

Corriente eléctrica

DATOS TÉCNICOS

Objetivo:

1. Animar y energizar a un grupo fatigado.
2. Concientizar en la importancia del manejo de la comunicación No-verbal.
3. Ilustrar las características de la competencia (Ganar vs. Perder)

Tiempo: 30 Minutos

Tamaño del grupo: Pequeño o mediano grupo.

Material: Ninguno

EXPLICACIÓN

El educador les pide a los participantes que formen un círculo y que se sienten en el suelo cogidos de la mano.

El educador se integra al círculo y les dice que cuando él le apriete la mano a la persona que tiene a su derecha, ésta persona deberá hacer lo mismo con la persona que tenga a su derecha y éste luego debe pasarlo rápidamente a la persona que sigue, hasta que dé toda la vuelta. El educador comenta que a esa acción se le llama “conducir la corriente eléctrica”.

El educador nombra a cada quinto jugador “subestación”; la “subestación” puede decidir pasar la corriente o regresarla, volviendo a apretar la mano del vecino que se la pasó. Además de esto, se indica a los participantes que cuando la corriente ha pasado por la “subestación” ésta debe hacer un ruido (este ruido debe convenirse de antemano) para dar una pista de por dónde está yendo la “corriente eléctrica”.

El educador solicita un voluntario para que pase al centro. Su tarea será descubrir al participante que está pasando la corriente en el preciso momento de apretar la mano. Para ello, se le dan tres oportunidades. El participante que sea descubierto pasa al centro y se continúa las veces que se desee. La rapidez con la que pasen la “corriente eléctrica” mantendrá la animación del ejercicio. La corriente eléctrica no debe interrumpirse en ningún momento.

El educador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Confiando en nuestro organismo

Objetivos:

1. Conocer la diferencia que existe entre ideas y conceptos y relacionarlo con la autoestima.
2. Comparar los modelos físicos y emocionales que se reflejan en la autoestima.
3. Ayudar a los participantes a entender el significado de consultar al organismo para nuevas informaciones y conceptos.

Tiempo: 35 Minutos.

Tamaño del grupo: 25 Participantes.
Material: Una zanahoria por participante

EXPLICACIÓN

El educador da a los participantes un trozo de zanahoria y les pide que la coman como ellos acostumbran hacerlo. Terminada la actividad anterior, el educador les da otro trozo de zanahoria y pide a los chavales que lo mastiquen hasta que esté líquido y que entonces lo traguen.

El educador les pide que describan la sensación que tuvieron al comer la zanahoria lentamente, y cuál creen ellos que es el mejor procedimiento para asimilarla. El educador comenta en este momento a los participantes que la forma o estilo de comer se relaciona íntimamente con la manera que tenemos de asimilar nuevas ideas, nueva información y nuevos conceptos.

El educador divide a los participantes en grupos de cuatro y les pide que comenten la comparación que existe entre su forma de comer con la de tomar nuevas ideas. Algunos pueden decir “Trago rápidamente sin masticar” ; “Mastico rápidamente sin saborear”; “Mastico lentamente antes de tragar sin saborear”, o “Mastico antes de tragar y disfruto su sabor“.

El educador puede pedir a los grupos que también comenten los efectos que tienen en el organismo: ¿ Qué método permite asimilar mejor la comida?

En el caso de relacionar este ejercicio con la autoestima se les pide a los grupos que sugieran qué autoconcepto podrá tener una persona que come rápidamente o que traga sin masticar, al igual que hace con la información procedente de su entorno. Podrán decir frases como: “Acepto todo lo que me dicen “ , “ No puedo discriminar “ , “ Lo tomo tal cómo viene “ , “Soy capaz de decidir qué es lo que acepto o qué rehuso por mi mismo”, etc.

Para acabar, en gran asamblea, se comenta la vivencia.

El educador guía un proceso para que el grupo analice cómo puede aplicar lo aprendido en su vida.

Adjetivos: una retroalimentación

Objetivos:

1. Ayudar a los participantes a aclarar los valores que se aplican en las relaciones humanas.
2. Analizar los efectos que causan los valores en un grupo.

Tiempo: 150 Minutos

Tamaño del Grupo: Ilimitado, aunque se recomienda grupo mediano dividido en subgrupos de 2 personas.

Material: Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva; papel y lápiz para cada participante.

EXPLICACIÓN

El educador, sin discutir los objetivos de la actividad, avisa a los participantes de que están a punto de hacer dos clases de "exámenes". Luego da las siguientes instrucciones:

"PRIMER EXAMEN. Pensad AQUELLA persona de este mundo (que no seas tú) con la que tienes la relación MÁS satisfactoria. Escribe tres adjetivos que describan a esta persona" (pausa de dos a tres minutos). "En este momento vosotros podréis averiguar de que se trata el Segundo examen. Pensad en AQUELLA persona de este mundo con la que tenéis la relación MENOS satisfactoria. Esta debe ser una persona diferente. Ahora anotad tres adjetivos que describan a ESA persona" (pausa de dos a tres minutos).

El educador explica que la prueba arroja una somera indicación de los valores propios; esto es, los adjetivos dicen más del escritor que de la persona descrita. Empleando la lista de adjetivos que se han escrito, el educador les dice a los participantes que escriban una oración que empiece con la frase: "Soy el tipo de persona que valora..."

Los participantes forman parejas con la persona más cercana. Comparten lo que la prueba indicó sobre ellos, pero NO discuten sobre las personas de quienes escribieron los adjetivos. (Cinco minutos).

El educador pide a los participantes que contribuyan con los adjetivos que hayan escrito en la Prueba 1; y se realiza una lista en orden alfabético en una hoja de rotafolio. Luego de la misma manera se escriben los adjetivos de la Segunda Prueba. Ambas listas se colocan una contra la otra sobre la pared de tal modo que los participantes las puedan leer con facilidad.

El educador anuncia que la siguiente fase de la actividad consistirá en una retroalimentación. Instruye a los participantes a escoger un participante con quien compartir tanto la retroalimentación positiva como la negativa. Luego indica que un miembro de cada pareja deberá solicitar retroalimentación sobre él tanto de la lista positiva como de la negativa ANTES de describirse a sí mismo. Luego la otra pareja hace lo mismo. (Veinte minutos).

El educador encabeza una discusión sobre la experiencia entera. Puede solicitar comentarios sobre la experiencia a ofrecer retroalimentación de evaluación a otros miembros, y los sentimientos que se asocian al dar y recibir retroalimentación, tanto positiva como negativa.

El educador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Aceptando nuestras debilidades

DATOS TÉCNICOS

Objetivos:

1. Acentuar la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones como un prerrequisito para reconstruir la autoestima
2. Demostrar que toda persona tiene puntos fuertes y débiles y que éstos no deben hacerlo sentir menos o devaluados.

3. Ayudar a las personas a admitir debilidades y limitaciones sin avergonzarse de ellas.

Edad: a partir de los 12 años

Tiempo: 35 Minutos

Tamaño del grupo: Ilimitado, aunque se recomienda pequeño o mediano grupo.

Material: Hojas de papel y lápiz para cada participante

EXPLICACIÓN

El educador expondrá al grupo lo siguiente: “ Todos tenemos debilidades, fallas y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, esta distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta de que el ser humano es imperfecto, y aceptara sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente. Este ejercicio está diseñado para ayudarlo a ver algunas de sus fallas, así como para hacerles consciente de que éstas no lo hacen menos valioso como ser humano. Puesto que, además, gracias a ellas, buscará como superarlas y superarse. Por ello, la frase: “En tu debilidad está tu fuerza”.

El educador pedirá que cada participante escriba las tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto. Cada participante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva.

Sentados en el suelo en círculo cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con “yo soy...” Ejemplo: “yo soy muy agresivo”, “yo soy floja”, etc. Que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta. El educador sugerirá que se atrevan a llevarlo a cabo, ya que sólo así se irán dando cuenta de la fuerza de su yo profundo.

El educador guía un proceso para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.