es más efectivo?
- ¿Es difícil ser firme, particularmente con sus amigos y familia?
¿Por qué?

Hoja de trabajo

¿Cómo ser firme sin ofender a los demás?

Sofía estaba muy contenta de que se terminaran las clases. Tuvo 2 exámenes esta mañana y ahora solo pensaba en la reunión con sus amigos en la cafetería más cercana. Traía dinero para una orden de papas fritas y algo más. Compró su comida y se fue a sentar con sus compañeros. Cuando iba a empezar a comer sus papas, llegó Luis y tomó una.

"Mmmm, ¡qué ricas!", dijo. "¿Puedo tomar otra?". Antes de que pudiera responder, su amiga Angela dijo: "¿yo también puedo tomar una?, tengo hambre" y tomó una, antes de que Sofía pudiera responder...

Si usted fuera Sofía ¿qué haría? Escriba sí o no junto a la respuesta que probablemente daría en esta situación.

SÍ **NO**

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Disculparse con sus amigos por no poder compartir sus papas y dejar que se las coman, mientras piensa: "fue mi culpa por comprar. Tendré que esperar hasta más tarde para comer". |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tomar las papas y decir que ha tenido una mañana muy cansada y piensa comerse las papas usted sola. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Silenciosamente, pasar las papas a sus amigos y luego irse para que entiendan que está enojada. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Explicar a sus amigos que toda la mañana ha estado pensando en comerse esas papas fritas y que estaría contenta de compartirlas con ellos si le dejan suficientes. |

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "Prueba tu firmeza"

Objetivo: ayudar a los sujetos a descubrir qué tan firmes son.

Materiales: copia de la hoja de trabajo "Prueba tu firmeza" para cada participante y lápices.

Tiempo: 50 a 60 minutos.

Procedimiento: iniciará diciendo al grupo que esta actividad está diseñada para ayudarlos a descubrir qué tan firmes son.

Recordará al grupo que ser firmes significa mantenerse en lo que se cree o se quiere y es una parte importante de la comunicación. Ayuda a sentirse bien con uno mismo y facilita la convivencia con amigos y familia.

Distribuirá la hoja de trabajo de la actividad.

Dirá al grupo que marque la frecuencia con que realizan las acciones.

Concederá 10 minutos para que llenen la hoja de trabajo.

Cuando terminen, pídeles que cuenten el número de veces que marcaron "casi siempre", esta cifra representa un porcentaje, que compararán con el modelo siguiente:

0-3 **no muy firme**
4-7 **está bien**
8-10 **muy bien, sigue así**

**Hoja de trabajo
 "Prueba tu firmeza"**

Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	
_____	_____	_____	Puedo expresar mis sentimientos honestamente.
_____	_____	_____	Puedo decir "no" sin disculparme o sentirme culpable.
_____	_____	_____	Trato de encontrar causa de mi enojo.
_____	_____	_____	Espero tener todos los hechos antes de tomar decisiones.
_____	_____	_____	Me responsabilizo de mis propios sentimientos sin culpar a otro.
_____	_____	_____	Expreso los sentimientos malos, así como los buenos.
_____	_____	_____	Digo cómo me siento, sin causar daño a alguien más.
_____	_____	_____	Si no estoy de acuerdo con alguien no lo maltrato, física ni verbalmente.
_____	_____	_____	Ofrezco soluciones a los problemas en lugar de quejarme.
_____	_____	_____	Respeto a los derechos de los demás, mientras me mantengo firme.

Puntos de discusión:

- ¿Cómo se siente la gente cuando se habla firmemente con ellas, por ejemplo, en las formas descritas en la Hoja de trabajo?
- ¿Por qué algunas veces es difícil ser firme?
- ¿Cómo puede ayudar en una relación el ser firme?
- ¿Cuál de las cosas de la lista sería más difícil de hacer?
- ¿A quién conoces que sea firme?
- ¿Cuál es la diferencia entre ser firme y ser agresivo?

Propuesta de José-Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo.

Técnica "El diagnóstico"

Objetivo: reflexionar acerca de la percepción que se tiene de las enfermedades y las actitudes hacia las mismas.

Materiales: tarjetas.

Tiempo: 40 minutos.

Procedimiento: se colocará al grupo en círculo, se pondrá música suave y baja de fondo. Se orientará a los participantes cerrar los ojos y recordar momentos felices de su vida. Después de unos minutos, se les comunicará que van a recibir un diagnóstico de una enfermedad y ellos no saben cuál es.

Se les colocará en las piernas una tarjeta con un diagnóstico cualquiera (pueden ser aquellos que se desean analizar). Estos pueden ser: gripe, asma bronquial, diabetes, tuberculosis, gonorrea, sífilis, gastritis, artrosis, SIDA y otras. Después, abrirán los ojos para mirar su diagnóstico.

Puntos de discusión:

- ¿En qué pensaron cuando se les orientó recordar momentos felices de su vida?
- ¿Qué pensaron cuando estaban esperando el diagnóstico?
- ¿Cuáles fueron sus reacciones al ver el diagnóstico?
- ¿Cómo perciben esa enfermedad? ¿En qué consiste?
- ¿Cómo reaccionaría, qué haría si la tuviera?

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana.
Folleto de técnicas participativas.

Técnica "Las cosas más importantes de mi vida"

Objetivo: reflexionar acerca de las cosas importantes de la vida y analizar su reacción ante su pérdida.

Materiales: hojas de papel y lápices.

Tiempo: 40 a 50 minutos.

Procedimiento: se distribuirán 5 papeles a cada participante en los que escribirán las 5 cosas más importantes de sus vidas, de manera individual (una en cada papel), tanto materiales como espirituales. Cerrarán los ojos y pensarán en lo escrito. Después, el coordinador les quitará de sus manos algunas tarjetas.

Puntos de discusión:

- ¿Cuáles fueron las cosas escritas?
- ¿Qué sintieron cuando se les quitó alguna de esas cosas?
- ¿Qué cosas perdieron?
- ¿Qué sintieron ante esas pérdidas?
- ¿Desearon que fueran otras cosas las perdidas?

– Si fuera una realidad lo que ocurrió, qué haría para recuperarlas.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana.
Folleto de técnicas participativas.

Técnica "La cadena"

Objetivo: reflexionar acerca de las actitudes de las personas responsables o no para contraer el SIDA u otra enfermedad transmisible.

Materiales: tarjetas.

Tiempo: 50 minutos.

Procedimiento: se entregará a cada participante una tarjeta con una leyenda y se le pedirá que no comente con nadie su contenido, es personal.

Se solicitará que se comporten como si estuvieran en una fiesta y que se relacionen con 3 personas, las que firmarán la tarjeta por detrás.

Una vez que tengan las 3 firmas, regresarán a sus asientos. Se plantea que las relaciones establecidas durante la fiesta fueron relaciones sexuales (dejar tiempo para que el grupo reaccione).

Una de las tarjetas tenía una leyenda en color verde, la persona que la porte, debe ponerse de pie. Significa que esta persona está infectada con el virus del VIH u otra enfermedad transmisible. Dejar tiempo para que el grupo reaccione.

Pregunte quién le firmó a este participante o recibió una firma de él o ella. Deben ponerse de pie todas las personas que intercambiaron firmas con este sujeto.

Pida a los participantes que tengan las tarjetas con la leyenda "No siga las instrucciones", que se identifiquen. Pregunte: "A pesar de no tener que seguir las instrucciones, ¿por qué lo hicieron?".

Anote en un lugar visible los argumentos que dan estas personas. Frecuentemente son: porque me dio pena, porque no entendí, por estar a tono con el grupo y otras.

Pida que se identifiquen las personas que tienen tarjetas con la letra "C". Esto significa que utilizaron condón en la relación, por lo tanto, no se infectaron y pueden tomar asiento. Preguntar: "¿Cómo se sintieron al saber que no estaban incluidos en la cadena? ¿Por qué?"

A la persona con la tarjeta verde (pidiéndole que se comprometa con el ejercicio) fingiendo como si fuera real, preguntar: ¿Qué estados afectivos y pensamientos pasan por él? ¿Qué va a suceder con sus planes? ¿Con quién compartirá sus resultados? ¿Cómo reaccionará su familia?

El coordinador solicitará hacer reflexiones en cuanto a la similitud del ejercicio con la forma en que se ha extendido la enfermedad y la

comparación de lo ocurrido en la dinámica grupal, con situaciones reales de la vida cotidiana que facilitan la transmisión.

Recursos: 18 tarjetas con "Siga las instrucciones" (dentro de ellas, 1 en verde y 3 con una "C" y 3 con "No siga las instrucciones". El número de tarjetas estará en dependencia de la cantidad de participantes.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana. Folleto de técnicas participativas.

Técnica "La papa pelada"

Objetivo: reflexionar acerca del SIDA.

Materiales: hojas de papel.

Tiempo: 40 minutos.

Procedimiento: se escribirá una pregunta en cada hoja. Las preguntas tratarán aspectos tales como: definición del VIH (SIDA), período de incubación, período de ventana, vías de transmisión, significado de una prueba positiva, de una prueba negativa, secreciones altamente infectantes.

Cada hoja se estruja y se unen formando capas, para darle una forma redonda. Una vez colocadas todas las preguntas, se procederá a lanzar "la papa" entre los participantes; quien la reciba, quitará una capa de "la papa" y responderá la pregunta que corresponda.

Cada 3 o 4 preguntas, se incluirá una hoja con una tarea que servirá para animar el grupo.

Observación: esta técnica puede utilizarse para reflexionar acerca de otra enfermedad o problema de la vida cotidiana.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana. Folleto de técnicas participativas.

Técnica "Virus de inmunodeficiencia humana"

Objetivo: reflexionar acerca del SIDA.

Materiales: tarjetas.

Tiempo: 40 a 50 minutos.

Procedimiento: el coordinador preguntará a los participantes si han visto películas sobre ataques extraterrestres. A continuación, contará la historia siguiente:

"Una cultura extraterrestre quiere apoderarse de la tierra y está planeando un ataque, pero no lo hace de repente, sino que va infiltrando (introduciendo) espías en la tierra poco a poco, disfrazados de seres humanos. A simple vista parecen humanos, pero algunas características permiten distinguirlos. Hay un equipo de defensa en la tierra especializado en identificar y exterminar extraterrestres y se produce una verdadera lucha. ¿Quién ganará?"

Escuchará la reacción de los participantes. Preguntará: "¿Se parecerá esta historia a lo que ocurre con el VIH o virus que causa el SIDA?"

Continúe analizando lo que es el VIH. Pedirá las opiniones de los participantes.

Colocará tarjetas con las palabras que componen las siglas:

Virus

Imunodeficiencia

Humana

Si los participantes no conocen el significado de estas siglas, explicará que es el virus del SIDA, pero que tener el virus no es lo mismo que tener la enfermedad; enfatizará en la diferencia. Discutirá el concepto de virus. Preguntará qué creen que es un virus. Utilizará la analogía con la historia de los extraterrestres para apoyarse. Antes de intervenir, explotará las potencialidades del grupo.

Análizará de lo que es inmunodeficiencia, lo que significa respecto a las fallas en las defensas del cuerpo. Preguntará y discutirá: "¿Qué son las defensas del cuerpo?" Enfatizará que los mecanismos de defensa necesitan información sobre los virus y otros microorganismos, para reconocerlos y saber cómo los atacarán. Retomará la analogía con la historia inicial.

Reflexionará acerca del concepto de lo humano, es decir, que ocurre en los humanos, no sucede a los animales.

Se cuestionará "¿Cómo se transmite el VIH?" Pedirá a los participantes que, en grupos de 3, discutan al respecto y cómo se pueden proteger. Oirá las opiniones de los subgrupos y aclarará las dudas.

Preguntará al grupo: "¿Cómo puede saberse si alguien tiene el virus?". Provocará la discusión acerca del tema para que todos participen. Conducirá al grupo a llegar a la conclusión de que no puede saberse a simple vista si alguien lo tiene. Si posee un juego de fotos de personas saludables, muéstreles, dejando saber que cualquiera de ellas puede estar infectada.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana. Folleto de técnicas participativas.

Capítulo 4

Técnicas dinamizadoras o de animación

Estas se realizan con el objetivo de activar al grupo cuando la actividad anterior los ha llevado a profundas reflexiones y es necesario elevar el estado de ánimo, también se pueden utilizar para finalizar las sesiones de trabajo.

Estas técnicas son breves, generalmente no se usan materiales y aunque se recomiendan entre técnicas reflexivas, pueden usarse al inicio de la sesión de trabajo para estimular al grupo si así se requiere, pero no es frecuente.

Como su nombre lo indica, son técnicas que provocan el dinamismo, la alegría y pueden eliminar los estados de ansiedad, tristeza y cansancio, que dejan en ocasiones las técnicas de reflexión. Serán dirigidas por el coordinador con rapidez, para que no pierdan la espontaneidad, su ritmo y su objetivo.

También pueden ayudar a pensar y a solucionar aquellos problemas que las personas enfrentan cuando trabajan juntas.

Abusar de estas técnicas, favorece a restar importancia y seriedad al trabajo del grupo, por lo que es necesario utilizarlas en su justa medida.

Técnica “El pueblo manda”

Objetivo: animar a los sujetos.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 10 minutos.

Procedimiento: el coordinador orientará algunas tareas que se deberán realizar con rapidez.

“El pueblo manda que se paren”, “el pueblo manda que se sienten”, “el pueblo manda que se ríen”, “el pueblo manda a que den un paso adelante” y otras.

Técnica “Las lanchas”

Objetivo: animar a los sujetos.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: todos los participantes se pondrán de pie y el coordinador contará la siguiente historia:

“Estamos navegando en un enorme buque, pero vino una tormenta que está hundiendo el barco, para salvarse, hay que subirse en unas lanchas salvavidas. Pero en cada lancha sólo puede entrar un número determinado de personas”.

El grupo formará círculos con el número exacto de personas que puedan entrar en la lancha. Si este número es mayor o menor, se declara hundida la lancha y esos participantes se tienen que sentar.

Inmediatamente se cambia el número de personas que pueden entrar en cada lancha, se van eliminando a los ahogados y así se prosigue, hasta que quede un pequeño grupo que serán los sobrevivientes del naufragio.

Recomendaciones: se darán unos 5 segundos para que se formen las lanchas, antes de declarar los hundidos.

Como en toda técnica dinamizadora, las órdenes son rápidas para hacerla ágil y sorpresiva.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica “Quietos”

Objetivos:

- Tomar por sorpresa a los miembros del grupo.
- Valorar el grado de interés y participación, en relación con la actividad que se está realizando.
- Concienciar en el grupo lo que está sucediendo en él en esos momentos.

Materiales: papel y lápiz.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: sorpresivamente, el coordinador dirá “quietos” y pondrá que cada miembro del grupo escriba en una hoja de papel, que se le entregará: ¿qué desea hacer en esos momentos?

Se recogerán los papeles, se doblará y se repartirán al azar. Cada miembro del grupo leerá el papel que le correspondió.

Finalmente, se solicitará a los miembros del grupo que digan cuáles fueron sus vivencias.

Técnica “Manto”

Objetivo: animar a los sujetos.

Materiales: pelota.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: el coordinador tirará la pelota a un miembro del grupo y dirá la palabra tierra, aire o agua. El que recibe la pelota, de acuerdo a la palabra mencionada, responderá con algo que viva en ese medio. Por ejemplo:

Tierra	_____	lagartija
Aire	_____	paloma
Agua	_____	tiburón

Cuando se dice “Manto”, se cambiarán de asiento. El que se equivoca pasará adelante a dar las orientaciones.

Técnica “Me cambio de posición”

Objetivo: animar a los sujetos.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 10 minutos.

Procedimiento: orientará al grupo que se darán instrucciones que cumplirán con rapidez. El que se equivoque, pasará adelante a dar las orientaciones.

Posibles instrucciones:

- Todos los que tengan pantalones deben cambiarse de asiento.
- Todos los que traigan aretes deben cambiarse de asiento.
- Todos los que traigan reloj deben cambiarse de asiento y otras.

Técnica “Despedida”

Objetivos:

- Reforzar los estados emocionales que se han provocado en la sesión de trabajo.
- Fortalecer la comunicación.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: se hablará de que sería conveniente para todos pensar en lo que sucedió en la sesión de trabajo. Se estimulará para que lo hagan. Se les solicitará que piensen en una palabra que pueda expresar lo que opinan. Se dará unos minutos para ello.

Cada participante dirá esa palabra, sin necesidad de reflexionar acerca de la misma.

Técnica “Mar adentro y mar afuera”

Objetivo: dinamizar al grupo elevando su estado emocional.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 10 minutos.

Procedimiento: todos los participantes se pondrán de pie, formando un círculo o una fila, según el espacio que se tenga y el número de personas. Se marcará una línea que representa la orilla del mar, los participantes se pondrá detrás de la línea.

Cuando el coordinador dé la voz de mar adentro, todos darán un salto hacia delante de la raya; a la voz de mar afuera, todos darán un salto hacia atrás de la raya. Las acciones serán rápidas, los que se equivoquen, salen del juego.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica “¿Quién empezó el movimiento?”

Objetivo: animación y concentración.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: los participantes se sentarán en círculo (en sillas o en el suelo). Se escogerá un compañero para que salga del salón.

El grupo acordará quién iniciará el movimiento. Este compañero comienza un movimiento y todos lo seguirán, por ejemplo: mover la cabeza, hacer una mueca, mover el pie, tocar diferentes tipos de instrumentos musicales y otros.

El compañero que salió del salón regresará y descubrirá quién inició el movimiento; tendrá 3 oportunidades para identificarlo, si falla las 3 veces, el grupo le impondrá algún tipo de acción. Contará con un tiempo limitado para ello.

El tiempo juega un papel de presión en el juego, que lo hace más dinámico, el coordinador sabrá utilizarlo para hacerlo más ágil, por ejemplo: pasa un minuto o más y el compañero no acusa a nadie, el coordinador dirá “faltan 2 minutos” y otras.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica “Zapatos viajeros”

Objetivo: dinamizar al grupo elevando su estado emocional.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: el juego consistirá en que cada participante se quite un zapato que colocará en un montón y luego recogerá otro al azar, devolviéndoselo a quien corresponda; potenciando la imaginación y la cooperación entre los participantes, sobre todo en los movimientos. Se localizará a la persona a quien pertenece el zapato y todos los participantes intercambian los suyos, sin romper el círculo. Cuando todos tengan sus zapatos, pueden recomenzar el juego si se quiere.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica “Abrazos musicales cooperativos”

Objetivo: dinamizar al grupo elevando su estado emocional.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 10 minutos.

Procedimiento: se unirá un número progresivo de compañeros, hasta llegar a un abrazo final, con el objetivo de favorecer el sentimiento de grupo por la acogida positiva de todos.

Una música sonará a la vez que los participantes danzan por la habitación. Cuando la música se detenga, cada persona abraza a otra.

La música continuará y los participantes volverán a bailar, si quieren, con su compañero. La siguiente vez que la música pare, se abrazan 3 personas. El abrazo será cada vez mayor, hasta llegar a un gran abrazo final entre todos.

Finalmente, se preguntará cómo se han sentido durante el juego y la sesión realizada.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica “El correo” (variante)

Objetivo: animación.

Materiales: sillas.

Tiempo: 15 minutos

Procedimiento: se formará un círculo con todas las sillas, una para cada participante. Se sacará una silla y el compañero que se queda de pie inicia el juego, parado en medio del círculo.

Este dice, por ejemplo:

“Traigo una carta para todos los compañeros que tienen bigotes”.

Todos los compañeros que tengan bigotes deben cambiar de sitio. El que se quede sin silla, pasa al centro y hace lo mismo, inventando una característica nueva, por ejemplo: “Traigo una carta para todos los que usan zapatos negros” y otras.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica “Si yo fuese”

Objetivo: animación.

Materiales: tarjetas y lápices.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: el juego consiste en que cada miembro del grupo exprese con qué objeto, persona, oficio, profesión, animal o fenómeno social se siente más identificado y explique por qué.

Consigna de partida: cada uno rellena su tarjeta en silencio durante un tiempo de 5 minutos.

Se repartirán tarjetas con frases para contestar de acuerdo con las características de los sujetos, por ejemplo:

- Si yo fuera un auto, sería un...
- Si yo fuera un lugar geográfico, sería...
- Si yo fuera un animal, sería un...
- Si yo fuera una música, sería... y otras.

Cuando todos terminen, se recogerán las cartas, se barajarán y se volverán a repartir. Cada uno leerá en voz alta la tarjeta correspondiente. El grupo averiguará quién la escribió mediante la discusión entre ellos. Después, tomará la tarjeta, se le pondrá el nombre y la colocará en la pared.

Nota: este juego es más adecuado para grupos en los que los participantes se conocen mucho, aunque en caso contrario, se puede invertir y hacer que cada persona elija un compañero/a y sin decirlo, responda las preguntas de “si fuera un... ¿qué sería?” que le vayan haciendo y quizás aparezca una sorpresa.

Las frases se cambiarán, según el tipo de grupo y la edad de los participantes.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica “pío-pío”

Objetivo: animación.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 10 minutos.

Procedimiento: el juego consistirá en unir firmemente a todo el grupo, buscando a “mamá gallina” o “papá gallo”, lo que favorece la distinción, sentimiento de confianza y unión del grupo.

Consigna de partida: todos con los ojos cerrados dicen “pío-pío”, salvo “la mamá gallina” o “el papá gallo”.

El coordinador murmurará a una persona “Tú eres papá gallo o mamá gallina”. Todos empezarán a mezclarse con los ojos cerrados. Cada uno buscará las manos de los otros, las apretará y preguntará “¿pío-pío?”; si la otra persona también pregunta “¿pío-pío?”, se soltarán las manos y seguirán buscando y preguntando, excepto “papá gallo” o “mamá gallina”, que se mantienen en silencio.

Cuando una persona no es contestada, sabe que la ha encontrado y queda cogida de la mano guardando silencio. Siempre que alguien encuentra el silencio como respuesta, entra a formar parte del grupo. Así hasta estar todos juntos.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica “Cuerpos expresivos”

Objetivo: animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: papeles pequeños.

Procedimiento: se escribirán en los papeles nombres de animales (macho y hembra). Ejemplo: león en un papelito, en otro leona (tantos papeles como participantes).

Se distribuirán y se dirá que durante 5 minutos, sin hacer sonidos, actuarán como el animal que les tocó y buscarán a su pareja. Cuando

crean que lo han encontrado, se toman del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo, no se puede decir a su pareja qué animal es.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica “Las cualidades”

Objetivo: animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: se pondrá de pie un voluntario que hablará acerca de una cualidad de un miembro del grupo; se pondrán de pie las personas que permanecen a cada lado de él. El voluntario dirá a una de ellas “fulana es tan... (amable) como Tatiana”. Las 4 personas (es decir, voluntario, persona de quien se habla y las 2 que se mantienen a su lado) intercambiarán las posiciones y el que está parado tratará de sentarse.

Técnica “Feliz cumpleaños”

Objetivo: animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: se sugiere que cada cual recuerde la fecha del día de su cumpleaños. Se propondrá hacer una hilera, sin hablar y por orden cronológico, de fecha de nacimiento del primero de enero al 31 de diciembre.

Una vez formada la hilera, se preguntará a cada uno su fecha de nacimiento para verificar si la ubicación es adecuada.

Técnica “Baile de presentación”

Objetivo: conocer, a partir de actividades afines, objetivos comunes o intereses específicos.

Materiales: una hoja de papel para cada participante, lápices, alfileres, precinta, algo para hacer ruido: radio, grabadora, tambor y otros.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: se planteará una pregunta específica, como por ejemplo: ¿qué es lo que más le gusta del trabajo que realiza?; la respuesta será breve, por ejemplo: “realizar actividades educativas de buena calidad”, “que estoy en contacto con la gente” y “que me permite ser creativo”.

En el papel, cada uno escribirá su nombre y la respuesta a la pregunta correspondiente y se prenderá, con precinta o alfileres, en el pecho o en la espalda.

Se pondrá la música y al ritmo de esta se bailará, dando tiempo para encontrar a los compañeros que tengan respuestas semejantes a las propias.

En la medida que se encuentran, se cogen del brazo y se continuará bailando y buscando nuevos compañeros que puedan integrar el grupo.

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

Una vez que la mayoría se haya incorporado a un grupo, se para la música. Se da un corto tiempo para que intercambien entre sí, el por qué de las respuestas de sus tarjetas.

Ejemplo: ella es Mary, es bordadora y le gusta la creatividad como a mí.

Luego, el grupo expondrá al plenario, basándose en qué afinidad lo conforma, cuál es la idea del grupo sobre el tema (por ejemplo: porque eso es lo que más les gusta de su trabajo) y el nombre de sus integrantes.

Los compañeros que están solos expondrán igualmente sus respuestas.

Recomendaciones: la pregunta que se formule estará relacionada con el tipo de participantes, podrá aplicarse para conocer las opiniones que tienen sobre algún aspecto en particular, sobre el que se trabajará durante el curso o taller.

Técnica “Canasta revuelta”

Objetivo: animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: todos los participantes se agruparán en círculo con sus respectivas sillas. El coordinador quedará de pie en el centro.

Se explicará que a los compañeros de la derecha de cada uno se les llamará “piña” u otra fruta y a los que están a la izquierda, “naranja” u otra; además, todos conocerán el nombre de los 2 compañeros que están sentados a su lado.

En el momento en que el coordinador señale a cualquiera diciéndole “piña”, este dirá el nombre del compañero que está a la derecha. Si le dice “naranja”, el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasará al centro y el coordinador ocupará su puesto.

En el momento que se diga “canasta revuelta”, todos cambiarán de asiento. El que esté al centro, tratará de ocupar uno.

Recomendaciones:

- Esta dinámica debe hacerse rápidamente para mantener el interés y cada vez que se diga “canasta revuelta”, el nombre de las piñas y las naranjas variarán.
- Será conveniente que se pregunte unas 3 o 4 veces el nombre de las frutas antes de revolver la canasta.

- Esta dinámica se utilizará para reforzar el conocimiento de los nombres de los participantes en un curso o taller, pero no es la más adecuada para iniciar una presentación.
- Es preferible aplicarla al segundo día.

Técnica “La tela de araña”

Objetivo: presentación, integración y animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: una bola de cordel, ovillo de lana y otros.

Procedimiento: los participantes se pondrán de pie, formando un círculo y se entregará a uno de ellos la bola de cordel; este tiene que decir su nombre, procedencia, tipo de trabajo que desempeña, interés de su participación y otras. Luego, toma la punta del cordel y lanza la bola a otro compañero, quien a su vez, se presentará de la misma manera. La acción se repite hasta que todos los participantes queden enlazados en una especie de tela de araña.

Una vez que todos se han presentado, quien se quede con la bola, la regresará al que se la envió, repitiendo los datos dados por su compañero. Este a su vez, hace lo mismo de tal forma que la bola recorre la misma trayectoria, pero en sentido inverso, hasta que regrese al compañero que inicialmente la lanzó. Hay que advertir a los participantes la importancia de estar atentos a la presentación de cada uno, pues no se sabe a quién se le lanzará la bola. Posteriormente repetirán los datos del lanzador.

Técnica “Cola de vaca”

Objetivo: animación.

Tiempo: 10 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: sentados en círculo, el coordinador quedará en el centro y empezará a hacer preguntas a cualquiera de los participantes, la respuesta será siempre “La cola de vaca”, todo el grupo puede reírse, menos el que responda; si se ríe pasará al centro y dará una prenda.

Si el compañero que está al centro se tarda mucho en preguntar, dará también una prenda.

Ejemplo:

¿Qué es lo que más te gusta de tu novia? - La cola de vaca -

Recomendaciones: el grupo podrá variar la respuesta “cola de vaca” por otra que lo identifique más.

Técnica “La doble rueda”

Objetivo: animación.

Tiempo: 10 minutos.

Materiales: un lugar amplio, un radio potente o algún material que haga ruido.

Procedimiento: se dividirán los participantes en 2 grupos iguales (uno podrá ser de mujeres y otro de hombres).

Uno de los grupos formará un círculo tomados de los brazos y mirando hacia fuera. El otro grupo se colocará a su alrededor, formando otro círculo, tomados de las manos y mirando hacia adentro.

Cada miembro de la rueda exterior se colocará delante de uno de la rueda interior para ser su pareja. Se fijarán bien en quién es pareja de cada cual.

Una vez identificadas las parejas, se les pedirá que se vuelvan de espaldas y queden nuevamente tomados de las manos unos y de los brazos otros.

Se pondrá una música (o el ruido de algún instrumento) y mientras esta se escuche, se moverán los círculos hacia su izquierda (así cada rueda gira en sentido contrario a la otra). Cuando pare la música (o el ruido), buscarán a su pareja y se tomarán de las manos, sentándose en el suelo; la última pareja en hacerlo, perderá y saldrá de la rueda. El coordinador podrá interrumpir la música en cualquier momento.

Las parejas que salen conforman el jurado que determinará qué pareja pierde cada vez.

La dinámica continuará sucesivamente, hasta que quede una sola pareja al centro, que es la ganadora.

Recomendaciones: se utilizará también como dinámica de presentación, añadiéndole los elementos de presentación por pareja y subjetiva.

Técnica “Un hombre de principios”

Objetivo: animación.

Tiempo: 10 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: todos los participantes se sentarán en círculo. El coordinador en el centro, iniciará el juego narrando cualquier historia que empezará con una letra determinada. Ejemplo:

“Tengo un tío que es un hombre de principios muy sólidos”. Todo empezará con la letra “P”. “Así su esposa se llama...” y señala a un compañero o compañera que dirá, por ejemplo: “Patricia”.

“A ella le gusta mucho comer...” y se señala a otro... “Papa”.

Continuará el coordinador diciendo “un día se fue a pasear a...” y señala a otra persona... “Pekín” y se encontró “un plumero” y otras.

El que se equivoque o tarde más de 4 segundos en responder, pasará al centro y/o dará una prenda. Después de un rato se variará la letra. Se harán las preguntas rápidamente.

Técnica “Se murió Chicho”

Objetivo: animación.

Tiempo: 10 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: colocados todos en círculo, un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha “Se murió Chicho”, pero llorando y haciendo gestos expresivos.

El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gesto de dolor.

Ejemplo: Estas seguro... sí, muy seguro...

Luego, deben continuar pasando la “noticia” de que Chicho se murió, llorando igualmente y así, hasta que termine la rueda.

Puede iniciarse otra rueda pero cambiando la actividad. Por ejemplo: riéndose, asustado, nervioso, tartamudeando, borracho y otras. El que recibe la noticia debe asumir la misma actitud del que la dice.

Una variante puede consistir en que cada quien, luego de recibir la noticia y asumir la actitud del que se lo dijo, cambia la actitud al pasar la noticia al que le sigue.

Ejemplo: uno llorando, la pasa al otro riendo, el otro individuo indiferente y así sucesivamente.

Técnica “El asesino”

Objetivo: animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: primero, de acuerdo al número de participantes, se dirá a unos cuantos compañeros, antes de empezar el juego y sin que nadie se dé cuenta, que ellos serán los “asesinos” (la proporción de asesinos es 1 por 10 participantes). Se les explicará que cuando ellos le guiñen o cierren el ojo a cualquier persona, quedarán muertos; lo harán con mucha discreción o disimulo, para evitar que los otros compañeros lo identifiquen. Los asesinos se conocerán entre ellos para no matarse mutuamente.

Luego, con todos los participantes, se explicará “que estamos todos amenazados por unos asesinos que no sabemos quiénes son”; se mostrará cuál es la señal que hacen los asesinos para matar a sus víctimas y estarán atentos para encontrarlos, porque no se sabe cuántos son.

Aquellos a quienes los asesinos les guiñen el ojo, contarán mentalmente hasta 5 (para dar tiempo a que el asesino no esté enfrente) y luego pegarán un grito y caerán muertos. Todos caminarán rápido y conversarán entre sí sin hacer grupo ni pararse.

Se solicitarán 2 ó 3 compañeros que harán de ambulancia. Cuando un jugador caiga, lo recogen simulando la sirena de la ambulancia, que llegará enseguida y lo recogerá.

Se solicitará un tercer voluntario, que hará el papel de juez. Todos los participantes tienen el deber de denunciar a quien crea que es un “asesino”. Cuando un participante denuncia a algún compañero, el juez se presentará y el acusador presenta sus cargos, justificando su acusación. El acusado dirá la verdad, si es o no el asesino. En caso de que lo sea, el juez lo llevará a la cárcel y si no es así, se llevará al que denunció por error.

El juego terminará cuando todos los asesinos se descubran o cuando aniquilen al resto.

Recomendaciones: los compañeros que harán de ambulancia y el juez, serán bulliciosos para dar entusiasmo al juego.

El coordinador presionará para que se descubran los asesinos e informará las bajas y presos para animar la actividad.

Técnica “Caos”

Objetivo: animación.

Materiales: lápiz y papel.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: se repartirán papeles que coincidan con el número de participantes, en los que el coordinador escribió una serie de acciones. Cada participante actuará en el momento indicado, de acuerdo con lo que dice el papel que recibe.

El coordinador dará una señal y todos empezarán a actuar. Ante otra señal, todos pararán y así sucesivamente.

baila

canta

maúlla

Variaciones: se podrán preparar papeles donde las acciones que indican necesitan encontrar a otro u otros compañeros que la complementan. Ejemplo: vaca, ordeñando.

Para esta variación se otorgará más tiempo.

Técnica “La espiral”

Objetivo: animación.

Procedimiento: el juego consistirá en “enroscarse” todo el grupo, hasta quedar lo más apretado posible para favorecer el sentimiento de grupo, la acogida y el contacto de los participantes.

Desarrollo: el grupo formará una larga cadena, tomados de las manos. La persona que está en un extremo comenzará a girar sobre sí misma, mientras el resto de la cadena girará en sentido contrario, hasta quedar todos apretados en un fuerte abrazo.

Finalmente, se valorará cómo se han sentido en el juego, cómo han sentido al grupo y cómo fue la comunicación en la espiral.

Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica “Quítame la cola”

Objetivo: animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: cuerdas, pañuelos o papeles con precinta.

Procedimiento: todos los participantes se colocarán un pañuelo en la parte posterior del cinturón, sin anudarlo; luego pasarán su brazo izquierdo por detrás de la cintura y se lo amarran con la cuerda al codo del brazo derecho (de esta manera se reduce la capacidad de movimiento del brazo derecho).

Una vez que están listos, se dará la señal de inicio del juego y todos quitarán los pañuelos de los demás participantes. Aquel que logre quitar la mayor cantidad de pañuelos, sin perder el suyo, será el ganador.

Técnica “Pobre gatico”

Objetivo: animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: todos los participantes se sentarán en círculo. Uno de ellos será el gato. Este caminará en 4 patas y se moverá de un lado a otro, hasta detenerse frente a cualquiera de los participantes; hará muecas y maullará 3 veces. Por cada “Miau”, el participante le acariciará la cabeza y le dirá “pobre gatico mío”, sin reírse.

El que se ría, pierde y dará una prenda, saldrá del juego o tendrá que hacer de gato. Se debe establecer una de las 3 normas y acordarla al principio del juego.

Técnica “Calles y avenidas”

Objetivo: animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: se les pedirá que se formen en 3 ó 4 filas, cada una con el mismo número de personas, una al lado de la otra. Cada fila se dará la mano entre sí, quedando formadas las avenidas; a una señal del coordinador, todos se volverán para la derecha y se cogerán las manos, formando las calles. Cada vez que el coordinador dé una señal, se girará a la derecha, formando las calles o avenidas.

Se solicitarán 2 voluntarios; uno será el gato y otro el ratón; el primero perseguirá al segundo, a través de las calles y avenidas, para atraparlo.

Los demás tratarán de impedir que el gato se coma al ratón, por lo que el coordinador estará muy atento para dar las señales en el momento preciso.

El gato y el ratón no podrán pasar por donde están las manos cogidas. En el momento en que el ratón sea atrapado, se acabará el juego y otros harán los papeles de coordinador, gato y ratón.

Técnica “El alambre pelado”

Objetivo: animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: se pedirá a un compañero que salga del salón. El resto formará un círculo de pie y tomados del brazo. Se les explicará que el círculo es un circuito eléctrico dentro del cual hay un alambre pelado; el compañero que está afuera lo descubrirá, tocando la cabeza de los que están en el círculo. Se pondrán de acuerdo para que cuando toque la cabeza del sexto compañero (representa el alambre pelado), todos al mismo tiempo y con fuerza, emitirán un grito. Se podrá repetir cambiando los papeles.

Técnica “Alto y siga”

Objetivo: animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: se dividirán los participantes en 4 grupos. Se colocarán lo más separado posible unos de otros, representando los puntos cardinales. Ejemplo: el equipo “norte” frente al equipo “sur”, el “este”, frente al equipo “oeste”.

Al conteo de 3, los equipos intercambiarán de lugar (los que estaban al norte con los del sur y los del este con los del oeste). Ganará el equipo que llegue primero con el mayor número de sus integrantes. Un compañero hará de policía y otro de vigilante; el policía, en cualquier momento, da una voz de “¡alto!” y todos pararán inmediatamente; aquellos que no lo hagan quedarán fuera del juego y significarán bajas para su equipo.

El policía y el vigilante decidirán quiénes son los que no obedecieron la voz de alto. Una vez hecho esto, el policía dará la voz de “¡siga!” y continuará la actividad.

El coordinador u otro participante harán el papel de juez para declarar los ganadores.

Recomendaciones: se recomienda hacer un pequeño ensayo para comprobar si han comprendido las instrucciones.

Técnica “Guiñando el ojo”

Objetivo: animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: sillas que correspondan a la mitad de los participantes más una.

Procedimiento: se dividirán los participantes en 2 grupos (el segundo grupo con un participante más). El primer grupo representará los “prisioneros”, que estarán sentados en las sillas. Una silla quedará vacía.

El segundo grupo representará los “guardianes”, que estarán parados detrás de cada silla con su prisionero. La silla vacía también tendrá un guardián.

Este “guardián” guiñará el ojo a cualquiera de los prisioneros, que saldrá rápidamente de su silla a ocupar la vacía, sin ser tocado por su “guardián”. Si es tocado, permanecerá en su lugar.

Si el prisionero logra salir, al guardián que se quede con la silla vacía es a quien le tocará guiñar el ojo a otro prisionero.

Técnica “Levántese y siéntese”

Objetivo: animación, concentración.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: el coordinador comenzará contando cualquier historia inventada. Cuando dentro del relato diga la palabra “quién”, todos se levantarán y cuando diga la palabra “no”, todos se sentarán.

- Una vez, un señor iba por la calle y se encontró un llavero se preguntó: ¿De “quién” serán esas llaves?
- ¿Tal vez de Doña Rosa? “No”, no creo...
- ¿De Alfredo? ¿”Quién” podrá saberlo?
- Seguro son de... ¡Ah! – ¡”No” son de Cristina! – “quién” iba a decirlo!

Cuando alguien no se levante o no se siente en el momento en que se dice “quién” o “no”, saldrá del juego o dará una prenda.

El coordinador iniciará la historia y señalará a cualquiera para que la continúe y así sucesivamente.

El que narra la historia lo hará con rapidez, porque podrá perder si le falta dinamismo.

Técnica “El bum”

Objetivo: animación, concentración.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: se plantea que los participantes se enumerarán en voz alta y a los que les toque un múltiplo de 3 (3-6-9-12...) o un número que termine en 3 (13-23-33....) dirán: “ibum!” en lugar del número; el que sigue continuará la numeración. Ejemplo: empezará...1, el siguiente 2, al que le corresponde decir 3 dirá “ibum!; el siguiente 4.

Perderá el que no diga “bum” o el que se equivoque con el número siguiente. Los que pierdan, saldrán del juego y se volverá a iniciar la numeración por el número 1.

La numeración se mencionará rápidamente; si un compañero tarda mucho, también queda descalificado (5 segundos como máximo).

El juego será más complejo utilizando múltiplos de números mayores o combinando múltiplos de 3 con múltiplos de 5.

Técnica “Esto me recuerda”

Objetivo: animación, concentración.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: esta dinámica consiste en que un participante recuerda alguna cosa en voz alta. El resto de los participantes manifestarán lo que evoquen al oír las palabras de su compañero.

- Pensé en una gallina.
- Eso me recuerda huevos.
- Eso me recuerda pollitos
- ¡Ah! Eso me recuerda una canción... y otros

Se hará con rapidez. Si se tardan más de 4 segundos, darán una prenda o saldrán del juego.

Técnica “El mundo”

Objetivo: animación, concentración.

Materiales: pelota, bola de papel y otros.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: se formará un círculo y el coordinador explicará que lanzará la pelota diciendo uno de los siguientes elementos: aire, tierra o mar; la persona que reciba la pelota, mencionará el nombre de algún animal que pertenezca al elemento indicado, dentro del tiempo de 5 segundos. En el momento en que cualquiera de los participantes, al tirar la pelota, diga “mundo”, todos cambiarán de lugar.

Perderán los lentos o los que no digan el animal correspondiente.

Ejemplo: se lanzará la pelota a cualquiera de los participantes al mismo tiempo que le dice “aire”, el que recibe la pelota responderá en cuestión de 5 segundos “paloma”.

Inmediatamente, lanza la pelota a cualquier otro participante diciendo “mar” y le contestarán por ejemplo, “ballena” y así sucesivamente. El coordinador controlará el tiempo y los estimulará.
Propuesta de Mariela Castro Espín. Crecer en la adolescencia.

Técnica “Los números”

Objetivos: animación, concentración.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: 20 cartones del tamaño de una hoja de papel, que formen 2 juegos de 10 cada uno. Cada cartón llevará un número del 0 al 9, número de personas: 20 (2 equipos de 10).

Procedimiento: se entregará a cada equipo un paquete de números del 0 al 9; se dará a cada participante un número.

El coordinador dirá un número, por ejemplo: 827; los que tienen el 8, el 2 y el 7 de cada equipo, pasarán al frente y se acomodarán en el orden lógico, llevando su cartel con el número de manera visible.

El que forme el número primero, se anota 1 punto.

No se repetirá el mismo número en la misma cifra, ejemplo: 882.

Técnica “Corriente eléctrica”

Objetivo: animación, concentración.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: todos los participantes se sentarán en círculo y se tomarán de la mano. Dando un ejemplo, el coordinador dará un apretón de manos al compañero que tiene a la derecha y este lo pasará rápidamente al siguiente, hasta que dé la vuelta. El coordinador indicará que a esa acción se le llamará “conducir la corriente eléctrica”. Luego, se nombra al quinto jugador “subestación”; la subestación decidirá pasar la corriente o regresarla al apretar la mano del vecino que se la pasa inmediatamente después que la corriente pasó por la subestación; esta hará un ruido convenido de antemano para ofrecer una pista de por dónde está la corriente eléctrica.

Se solicitará un compañero para pasar al centro y descubrir al participante que conduce la corriente en el preciso momento de apretar la mano; tendrá 3 oportunidades para ello. El sujeto descubierto pasará al centro y se repetirá el juego.

El paso de la corriente no será interrumpido en ningún momento.

Técnica “Cuento vivo”

Objetivo: animación, concentración.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: el coordinador comenzará a contar un relato sobre cualquier cosa, donde incorpore personajes y animales con determina-

das actitudes y acciones. Se explicará que cuando el coordinador señale a cualquier compañero, este actuará como el animal o persona, de acuerdo a los personajes del cuento.

Por ejemplo:

- Paseando por el parque vi a un niño tomando helado (señala a alguien).
- Estaba lleno de helado y se chupaba las manos, vino su mamá (señala a otra persona) y se enojó mucho.
- El niño se puso a llorar y se le cayó el helado.
- Un perro (señala a otra persona) pasó corriendo y se tomó el helado.

Recomendaciones: una vez iniciado el cuento, el coordinador puede construirlo colectivamente de manera espontánea, dando la palabra a otro compañero para que continúe.

Técnica “La viejita”

Objetivo: animación, concentración.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: esta dinámica se puede lograr a lo largo de una jornada de capacitación o de varios días de un taller.

El coordinador y otro compañero que conozca o al que se le explique la dinámica, se ponen de acuerdo en una clave que el resto de los participantes descubrirá.

El coordinador inventará una historia sobre una persona mayor que lleva un bastón (una escoba o un palo) y que camina con destino a un lugar. La historia será hecha lo más creativamente posible. El coordinador caminará apoyado en el bastón, mientras la cuenta, hasta llegar frente a cualquier compañero al que le pasará el bastón para que la continúe.

“Una viejita iba perdida por las calles de Holguín buscando su casa. ¿Será por aquí? No. Pobre viejita, no podía encontrar el camino. ¿Tal vez por aquí? ¡Tampoco!... Por aquí es!”. Y la viejita pasa.

En el momento de dar el bastón a otro se dirá: “y la viejita pasa”.

La clave está en cómo se pasa el bastón (puede ser cambiando de mano o con un gesto determinado).

El compañero que sigue narrará su historia y si al pasar el bastón no hace la clave, se le dice “la viejita no pasa”, pero el juego lo continuará el que recibe el bastón, hasta que se descubra la clave.

“... Iba la misma viejita recorriendo la montaña y encontró un río.

... Lleno de cocodrilos, empezaré a buscar por donde pasar y dijo: por aquí no, por aquí no.

... Aquí sí, y la viejita pasó. – No paso dijo uno, la viejita no hizo la clave”.

Recomendaciones:

- El coordinador iniciará el juego y pasará el bastón al compañero que sabe la clave, para dar la oportunidad de descubrirla.
- El coordinador recordará a los participantes que pongan mucho cuidado para descubrir la clave.
- Es conveniente no jugar por mucho rato, sino períodos cortos a lo largo de la jornada de trabajo.
- Se harán variados movimientos con el bastón, que no sean la clave y se repetirán para confundir.

Técnica “Números chinos”

Objetivos: animación, concentración.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: pizarra y tiza o papel y lápiz.

Procedimiento: esta dinámica se aplicará a lo largo de un taller o curso, durante ratos cortos.

Los números chinos se harán en una clave que los participantes tendrán que descubrir.

El coordinador dirá que es profesor de chino y les enseñará los números del 1 al 5. En la pizarra o en un papelógrafo, hará unas rayas simulando los números chinos. Luego preguntará qué número es.

Ejemplo: si señala con 5, la respuesta es 5.

¿Qué número es?

La clave será la siguiente: cuando preguntan qué número es, señalará el número con la mano y con el dedo lo indica (con disimulo como si fuera simple). El coordinador adoptará la actitud de estar tomando exámenes a los participantes.

Si no se señala es porque estará indicando el cero.

Técnica “La cacería”

Objetivo: animación, concentración.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: al igual las dos anteriores, esta dinámica se aplicará a lo largo de un taller o curso de trabajo grupal y se basará en descubrir una clave que solo el coordinador y otro participante conocen.

El coordinador explicará: “vamos de cacería y cada uno llevará algo”, la clave secreta está en que solo se podrá llevar aquello que empiece con la primera letra del nombre de cada uno, por ejemplo: Luis puede llevar una linterna, una lámpara, una luna y otras. Sandra puede llevar una silla, un susto y otros.

El compañero justificará para qué lleva ese objeto a la cacería (sea lo que sea) y los demás que conocen la clave, lo apoyarán.

Ejemplo: Oscar lleva una hora para refrescarse, porque hace mucho calor.

El que se lleve algo que no empiece por la primera letra de su nombre se le dirá que eso no le servirá.

Recomendaciones: es importante que por lo menos, 2 personas conozcan la clave para incentivar a los demás a descubrirla. Es importante repetir, de vez en cuando, las cosas que los que se saben la clave han llevado a la cacería. Por ejemplo: Luis ha llevado una linterna, una lámpara, una luna.

Se mezclarán objetos posibles para hacerlo más difícil y de vez en cuando se introducirán elementos incorrectos para dar pistas.

Técnica “El fútbol”

Objetivo: animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: 2 palos, 2 sillas o carpetas, un objeto pequeño (zapato, borrador, tapa y otros) y sitio amplio.

Procedimiento:

- Se conformarán 2 equipos con igual número de participantes.
- Se colocarán 2 sillas en cada extremo del salón, que serán los arcos; encima de cada una estará un palo y en el centro del campo, el objeto que será la “bola”.
- El coordinador dirá un número. Los compañeros a los que les corresponde ese número (uno de cada equipo), saldrán corriendo a su “arco de portería”, toman el palo y, empujando el objeto, llegarán al arco del otro equipo y lo introducirán entre las patas de la silla, anotando un gol.

Una vez anotado el gol, los jugadores regresarán a su sitio en cada fila y se comenzará otra vez con un nuevo número. Se podrá repetir el mismo número.

Cuando la bola sale de la línea que marcan las sillas, los compañeros volverán a sus respectivos sitios en el equipo. Tampoco hay puntos cuando sale de la línea que marcan los 2 equipos.

Recomendaciones: se aplicarán castigos, igual que en los partidos de fútbol, cuando otro compañero que no ha sido llamado interviene, se cobra penal.

El coordinador anotará los puntos y hará el papel de árbitro. Son convenientes 2 compañeros como jueces de línea, donde estarán ubicadas las sillas, para ratificar los “goles”.

Variación

Procedimiento:

- Se pedirá a los participantes que formen un círculo y se enumeren del 1 al 2.
- Los 1 representarán un equipo, los 2 al otro. Se nombrará un capitán por cada equipo. Los capitanes quedarán uno al lado de otro y se les dará un objeto que puede diferenciarse por ser de diferente color.
- A la cuenta de 3, el objeto circulará de mano en mano, hasta llegar nuevamente al capitán y cuando esto sucede, se anotará un punto al equipo (pasará de mano en mano de los compañeros de cada equipo).
- Por lo tanto, los compañeros del equipo 1 empezarán a circular el objeto hacia izquierda y los compañeros del equipo 2, hacia la derecha.
- El coordinador tendrá un ayudante para controlar las anotaciones y cobrar las faltas, si un compañero es saltado y no pasa el objeto.

Técnica “El chocolate”

Objetivo: animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: los participantes se agruparán por parejas y se tomarán de las manos, se colocarán formando un círculo y dejarán una pareja afuera. Esta debe caminar alrededor (siempre tomados de la mano) en el sentido de las agujas del reloj.

En un momento determinado, la pareja que camina se puede de acuerdo y le pegan en las manos a una de las parejas del círculo. En ese instante, ambas parejas correrán alrededor del círculo, en sentido contrario, tratando de llegar primero al lugar que quedó vacío. Los que lleguen últimos perderán y repetirán el ejercicio.

Técnica “Jirafas y elefantes”

Objetivo: animación, concentración.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: ninguno.

Procedimiento: todos los participantes formarán un círculo quedando uno de ellos en el centro. Este señalará a otro del grupo diciéndole: “jirafa o elefante”. Si dice “jirafa”, el señalado juntará sus manos en alto y sus compañeros vecinos se agacharán para tomarle por sus pies.

Si el que está al centro dice: “elefante”, el señalado señalará con sus manos la trompa del elefante, sus vecinos simularán las orejas con sus manos. Quien se distraiga y no cumpla las indicaciones, pasará al centro y señalará a otro compañero o hará del animal.

Técnica “Carrera de ida y vuelta”

Objetivo: animación.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: una cuerda por pareja que permita atarlos por la cintura (en caso de no tener cuerdas, se pueden tomar de los brazos).

Procedimiento: se formarán parejas, se les atará por la cintura con las espaldas juntas. Se marcará una línea de partida y una línea de llegada al otro extremo. La meta final será la línea de partida.

Se dará la voz de arranque diciendo que la que llegue primero a la meta, es la pareja que ganará. Así, le tocará correr a uno de frente y al otro de espaldas, una vez que lleguen a la línea marcada al otro extremo, al compañero que le corresponde correr hacia atrás, le toca ahora ir de frente y al otro de espaldas; no se darán la vuelta.

La pareja que llegue primero al punto de partida ganará.

Técnica “Nombres y apellidos que se las traen”

Objetivo: animación.

Materiales: hojas de papel y lápices.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: para motivar la competencia se explicará que será premiado el participante que exprese aquella combinación real o imaginaria, de nombres y apellidos más originales. Para ello, se repartirán hojas de papel y lápices y se dará un tiempo prudencial para que escriban su combinación.

En el grupo, cada participante leerá la misma y al finalizar, por aplausos, se escogerán las ganadoras. Ejemplos: Dolores Rico de Cabeza, Mario Viejo Calvo y otros.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana. Folleto de técnicas participativas.

Técnica “¿Te conozco?”

Objetivo: animación.

Materiales: papelógrafo o pizarra.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: el coordinador preparará la dinámica y vendará los ojos a los participantes, quienes, en silencio y después de movimientos libres por el salón, se sentarán en el suelo, de esta manera nadie sabrá quién estará sentado a su lado.

El coordinador tocará el hombro de un participante y este, en silencio, destapará sus ojos para dirigirse al papelógrafo donde responderá, en forma escrita, las preguntas que acerca de su persona le formulará el coordinador en voz alta. Las respuestas serán conocidas por el resto del grupo en la voz del coordinador.

Una vez concluida la ronda de preguntas, el coordinador indagará en el grupo quién es el compañero incógnito y anotará en el papelógrafo los nombres que le digan. Después de identificado, este retornará a su puesto. Para continuar jugando, vendará nuevamente los ojos y se seleccionará un nuevo participante.

Puede repetirse el juego tantas veces como la motivación y el tiempo disponible aconseje. Ejemplo: soy entusiasta, practico sexo seguro, tengo buenas calificaciones...

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana.
Folleto de técnicas participativas.

Técnica “Nombres y adjetivos”

Objetivo: animación.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: los participantes pensarán en un adjetivo que describa cómo se sienten y cómo están. El adjetivo empezará con la misma letra de sus nombres. Ejemplo: “soy Fernando y estoy feliz”, “soy Inés y me siento increíble”.

Al pronunciar el adjetivo también pueden actuar para describirlo.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana.
Folleto de técnicas participativas.

Técnica “Tres verdades y una mentira”

Objetivo: animación.

Materiales: hojas de papel y lápices.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: todos escribirán sus nombres y 3 cosas verdaderas y una falsa, acerca de sí mismo, en una hoja de papel.

Ejemplo: a Carlos le gusta cantar, le encanta la pelota, tiene 5 esposas y le encanta la ópera.

Luego, los participantes circularán sus hojas de papel. Se unirán en parejas, enseñarán sus papeles y tratarán de adivinar cuál es la información falsa.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana.
Folleto de técnicas participativas.

Técnica “Emparejar las tarjetas”

Objetivo: animación.

Materiales: tarjetas.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: el coordinador escogerá un número de frases bien conocidas y escribirá la mitad de cada una en una tarjeta y en otra, lo que falta de ella.

Ejemplo: “feliz”, en una tarjeta y “cumpleaños” en otra.

El número de tarjetas coincidirá con el número de participantes. Si fuera impar, el coordinador también tomará una tarjeta.

Las tarjetas se colocarán en un recipiente o bolsa. Cada participante tomará una y tratará de encontrar al miembro del grupo que tiene la otra mitad de la frase.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana.
Folleto de técnicas participativas.

Técnica “Me voy de viaje”

Objetivo: animación.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: todos se sentarán en un círculo. Se comenzará diciendo: “me voy de viaje y me llevo un abrazo” y abraza a la persona a su derecha. Entonces, esa persona tiene que decir “me voy de viaje y me llevo una palmada en la espalda” y le da a la persona de su derecha un abrazo y una palmada en la espalda. Cada persona repite lo que se ha dicho y añade una nueva acción a la lista. Continuará hasta que todos hayan tenido su turno.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana.
Folleto de técnicas participativas.

Técnica “El rey ha muerto”

Objetivo: animación.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 15 a 20 minutos.

Procedimiento: el primer jugador se dará vuelta hacia su vecino y le dirá: “el rey ha muerto”, el vecino le preguntará: “¿cómo murió?” y el primer jugador responderá: “murió haciendo esto...” y empezará un gesto o movimiento simple. Todos los participantes repiten este gesto continuamente.

El segundo jugador repetirá la afirmación y el tercero preguntará: “¿cómo murió?” El segundo añadirá otro movimiento o gesto y el grupo completo imitará estos 2 movimientos. El proceso continúa en círculos, hasta sean demasiados movimientos que recordar.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana.
Folleto de técnicas participativas.

Técnica “Contar al revés”

Objetivo: animación.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 15 a 20 minutos.

Procedimiento: pedirá a los participantes que formen un círculo. Explicará que el grupo necesita contar del 1 al 50. Hay algunas reglas: no podrán decir el 7, ni ningún número que sea múltiplo de este.

En su lugar, tienen que aplaudir. Una vez que alguien aplauda, el grupo tiene que contar al revés. Si alguien dice “7” o un múltiplo de él, comenzarán a contar nuevamente.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana.
Folleto de técnicas participativas.

Técnica “Estatua pare”

Objetivo: animación.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 15 a 20 minutos.

Procedimiento: se le solicita a los participantes que formen 2 círculos con igual número de personas. Las que están en el círculo interior se colocarán de cara hacia fuera y las que están en el círculo exterior, de cara hacia dentro.

Las personas en el círculo exterior usarán a las de enfrente para formar “estatuas”. Solo tienen 10 segundos para hacerlo. La persona en el círculo interior permite a su “escultor” que doble y tuerza su cuerpo en cualquier forma que desee, siempre que no le haga daño.

La “estatua” permanecerá en esa posición, sin hablar, hasta que el coordinador diga “tiempo”. Las personas del círculo exterior se moverán frente a la persona a su izquierda y empezarán a esculpir otra vez. Durante el proceso, las personas en el círculo interior son dobladas y torcidas en nuevas posiciones.

Continuarán de esta manera y luego pedirá a los sujetos que inviertan los papeles de “estatuas” y “escultores”.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana.
Folleto de técnicas participativas.

Técnica “Cinco islas”

Objetivo: animación.

Materiales: tizas.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: dibujará con tiza, en el suelo, 5 círculos suficientemente grandes para acomodar a todos los participantes como si fueran

islas. Dará a cada una un nombre. Los sujetos pedirán la isla en la que quieren vivir.

Luego, advertirá que una de las islas se hundirá en el mar muy pronto. Los participantes de esa isla se verán forzados a moverse rápidamente a otra.

Permitirá que el suspenso crezca y luego, dirá el nombre de la isla que se hunde. Los participantes correrán a las otras islas. El juego continuará hasta que todos estén apretados en una sola.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana. Folleto de técnicas participativas.

Técnica “Mis cosas favoritas”

Objetivo: animación.

Materiales: hojas de papel y lápices.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: se informará a los participantes que la actividad es un ejercicio para comenzar el trabajo del día y divertirse juntos.

Distribuirá una hoja de papel a cada participante en la que responderán las preguntas siguientes:

1. Escriba su color favorito y un adjetivo que lo describa.
2. Escriba el nombre de su animal favorito y un adjetivo que lo describa.
3. Escriba el cuerpo de agua favorito (desde una taza de té hasta un océano) y un adjetivo que lo describa.

Cuando los participantes hayan cumplido la orientación, explicará que no hay interés en los nombres, sino en los adjetivos y sus significados.

Dígales que el adjetivo sobre su color favorito, describe cómo ellos se ven a sí mismos (realice una pausa mientras los participantes reaccionan). El adjetivo sobre su animal preferido describe cómo ellos son vistos por otros (nuevamente una pausa). Finalmente, el adjetivo sobre el cuerpo de agua describe sus vidas íntimas/amorosas (pausa).

Se solicitarán voluntarios para analizar sus respuestas.

Enfatizará que este ejercicio no es una prueba psicológica válida, solo una actividad divertida para estimular positivamente el comienzo u otra parte de la sesión de trabajo. Para terminar, se analizarán las cuestiones siguientes:

Puntos de discusión:

- ¿Qué piensa de esta actividad?
- ¿Cree que sus respuestas lo/la describen?
- ¿Cree que otras personas lo/la perciben de esa manera?
- ¿Alguien se ofendió o hirió por este ejercicio?

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana.
Folleto de técnicas participativas.

Técnica “La fecundación”

Objetivo: animación.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 15 a 20 minutos.

Procedimiento: se realizará la numeración de 1, 2, 3 para dividir al grupo. Los números 1 serán los espermatozoides y los 2 y 3 serán los óvulos. Estos se colocarán frente a frente y se tomarán de las manos, quedando el espermatozoide en el centro. Cuando el coordinador diga “espermatozoide”, estos correrán por el salón y cambiarán de óvulo. Los óvulos buscarán un nuevo espermatozoide y cuando se diga “fecundación”, estos intercambiarán las funciones, es decir, las personas que hacían de óvulos pasan a ser espermatozoides y viceversa.

De esta manera, todos los participantes se movilizarán y se integrarán al grupo durante las actividades.

Propuesta de Maritza Aguilera Montero e Isabel Duque Santana.
Folleto de técnicas participativas.

Bibliografía

- Aguilera Montero, M., Duque Santana, I. (2005): Folleto de Técnicas participativas. Ciudad de La Habana: Centro Nacional de lucha contra las ITS y VIH-SIDA.
- Bonet, José-Vicente (1994): Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima. España: Editorial SAL TERRAE.
- Cascón, P., Beristain, C.M. (1989): Las alternativas de juego. Fichas técnicas.
- Castro Espín, M., Cano López, A.M., Rebollar, M. (1995): Crecer en la adolescencia. Ciudad de La Habana: Editorial CENESEX.
- Cucco, M. (1995): Metodología de intervención comunitaria. Grupos de púberes y adolescentes. Madrid, España.
- Colectivo Harimaguada (1989): Carpeta didáctica de Educación afectivo sexual. Educación secundaria (12-16 años). Canarias.
- García Siso, Sara (s/a): Técnicas afectivo-participativas. Centro de Orientación a adolescentes y jóvenes. Cienfuegos, Cuba.
- Monroy de Velazco, Anamelis (1988): Salud, sexualidad y adolescencia. Guía práctica para integrar la orientación sexual en la atención de salud a los adolescentes. 2 ed. México: Editorial PAX.