

Desarrollemos Habilidades para la Vida



FASCÍCULO 9

Yo y los demás

INDICE

Introducción	3
Lectura de apoyo para el/la facilitador/a	4
a. Las relaciones consigo mismo.	4
b. Trabajo en equipo.	6
Sesión 1: Relacionándome conmigo mismo	9
Las relaciones sanas y dañinas	
A. El enganche: ¿Quiénes somos?	10
Edad: 10 -12 años	
B. Investigación lúdica: Cinco características	11
C. Construcción colectiva del conocimiento	11
Edad: 13 -16 años	
B. Investigación lúdica: Volver a descubrirse	12
C. Construcción colectiva del conocimiento	12
Edad: 17 -19 años	
B. Investigación lúdica: La soledad	13
C. Construcción colectiva del conocimiento	13
Madres, padres y tutores	
B. Investigación lúdica: El autorretrato	14
C. Construcción colectiva del conocimiento	15
D. Cierre conceptual	15
E. Evaluación lúdica: Lo que nos da alegría	17
F. Cierre afectivo: Bazar de emociones	17
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	18
Sesión 2: Vamos a trabajar juntos (Trabajo en equipo)	21
A. El enganche: La cebolla	22
Edad: 10 - 12 años	
B. Investigación lúdica: Andamos junto	23
C. Construcción colectiva del conocimiento	26
Edad: 13 -16 años	
B. Investigación lúdica: Confianza en el equipo	26
C. Construcción colectiva del conocimiento	26
Edad: 17 -19 años	
B. Investigación lúdica: Ruleta de valores	27
C. Construcción colectiva del conocimiento	27
Madres, padres y tutores	
B. Investigación lúdica: La torre de papel	28
C. Construcción colectiva del conocimiento	28
D. Cierre conceptual	28
E. Evaluación lúdica: Caminando con los globos	29
F. Cierre afectivo: Nudo humano	30
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	31
H. Material de apoyo.	32

INTRODUCCIÓN

En este nuevo fascículo abordaremos temas sobre las relaciones humanas y como trascienden en nuestras vidas, con los que nos rodean, es cuando nos referimos a las relaciones interpersonales, que aunque ya conocemos de ellos en el fascículo 4, ahora lo miramos desde otro punto de vista cuando nos relacionamos de manera saludable o dañina con otra persona o personas, cuando ocurren las relaciones tóxicas y cómo podemos salir de ellas.

Para poder mantener esas relaciones saludables con nuestras familia, amigos y amigas, necesitamos conocernos más profundamente a nosotros mismos, igualmente en el fascículo 4, se abordó este tema desde el conocimiento los valores o las normas de convivencia, las relaciones entre los miembros de la casa que determinan valores, afectos, actitudes y modos de ser que el niño/a y adolescente va asimilando desde que nace.

Hay que decir que durante la adolescencia, además de generarse un cambio en el tipo de relación con los demás, también surge en el adolescente una nueva comprensión de sí mismo. Tenerse en cuenta, valorarse y dedicarse tiempo son aspectos fundamentales que no podemos olvidar en nuestro día a día. Porque tener una buena relación con uno mismo es fundamental para sentirse bien y crear vínculos sanos con los demás.

Tenerse en cuenta, valorarse y dedicarse tiempo son aspectos fundamentales que no podemos olvidar en nuestro día a día. Porque tener una buena relación con uno mismo es fundamental para sentirse bien y crear vínculos sanos con los demás. Una relación saludable y equilibrada con uno mismo es la capacidad de valorarse saludablemente como persona y aceptar tanto las fortalezas como las debilidades. Asimismo se aborda en este fascículo los que son las relaciones sanas y las relaciones dañinas.

Otro de los contenidos que se van a abordar en esta sesiones es lo referente al **Trabajo en equipo**, por esto entendemos que es una manera organizada de trabajar entre varias personas con el fin de alcanzar metas comunes.

En el presente fascículo se abordan los contenidos referidos a la relación consigo mismo, así como el trabajo en equipos, a través de dos sesiones que se describen a continuación:

SESIÓN: 1. Relacionándome conmigo mismo. Las relaciones sanas y dañinas

SESIÓN: 2. Vamos a trabajar en equipo

LAS RELACIONES INTERPERSONALES

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Con el desarrollo de las sesiones de trabajo se pretende que las y los niños/as y adolescentes:

- Desarrollen la capacidad de valorarse saludablemente como persona y aceptar tanto las fortalezas como las debilidades.
- Conocerse y comprenderse dentro del propio entorno y el de los demás.
- Identificar situaciones, personas o espacios en que pueden ser nocivos o dañinos a sí mismos.

MÉTODOS UTILIZADOS:

1. Análisis y Discusión 2. Visualización o experiencia vivencial.

LECTURA DE APOYO PARA EL / LA FACILITADOR / A:

Las relaciones humanas. Es todo acto en el que intervengan dos o más personas, como: preguntar a una persona el nombre de una calle, hacer fila para comprar un boleto, discutir el precio de un producto, asistir a una manifestación, entablar una conversación ocasional en un lugar público, discutir con violencia, la indiferencia de un amigo. Por lo tanto las relaciones humanas pueden ser agradables, desagradables o indiferentes.

a) LAS RELACIONES SOCIALES CONSIGO MISMO

Hay que decir que durante la adolescencia, además de generarse un cambio en el tipo de relación con los demás, también surge en el adolescente una nueva comprensión de sí mismo. Tenerse en cuenta, valorarse y dedicarse tiempo son aspectos fundamentales que no podemos olvidar en nuestro día a día. Porque tener una buena relación con uno mismo es fundamental para sentirse bien y crear vínculos sanos con los demás.

Uno de los aspectos más importantes que tenemos que cuidar para tener una buena relación con nosotros mismos es la forma que tenemos de hablarnos, es decir, nuestro diálogo interno. Ese que está influenciado por lo que otras personas nos dijeron cuando éramos pequeños y que a medida que crecemos da forma a la relación que tenemos con nosotros.

Una relación saludable y equilibrada con uno mismo es la capacidad de valorarse saludablemente como persona y aceptar tanto las fortalezas como las debilidades. El proceso para lograrlo puede ser diferente para cada persona, pero existen algunos puntos en común que tener presente. Son los siguientes:

- Autoconfianza. La confianza es muy importante. Tienes que poder respaldarte y creer en ti, incluso si terminas cometiendo un error o decisión equivocada. La confianza se nutre de saber que podrás aprender de ella, corregirla y continuar avanzando. También significa confiar en tu intuición y saber que tienes las respuestas en tu interior.

- Amarte a ti mismo. Se trata de conocer tus defectos y virtudes, saber quién eres como persona (tus valores y principios fundamentales) y creer que eres capaz porque eres un ser con la capacidad de amar, crear, sentir, creer.
- Pasar tiempo de calidad con uno mismo. Conocer cómo te gusta que otros te traten es una gran guía. El tiempo que tomas para la autorreflexión, para estar contigo a solas, es clave para comenzar a cambiar hábitos y conductas que no te hacen evolucionar como persona. Para ello, reserva unos minutos al día para tener una cita contigo.
- Priorizar el autocuidado: sueño, ejercicio, alimentación, aficiones, relajación y descanso adecuados que no falten.
- Ponerse a prueba. Anímate a crecer, hacer y ser mejor. Arriésgate, sé valiente y da un paso para hacer aquello que tanto deseas y que el miedo limita.
- Hacer clic en el botón de reinicio o apagado. Desconectar de las redes sociales y apagar el ruido mental de nuestro día a día tienen muchos beneficios psicológicos. La meditación o un paseo por la naturaleza son otras alternativas.
- Divertirse en el proceso. El autodescubrimiento es un proceso diario que dura toda la vida. Disfrutar de este proceso de introspección ayudará a seguir adelante en su crecimiento. Eso sí, desde el respeto y siendo consciente que no todo será un camino de rosas.

Las relaciones sanas y las relaciones dañinas.

Junto a las relaciones familiares, las relaciones con los compañeros y amigos desempeñan un papel sumamente importante en el desarrollo psicológico de los adolescentes.

El grupo de amigos cada vez va cobrando más importancia en la vida de las y los adolescentes al mismo tiempo que las relaciones con los padres se van haciendo más débiles con el desarrollo de una mayor independencia.

Los y las adolescentes se sienten cómodos entre sus compañeros/as, quienes atraviesan los mismos cambios físicos y psicológicos que ellos. Es de mucha ayuda tener amigos que están viviendo las mismas experiencias y que pueden disminuir las ansiedades de los momentos difíciles. Cuando cuestionan las ideas o normas de los adultos, recurren a ellos para pedirles consejo, y cuando se plantean ideas o valores nuevos, pueden hablarles abiertamente sin temor a ser ridiculizados por los adultos o sentirse fuera de lugar. El grupo de compañeros/as también es un lugar donde establecer relaciones cercanas, que sirven como base para la intimidad en la edad adulta. Además, los amigos proveen diversión y emoción a los y las adolescentes con su compañía y recreación.

A esta edad el rechazo afecta de forma profunda al adolescente, dependiendo en casi todo de la aprobación de sus compañeros. Formar parte de un grupo supone cierta conformidad con los valores, costumbres y normas del mismo.

Los amigos influyen en la forma de vestir, actividades sociales, comportamiento sexual y consumo o rechazo de drogas. Sin embargo, los padres ejercen una mayor influencia sobre temas más profundos, como qué hacer ante un dilema moral, qué educación buscar o qué empleo elegir.

La amistad puede ayudar en ese proceso de descubrimiento sobre una misma esencia para el desarrollo de nuestra identidad personal. Sin embargo la dependencia puede desvirtuar esas relaciones en una amistad las opiniones deben de ser respetadas. Pero muchas veces preferimos callar y solo seguir la corriente por no estar solos y no perder la amistad. Identificarse con los amigos es bueno para la construcción de nuestra identidad. No obstante, una identificación excesiva con los amigos siendo como ellos o invitándoles en forma constante dificulta la identidad propia como personas.

UNA MALA AMISTAD

- Te hace sentir incómoda con esa persona
- No te sientes en confianza de expresar libremente tus opiniones
- No te alienta
- Se alegra por tus fracasos
- No pregunta ¿cómo estás?
- No guarda tus secretos
- Te juzga y hace sentir mal con sus comentario

UNA BUENA AMISTAD

- Te apoya siempre en las buenas y en las malas
- Te sientes libre de expresar tus opiniones y sentimientos
- Nos acepta como somos
- No te juzga
- No sólo habla de sus problemas, también te escucha y pregunta ¿cómo estás?

RELACIÓN SANA

Cimentada en la libertad.
 Prima la necesidad de dar.
 Cada uno de los involucrados se responsabiliza de su propia felicidad.
 Está consciente de que la única manera de cubrir sus carencias está en su interior.

RELACIÓN DAÑINA

Cimentada en la dependencia.
 Prima la necesidad de recibir.
 El otro es responsable de mi felicidad.
 Siente que la persona con que se relaciona, es la única que puede cubrir sus carencias.

b) TRABAJO EN EQUIPO

El trabajo en equipo o trabajo cooperativo incluye aquellas labores que se realizan de manera compartida y organizada, en las que cada quien asume una parte y todos tienen el mismo objetivo en común. Se trata de una forma de organización del trabajo basada en el compañerismo, ya que el equipo debe asumir en conjunto y de manera articulada todas las tareas a realizar, y no simplemente repartirlas para luego juntarlas.

Diferencias entre trabajo en equipo y trabajo en grupo (cuadro comparativo)

Atributos	Equipo	Grupo
Liderazgo	Compartido por el equipo.	Propiedad de una persona.
Comunicación	Abierta	Con el líder, no circula entre los miembros.
Responsabilidad	Individual y colectiva	Individual
Habilidades	Son utilizadas para conseguir el proyecto en su conjunto.	Cada miembro las utiliza para cumplir únicamente el rol o tarea que previamente se le ha asignado.
Resultados	Fruto del esfuerzo colectivo del equipo.	Fruto de la suma de contribuciones individuales.
Forma de trabajo	Interdependiente:	Independiente:
Conflictos	Se trabaja en pro de los objetivos personales y del equipo. Se resuelven por medio de la confrontación colectiva.	Se trabaja en pro de dar cumplimiento a las tareas personales asignadas. Se resuelven por medio de la imposición.

Características del trabajo en equipo

- ▶ Existe la presencia de un líder, que guía y conduce el equipo, pero no lo controla. El rol de liderazgo es compartido.
- ▶ Las reuniones son debates abiertos donde los miembros colaboran en las soluciones de problemas.
- ▶ Clara cohesión, espíritu colectivo concentrado en las tareas y satisfacción por la calidad de sus procesos de trabajo.
- ▶ El trabajo se discute, se realiza en conjunto y reina la cooperación entre los miembros. Todos son el “motor” del equipo.
- ▶ Los integrantes tienen responsabilidad por ellos mismos al igual que por el equipo.
- ▶ El desempeño se mide de manera directa, por medio de la evaluación de los productos del trabajo colectivo.
- ▶ Innovación constante: Se mejoran los procedimientos existentes o se inventan nuevos. Se busca obtener los mismos resultados o mejores con menos recursos.
- ▶ Entre todos se logra una integración armónica de las funciones y actividades a desarrollar.

Ventajas y desventajas del trabajo en equipo

El trabajo en equipo presenta considerables ventajas para sus integrantes, tales como son:

- Mayor capacidad de trabajo, gracias a la sinergia de los integrantes del grupo.
- Mayor velocidad de culminación del trabajo, debido a lo anterior.
- Mayor capacidad de intercambio de información y experiencias compartidas.
- Mayor diversidad en el abordaje del problema, lo cual se traduce en riqueza de perspectivas.
- Refuerzo de los vínculos de cooperación, cohesión y espíritu colectivo.



De manera similar, el trabajo en equipo puede presentar las siguientes desventajas:

- Posibles tensiones en torno al liderazgo o al mecanismo de trabajo.
- Riesgo de dispersar la energía del grupo en pequeñas actividades inconexas.
- Demora de los procesos ante excesivo debate.
- La responsabilidad puede diluirse en el colectivo.
- Deserciones o trabajo de mala gana, cuando hay tensiones irresueltas.

Para que un trabajo en equipo sea exitoso, deben seguir las siguientes recomendaciones:

- Debe haber un liderazgo.
- Se necesitan reglas claras y formales.
- La comunicación es fundamental.
- Los éxitos se celebran en conjunto.

SESIÓN 1: RELACIONANDOME CONMIGO MISMO. LAS RELACIONES SANAS Y DAÑINAS O TÓXICAS.



TIEMPO: 2 HORAS



MÉTODOS UTILIZADOS: 1. Análisis y Discusión 2. Visualización o experiencia vivencial.



MATERIALES: Papel, lápices o lapiceros, papelógrafos, marcadores.

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Revise con anterioridad los conceptos claves de las sesiones: lo que se refiere a la relación consigo mismos, lo que son las relaciones saludables, lo que son las relaciones tóxicas o dañinas y el impacto en su desarrollo personal, familiar y social.

Durante el desarrollo de las actividades procure que los y las niñas/os y adolescentes comprendan los aspectos positivos de las relaciones consigo mismo, con sus familiares y amigos/as.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Para la preparación de las sesiones, tome en cuenta: las características físicas y psicológicas propias de las edades con las que trabaja, asimismo tome en cuenta las diferentes familias y culturas de donde provienen de cada uno de las y los participantes, las discapacidades físicas o sensoriales, la identidad sexual, el origen o etnia.

El enfoque de aprendizaje debe ser contextual, no juzgue, discrimine o presione si algún participante se expresa libremente, a través del desarrollo de las sesiones aproveche los momentos de reflexión para afirmar las actitudes positivas hacia ellos mismos y hacia los demás. Fomente siempre el respeto, la empatía, la tolerancia, la igualdad de oportunidades para ambos sexos.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a jugar “¿Quiénes somos?”

A. EL ENGANCHE: ¿QUIENES SOMOS?

Participantes: Todos.

Materiales: Hojas con gráfico y un lápiz de grafito o lapicero para cada persona

Tiempo: 40 minutos.

Entrega: a cada uno la hoja con el gráfico y lápiz.

Prepara el lugar: Esta actividad puede realizarse en el salón, cada participante se ubica en una silla y mesa, como quieran.

Explica: El facilitador/a propone al grupo hacer un ejercicio en el que puedan reflexionar acerca de cómo es cada uno y cómo creen que los perciben. Además pensar en el presente y qué espera para el futuro.

Entregue: a cada participante una hoja con cuatro gráficos, debajo de cada uno deberá escribir según la referencia.

Orienta: que en el círculo se debe describir cómo es uno, destacando las principales cualidades y defectos.

El cuadrado hace referencia sobre cómo uno cree que los demás lo perciben, cualidades o defectos. La cruz simboliza cómo se siente uno en la vida, y la escalera es como se ven en el futuro.

Este ejercicio es individual, se les da unos 10 minutos para que trabajen y reflexionen sobre la información volcada en cada gráfico.

Busque la hoja del gráfico al final del fascículo en materiales de apoyo.

VINCULE LA VIVENCIA

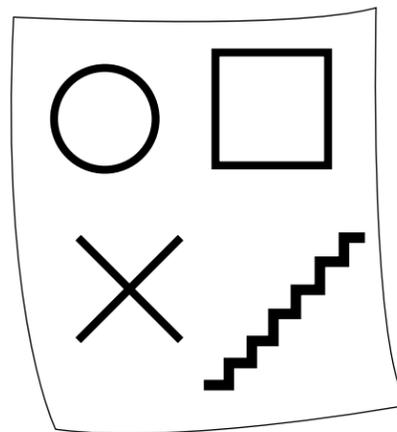
Plenaria: una vez llenada la hoja, el facilitador/a pedirá al grupo que pasen con sus sillas y formen un círculo.

Pregunte: el facilitador/a realiza las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Hay coincidencias o diferencias entre cómo son y cómo los perciben?
- ¿Cuáles son las diferencias entre cómo están hoy y como se ven en el futuro?

Pida: a varios miembros que compartan sus respuestas y que noten semejanzas y diferencias entre ellos/as.

Refuerce: a los y las adolescentes que todos pueden estar claros como son, y cómo los perciben, dependiendo de esa imagen de uno mismo comprenderán mejor sus relaciones y acciones. Además les facilita comprender si el futuro que esperan es mejor o peor a cómo están hoy.



EDAD: 10 – 12 AÑOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: CINCO CARACTERÍSTICAS (40 minutos)

Participantes: 10 a 12 años

Materiales: Hojas de papel en blanco, lápices de grafito.

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: En esta sesión se pretende que las y los participantes estén en capacidad de:

- Ampliar las características por la que los identifican y los que poseen.
- Identificar la diferencia de cómo los ven a cómo se ven ellos/as mismos/as.

Organiza: el salón con sillas y mesas. Cada participante se ubica donde mejor se sienta.

Entrega: a cada uno hoja de papel y lápiz de grafito

Explica: que de manera individual cada participante deberá escribir cinco características con las que se identifique. No se deben mencionar características físicas o estéticas.

La lista debe tener cualidades y condiciones personales que cada uno cree que tiene.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: 10 – 12 años.

Materiales: Hoja con sus características, lápiz de grafito

Tiempo: 20 minutos.

Plenaria: Luego, sentados en círculo, se deberán nombrar características de los compañeros y compañeras. De esta manera se podrá comparar cómo nos percibimos y cómo nos perciben.

La dinámica de trabajo es que quienes quieran digan en voz alta las características del otro. Luego el otro da a conocer su lista y verificar si hay coincidencias o no.

Reflexión: El facilitador propone las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Pudieron conocer características con las que se los identifica pero ustedes no creían que las poseían?
- Las características que escribieron, ¿en algún momento de la vida alguien se las había reconocido?
- ¿Cómo se sienten con las características asignadas?
- ¿Se siente bien portando dichas características?
- ¿Con alguna característica que les dijeron no se sienten reconocidos, por qué?

EDAD: 13 – 16 AÑOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: VOLVER A DESCUBRIRSE (40 minutos)

Participantes: 13 a 16 años

Materiales: Hojas de papel en blanco, lápices de grafito.

Tiempo: 30 minutos

Objetivo: que las personas puedan volver a descubrirse desde una perspectiva diferente a la habitual.

Organiza: el salón con sillas y mesas. Cada participante se ubica donde mejor se sienta.

Explica: el facilitador/a orienta que la propuesta de hoy es hacer el esfuerzo de volver a descubrirnos desde el recurso de presentación.

Se dan unos diez minutos para que cada participante escriba en una hoja como se presentan a un público cualquiera. La condición es que no deben citar datos comunes como los ya mencionados anteriormente: nombre, edad, sexo, constitución de la familia, estudios, etc.

Tampoco se deben escribir rasgos físicos como alto, gordo, rulos, etc. Lo importante es que se presenten, por ejemplo, mencionando cualidades, capacidades, valores o creencias.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: 13- 16 años.

Materiales: la hoja donde escribieron su presentación.

Tiempo: 20 minutos.

Plenaria: todo el grupo sentado formando un círculo. El facilitador/a invita a las personas que se presenten según lo que escribieron, pueden leerlo o presentarse.

Reflexión: El facilitador propone las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cómo se sienten al haber cambiado la forma tradicional de presentarse?
- ¿Les resultó difícil escribir la presentación? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Los comportamientos o conductas que tienen habitualmente concuerdan con las descripciones realizadas?
- ¿En cuáles ámbitos sí y en cuáles no? ¿Ante qué situaciones?

EDAD: 17 – 19 AÑOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: LA SOLEDAD (60 minutos)

Participantes: 17 a 19 años

Materiales: Pequeños cuadernillos y lápices de grafito, pañuelos. Una pizarra.

Tiempo: 60 minutos

Objetivo: Con esta sesión pretendemos que los y las adolescentes:

- Reflexionen sobre la sensación de soledad y su participación en los grupos.
- Valoren la capacidad de estar solo y escucharse.
- Relacionen la capacidad de estar solo o sola con la idea de libertad e independencia y como un factor de protección frente a relaciones sexuales tempranas o el consumo de drogas.

Prepara: un lugar al aire libre o donde tengan suficiente espacio para desplazarse sin amontonarse.

Explica: el facilitador/a orienta a los y las adolescentes que van a realizar el siguiente ejercicio: se van a imaginar que van a desplazarse a otro pueblo cercano, donde no tengan personas conocidas, y pasar allí la tarde a solas. Cada uno deberá tomar un rumbo diferente, ubicarse en una plaza, un parque o pasear sin interactuar con nadie. Ser muy estrictos con la norma de no interactuar con nadie.

Llevarán un pequeño cuadernillo en el que apuntarán sus sensaciones, aquello que se les pasa por la mente. Invitarles a apuntar exhaustivamente sus sensaciones en los momentos de soledad.

Después de unos 30 minutos el facilitador llama al grupo a que regresen al salón.



C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: 17- 19 años.

Materiales: cuadernillos, lápices, pañuelos para cada participante.

Tiempo: 40 minutos.

Plenaria: Una vez en el lugar de encuentro del grupo, se hará una pequeña puesta en común de lo experimentado y lo apuntado en el cuadernillo. Se colocarán en círculo con los ojos cerrados o con un pañuelo que les tape los ojos, el facilitador/a dará unas vueltas por detrás del círculo mientras ellos y ellas están con los ojos cerrados. Elegirás a uno. Te parará tras él o ella y le pondrás una de tus manos en su espalda, entonces compartirá lo que ha anotado en su cuadernillo, el participante que está a su lado

hará una una pregunta que tendrá que contestar si puede. Luego el facilitador /a da otra vez vuelta detrás del círculo y elige a otro/a para que comparta lo anotado en su cuadernillo, pueden hacerlos con varios participantes seleccionados al azar.

Luego pide a los y las adolescentes que se quiten el pañuelo.

Reflexión: el facilitador realizará las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cómo sentiste esos momentos de soledad?
- ¿Pudieron anotar todo lo que se les vino en mente?
- Al compartir con todo el grupo con los ojos vendados, ¿les fue más fácil?
- ¿Creen que este ejercicio de soledad, de estar un rato a solas, consigo mismo, lo pueden hacer varias veces por semana?

MADRES, PADRES Y TUTORES

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: EL AUTORRETRATO (60 minutos)

Participantes: Madres, padres y tutores.

Materiales: fotocopias del ejercicio de EL AUTORRETRATO, según sexo de los participantes del grupo, lápices de grafito.

Tiempo: 60 minutos

Objetivo: Ampliar el conocimiento que cada uno posee de sí mismo.

Organiza: mesas y sillas donde estén sentados los participantes.

Explica: que cada participante dibuja un rostro en una hoja, y luego imaginen que es su cara. Se les debe solicitar que, de manera individual, sobre la cabeza escriban 2 ideas que las consideren guías en sus vidas y 2 ideas que resultaron incorrectas y las modificaron.

Sobre la boca deberán escribir 2 frases que alguna vez hayan dicho y se arrepienten de haberlas pronunciado. Y sobre los oídos tendrán que escribir 2 frases que les hayan dicho y las recuerden como palabras de satisfacción.

Pida: que formen parejas para que se cuenten el trabajo realizado por cada uno. Es importante que se cuenten por qué poseen esas ideas guías y cuáles cambiaron. Cuáles y por qué son las frases que se arrepienten de haber dicho. Y por qué recuerdan con satisfacción las cosas que les dijeron.

Busque al final del Fascículo el ejercicio del autorretrato en materiales de apoyo.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: Madres, padres y tutores.

Materiales: Autorretrato trabajado, lápices de grafito.

Tiempo: 40 minutos.

Plenaria: Todos sentados formando un círculo. Comparten en el grupo grande sus ideas guías y las frases.

Reflexión: Actualmente poseen ideas guías en sus vidas y en algún momento tuvieron otras ideas guías que ya modificaron.

- ¿Creen que las ideas guías en las que hoy crean pueden llegar a modificarlas? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Intentan evitar frases por las que después de pronunciarlas se pueden arrepentir?
- ¿Suelen decir las cosas que resultan agradables si las recibimos?

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.

Explique: El facilitador/a expresa a los y las participantes que reconocernos a nosotros mismos, es una tarea no tan fácil, conocer nuestras características personales y no solo las físicas es una acción que necesitamos hacer cada momento, como actuamos cuando estamos felices, cuando estamos enojados, cuando tenemos que hacer cosas que no queremos hacer, pero debemos hacerlo, cuando estamos con otros como nos comportamos, cuando estamos en casa en situaciones similares debemos reflexionar si actuamos de la misma manera.

Relacionarse consigo mismo también significa reconocer nuestras cualidades y nuestras debilidades, para que podamos trabajar en ellas.

Coloque: en el salón varios papelógrafos con las siguiente información y lo lee o lo leen todos juntos para cerrar esta parte de la sesión.



LAS RELACIONES SOCIALES CONSIGO MISMO

Hay que decir que durante la adolescencia, además de generarse un cambio en el tipo de relación con los demás, también surge en el adolescente una nueva comprensión de sí mismo. Tener una buena relación con uno mismo es fundamental para sentirse bien y crear vínculos sanos con los demás.

El proceso para lograrlo puede ser diferente para cada persona, pero existen algunos puntos en común que tener presente. Son los siguientes:

- **Autoconfianza. La confianza es muy importante.**
- **Amarte a ti mismo.**
- **Pasar tiempo de calidad con uno mismo.**
- **Priorizar el autocuidado**
- **Ponerse a prueba.**
- **Hacer clic en el botón de reinicio o apagado.**
- **Divertirse en el proceso.**

Las relaciones sanas y las relaciones dañinas.

Junto a las relaciones familiares, las relaciones con los compañeros y amigos desempeñan un papel sumamente importante en el desarrollo psicológico de los adolescentes.

El grupo de amigos cada vez va cobrando más importancia en la vida de las y los adolescentes al mismo tiempo que las relaciones con los padres se van haciendo más débiles con el desarrollo de una mayor independencia.

UNA MALA AMISTAD

- Te hace sentir incómoda con esa persona
- No te sientes en confianza de expresar libremente tus opiniones
- No te alienta
- Se alegra por tus fracasos
- No pregunta ¿cómo estás?
- No guarda tus secretos
- Te juzga y hace sentir mal con sus comentario

UNA BUENA AMISTAD

- Te apoya siempre en las buenas y en las malas
- Te sientes libre de expresar tus opiniones y sentimientos
- Nos acepta como somos
- No te juzga
- No sólo habla de sus problemas, también te escucha y pregunta ¿cómo estás?

E. EVALUACIÓN LÚDICA: LO QUE NOS DA ALEGRÍA

Participantes: Todos.

Material: Hojas de papel y lápiz para cada persona.

Tiempo: 30 minutos

Organiza: conforme grupos de 5 a 6 participantes. Ubique en una mesa a cada grupo.

Entregue: a cada participante una hoja de papel y un lápiz de grafito.

Explique: los participantes explorarán la emoción de la alegría. El propósito de la actividad es que las personas se comprometan a trabajar sobre los aspectos de la emoción de la alegría.

El facilitador/a le pedirá a cada participante que de manera individual escriban ¿qué les produce alegría?. Deberán anotar entre tres y cinco situaciones y/o cosas que le producen alegría. Deben además describir cómo se expresan en cada situación cuando están alegres, por ejemplo mostrar los dientes al sonreír.



Pida: que compartan entre el grupo una situación de las que anotaron de “Lo que nos da Alegría”.

Reflexión: Para conocernos y reconocernos es importante identificar qué nos produce alegría y cómo nos comportamos cuando la experimentamos:

- *¿Qué partes del cuerpo se movilizan cuando estamos alegres? y se les puede pedir que expliquen cómo se mueven las partes del cuerpo.*
- *¿Cómo se sienten cuando están alegres?*

F. CIERRE AFECTIVO: BAZAR DE EMOCIONES

Participantes: Todos.

Material: afiches con las emociones, tarjetas de colores, marcadores de colores, lápices de grafito.

Tiempo: 30 minutos

Prepare: afiches que contengan listas de emociones, que se pueden considerar negativas o positivas. Se deben pegar y distribuir por las paredes del salón.

Entregue: a cada participante 3 o 4 tarjetas de colores y un marcador.

Explica: invita a los integrantes del grupo a que imaginen que se encuentran dentro de un bazar de emociones y que desean comprar emociones positivas y negativas para usar en el grupo.

Se les da un tiempo para que cada uno elija las emociones y las anoten en las tarjetas que se les dio, anotan una emoción positiva o negativa en cada tarjeta, las más significativas o con las que más se identifican.

Pregunta: en grupo grande se comparten las elecciones, cada persona podrá compartir las emociones elegidas, discriminando entre positiva y negativa. Es importante que sólo escojan dos y que quien desee tome nota de aquella emoción que le fue difícil descartar.

El facilitador realizará las siguientes preguntas a las personas que comparten sus emociones:

- ¿Por qué la elegiste?
- ¿La quieres usar en el grupo o sabes que la vas a usar?
- ¿Te hubiese gustado adquirir otras emociones, cuáles?
- ¿Cómo se comportan ante cada emoción?
- ¿Hay emociones positivas y negativas?
- ¿Qué criterio tomaron para hacer esta discriminación?

Concluya: que es importante que reflexionemos sobre nuestras emociones, las que se viven de manera positiva y las que se viven de manera negativa, en las diferentes situaciones en que nos enfrentamos en el día a día, igualmente es importante que identifiquemos nuestras formas de expresarlas y los comportamientos ante cada emoción, para que nos sintamos bien con nosotros mismos, pero que también nos sintamos bien con los demás.

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: todos.
Material: Cuaderno de trabajo.
Tiempo: 10 minutos.

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Diga: que realicen el ejercicio 1 y 2, que se encuentran en las páginas 46 y 47 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador. Puede pedir apoyo de sus amigos o familiares.

Ejercicio 1: Relacionándome conmigo mismo.

Lee cada una de las preguntas del listado, reflexiona sobre cada una de ellas y escribe lo que sientes.

Preguntas	Mi reflexión sobre ella
1. ¿Hay algo de lo que esté orgulloso de mi mismo?	
2. ¿Qué decisión ha hecho en forma reciente en la que consideró tres o más opciones posibles?	
3. ¿Qué es lo que quisiera cambiar en su mundo?, ¿en su familia?, ¿en su trabajo?, ¿en su persona?	
4. ¿Cómo ha manejado un disgusto reciente?	
5. En su opinión, ¿qué debería hacer tanto la gente de raza blanca como la de color para integrarse?	
6. ¿Dónde le gustaría estar en 20 años?	
7. ¿Quién de todas las personas que ha conocido y le han ayudado, lo ha hecho más ampliamente?, ¿en qué ha consistido la ayuda?	
8. ¿Qué cambiaría de sí mismo si pudiera?	
9. ¿Cuál es la cosa más alegre que recuerda?, ¿y la más triste?	
10. ¿Respecto a quién o a qué ha cambiado en forma reciente su modo de pensar?	

Ejercicio 2: Relaciones sanas y relaciones dañinas

Indicaciones:

Lee la historia de Ana y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Piensas que le conviene este chico a Ana? ¿Por qué?
2. ¿Crees que ese chico va a cambiar con el amor de Ana? ¿Por qué?
3. ¿Qué harías tú si estuvieses en su lugar?
4. ¿Te ha pasado alguna vez a ti?

La historia de Ana

Ana es una chica de 16 años y lleva 3 meses con el chico que le gustaba de la clase de al lado.

Ya no era la única que ya no tenía novio de su grupo.

Al principio todo era maravilloso, él era genial y estaba muy contenta porque se había fijado en ella.

Ahora algo ha cambiado. Ana quiere seguir con él, pero hay cosas de él que no le gustan.

Sólo quiere que salga con él. Sin embargo, él no ha dejado de salir con sus amigos, no le gusta su forma de vestir, criticándola, porque dice que va insinuándose a todos los chicos.

A veces discute sin motivo y le grita, incluso una vez se puso tan nervioso que la empujó.

Parece que sus cosas no le interesan mucho porque casi nunca la escucha, sólo hablan de los temas que él quiere.

Ana piensa que él está pasando por un mal momento, porque sabe que tiene problemas con sus padres y que no va bien con los estudios.

Ella quiere seguir con él porque no siempre es así, a veces es muy cariñoso, y eso le da esperanzas para que las cosas puedan cambiar, disculpándole siempre.

Qué características de una relación sana tiene Ana con el chico, compara con la siguiente imagen y escribe abajo:

Las personas que tienen relaciones sanas:

- Fomentan siempre la autosuficiencia de la pareja
- Aceptan las limitaciones propias y las de la pareja
- No buscan el amor incondicional
- Aceptan el compromiso
- Tienen una alta autoestima

Qué características de una relación tóxica tiene Ana con el chico, compara con la siguiente imagen y escribe abajo:



HABILIDAD A DESARROLLAR: LAS RELACIONES INTERPERSONALES

SESIÓN 2: VAMOS A TRABAJAR TODOS JUNTOS (Trabajo en equipo)



TIEMPO: 2 HORAS



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Poner más capacidades, inteligencias, ideas y destreza al servicio de una tarea o actividad, de modo tal que por el mismo hecho de compartir esa actividad los resultados se den de manera más rápida y sólida.



MÉTODOS UTILIZADOS:

1. Análisis y Discusión 2. Visualización o experiencia vivencial.



MATERIALES:

Papel, lápices o lapiceros, papelógrafos, marcadores.

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Revise con anterioridad los conceptos claves de las sesiones: lo que se refiere al trabajo en equipo, las ventajas y desventajas, para que explique de manera sencilla a las y los adolescentes estos conceptos. Procure en las actividades de las sesiones conformar equipos de trabajos mixtos y también del mismo sexo, para que puedan combinar sus ideas, percepciones, sensaciones, tensiones, para que puedan buscar diferentes alternativas de solución ante una tarea asignada como equipo.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Para la preparación de las sesiones, tome en cuenta: las características físicas y psicológicas propias de las edades con las que trabaja, asimismo tome en cuenta las diferentes familias y culturas de donde provienen de cada uno de las y los participantes, las discapacidades físicas o sensoriales, la identidad sexual, el origen o etnia.

El enfoque de aprendizaje debe ser contextual, no juzgue, discrimine o presione si algún participante se expresa libremente, a través del desarrollo de las sesiones aproveche los momentos de reflexión para afirmar las actitudes positivas hacia ellos mismos y hacia los demás. Fomente siempre el respeto, la empatía, la tolerancia, la igualdad de oportunidades para ambos sexos.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los participantes. al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a jugar el juego de la cebolla.

A. EL ENGANCHE: LA CEBOLLA (30 MINUTOS)

Participantes: Todos.

Materiales: colchoneta

Tiempo: 30 minutos.

Organiza: el salón y quite todos los objetos con los que se puedan lastimar (como mesas y sillas), que los participantes se quiten los zapatos para no pisarse y hacerse daño y, si es posible, realizar la actividad sobre una colchoneta.

Aclara: antes de empezar la actividad, que no se puede ser violento, obviamente debe emplearse la fuerza física para separar a los compañeros, pero siempre intentando no hacer daño.

Explica:

1. Se elegirá a una persona voluntaria de entre el grupo que sea el/la granjero/a, mientras que el resto del grupo será la cebolla.
2. Los participantes que forman la cebolla deben disponerse todos juntos de forma concéntrica, como formando las capas de una cebolla y el/la granjero/a debe intentar separarlos para "ir pelando la cebolla".
3. Cada vez que un integrante de la cebolla sea separado del grupo se convierte en granjero/a y debe ayudar a pelar la cebolla.

VINCULE LA VIVENCIA

Plenaria: Cuando se termine la dinámica el grupo pasa a sentarse en las sillas formando un círculo. Debe darse un tiempo para que el grupo exprese qué le ha parecido la actividad y qué ha sentido mientras la realizaba.

Pregunte: el facilitador/a propondrá al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Qué les ha parecido la actividad?
- ¿Qué sintieron al ser cebolla y que el granjero/a los pelara o apartara del grupo?
- Observaron si hubo violencia cuando los apartaban del grupo?
- ¿Qué sintieron al ser granjeros/as?

Refuerce: que en nuestra vida normal cuando estamos con un grupo al que conocemos y nos gusta estar con él, muchas veces no queremos apartarnos del grupo, si es un grupo que mantiene relaciones sanas, hasta sus padres están de acuerdo cuando se van a reunir, pero si es un grupo en el que algunos miembros mantienen relaciones dañinas, sus padres trataran de apartarlos de ese grupo, para protegerlos de las malas influencias, como en el caso del juego de la cebolla.

Reflexión: este juego nos ayuda a crear un buen ambiente de trabajo y que el grupo se conozca un poco más, además al interactuar en el juego se fomenta la conexión del grupo, la confianza y crear un buen clima de trabajo.

EDAD: 10 – 12 AÑOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: ANDAMOS JUNTOS (40 MINUTOS)

Participantes: 10 - 12 años

Materiales: papel continuo, un dado, masking tape, marcadores.

Tiempo: 40 minutos.

Objetivo: Favorecer la integración del grupo al compartir sentimientos y experiencias con los compañeros.

Organiza: espacio amplio, sin muebles de por medio. Conforme equipos de 3 miembros y que busquen un nombre que los identifique.

Cada equipo busca al jugador/a designado.

Explica: Se extiende un trozo de papel continuo en el suelo o en una mesa grande (puede pegar varios papelógrafos) El jugador de cada equipo al frente y sus miembros detrás de él/ella y deben acomodarse alrededor de la recta numérica.

1. Cada equipo tomará un objeto que le sirva de ficha, para identificarse en el juego. Se ponen todas las fichas sobre el papel y se dibuja a su alrededor un círculo, a modo de casilla de salida.
2. Un jugador/a al azar o echándolo a suertes, tira el dado y camina tantas casillas como números hayan salido en el dado. Sitúa ahí su ficha y conversa con su equipo que debe proponer si una pequeña prueba o hacer una pregunta que el resto de compañeros debe contestar. Al lado de la casilla, se escribe una palabra clave que recuerde el contenido de la pregunta o prueba.
3. A continuación, tira el siguiente jugador/a y repite la operación. A medida que avanza el juego, si los jugadores/as pasan por anteriores casillas, deben responder las pruebas anteriores y si son nuevas casillas, ir creando nuevas actividades.
4. El juego acaba cuando ya no queda más papel continuo.



1	Palabra clave
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: 10 - 12 años.

Materiales: No se necesita materiales

Tiempo: 20 minutos.

Plenaria: el facilitador/a pide al grupo que se sienten formando un círculo.

Reflexión: el facilitador/a realizará las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cómo se sintieron con su equipo de jugadores?
- ¿Se identificaron con el nombre del equipo?
- ¿Cómo se sintió el equipo para proponer la prueba o la pregunta?
- ¿Qué sintieron cuando iban a tirar el dado, y casi está terminando la recta numérica?
- Cada equipo aun con la palabra clave ¿fue capaz de recordar la prueba o la pregunta de cada número?

EDAD: 13 – 16 AÑOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: CONFIANZA EN EL EQUIPO (60 MINUTOS)

Participantes: 13 - 16 años

Materiales: Vendas para los ojos.

Tiempo: 60 minutos.

Objetivo: Evaluar el nivel de confianza entre los miembros del grupo y mejorar los elementos que interfieren en la confianza del grupo.

Entrega: a cada participante una venda para los ojos.

Organiza: espacio amplio en el que los participantes puedan estar en círculo, puede ser al aire libre.

Explica: el facilitador/a solicita a las personas que se pongan de pie, formando un círculo y que se pongan las vendas.

1. Una persona se coloca en el centro, con los pies juntos y vendado sus ojos, se le pide que se eche hacia atrás. Los compañeros deben colocarse para sujetarle y que no caiga al suelo.
2. Cuando ya ha perdido el equilibrio, se le pone de pie. De manera que note que su equilibrio depende del grupo.
3. Todos los integrantes del grupo pasan por la actividad.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: 13 - 16 años.

Materiales: No se necesita materiales

Tiempo: 20 minutos.

Plenaria: Cuando hayan acabado, se les pide que se quiten las vendas y que permanezcan en el círculo, se tiene un rato de reflexión en el que cada uno pueda expresar cómo se ha sentido a lo largo de la actividad y que se analice el nivel de confianza entre los miembros del grupo.

Reflexión: el facilitador/a realizará las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cómo se sintieron con los ojos vendados, para hacer este juego?
- ¿Tuvieron la suficiente confianza en el equipo para dejarse caer con los ojos vendados?
- ¿Cómo se sintió el equipo para agarrar al compañero?
- ¿Definieron alguna estrategia?
- ¿Qué fue lo más difícil para el compañero que caía?
- ¿Qué fue lo más difícil para el equipo para no dejar que el compañero se golpeará en el piso?

EDAD: 17 – 19 AÑOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: RULETA DE VALORES (45 MINUTOS)

Participantes: 17 - 19 años

Materiales: Hoja de trabajo, lápices de grafito.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivo: Que los participantes busquen alternativas, evalúen las consecuencias de éstas y sean conscientes de la elección que tomaron.

Entrega: a cada participante la hoja de trabajo, lápices de grafito.

Organiza: el salón con mesas y sillas para todos los participantes, conforman grupos de 3 personas.

Explica: el facilitador orienta a los grupos que contesten una a una las preguntas, guarden silencio para poder reflexionar su respuesta, evalúen las consecuencias y conductas que tuvieron o tendrán con su elección y busquen alternativas de otras opciones.

Busque al final del Fascículo la hoja de trabajo en materiales de apoyo.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: 17 - 19 años.

Materiales: Hoja de trabajo completa, lápiz de grafito.

Tiempo: 30 minutos.

Plenaria: En sesión plenaria el facilitador/a pide al grupo comentarios finales sobre el ejercicio y lo aprendido en él.

Pida: que hagan grupos de 5 miembros y que compartan en cuáles preguntas coincidieron sus rangos.

Reflexión: el facilitador/a realizará las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Qué sintieron al ir haciendo la reflexión de cada pregunta?
- ¿Fue difícil darle rango a algunas preguntas? ¿cuáles fueron?
- ¿Cuál fue la pregunta o preguntas que más les costó decidir el rango? ¿por qué?

MADRES, PADRES Y TUTORES

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: TORRE DE PAPEL (45 MINUTOS)

Participantes: Madres, Padres y Tutores

Materiales: Papel, tijeras y pegamento.

Tiempo: 40 minutos.

Objetivo: Valorar el trabajo en equipo al compartir ideas, motivarnos, mezclar fortalezas, apoyarnos, sentirnos más seguros y seguras.

Organiza: mesas y sillas en el salón.

Explica: se ofrecerá a cada persona papel, tijeras y cola, y se les pedirá que realicen una torre lo más alta posible en 30 minutos. Se medirán las torres. A continuación, se organizarán grupos de 3-6 personas. Se dará la misma consigna, pero esta vez en equipo. Se medirán las torres de papel construidas en cada equipo.



C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: **Madres, padres y tutores.**

Materiales: Torres de papel.

Tiempo: 30 minutos.

Plenaria: En sesión plenaria el facilitador/a pide al grupo comentarios finales sobre el ejercicio y lo aprendido en él.

Pida: que cada grupo presente sus torres individuales y a la par la torre de papel construida por el equipo.

Reflexión: el facilitador/a realizará las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Qué altura tenían las torres individuales? y la torre del equipo de trabajo ¿cuánto midió?
- ¿Cuántas veces más midió la torre del equipo que las torres de papel individuales?
- ¿Que sintieron al trabajar solos y después en equipos de trabajo?
- ¿Definieron alguna estrategia para que fuera más alta la torre de papel?
- ¿Hubo colaboración de todos los miembros?
- ¿Se impuso la idea de una persona? ¿Actuaron en consenso?

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todas las edades

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.

Explique: Es importante que los equipos se formen para que los y las participantes puedan interactuar frente a otros equipos. Algunas ventajas del trabajo en equipo:

- Hay una clara cohesión, espíritu colectivo concentrado en las tareas y satisfacción por la calidad de sus procesos de trabajo.
- Mayor capacidad de intercambio de información y experiencias compartidas.
- Mayor diversidad en el abordaje del problema, lo cual se traduce en riqueza de perspectivas.
- Refuerzo de los vínculos de cooperación, cohesión y espíritu colectivo.
- Mayor aprendizaje y creatividad: Pues se comparten los conocimientos y la información. También se dispone de más puntos de vista en los procesos de toma de decisiones.

Coloque: en el salón varios papelógrafos con las siguiente información y lo lee o lo leen todos juntos para cerrar esta parte de la sesión.

Trabajo en equipo

El trabajo en equipo o trabajo cooperativo incluye aquellas labores que se realizan de manera compartida y organizada, en las que cada quien asume una parte y todos tienen el mismo objetivo en común. Se trata de una forma de organización del trabajo basada en el compañerismo, ya que el equipo debe asumir en conjunto y de manera articulada todas las tareas a realizar, y no simplemente repartirlas para luego juntarlas.

Ventajas y desventajas del trabajo en equipo

El trabajo en equipo presenta considerables ventajas para sus integrantes, tales como son:

- ▶ Mayor capacidad de trabajo, gracias a la sinergia de los integrantes del grupo.
- ▶ Mayor velocidad de culminación del trabajo, debido a lo anterior.
- ▶ Mayor capacidad de intercambio de información y experiencias compartidas.
- ▶ Mayor diversidad en el abordaje del problema, lo cual se traduce en riqueza de perspectivas.
- ▶ Refuerzo de los vínculos de cooperación, cohesión y espíritu colectivo.

De manera similar, el trabajo en equipo puede presentar las siguientes desventajas:

- Posibles tensiones en torno al liderazgo o al mecanismo de trabajo.
- Riesgo de dispersar la energía del grupo en pequeñas actividades inconexas.
- Demora de los procesos ante excesivo debate.
- La responsabilidad puede diluirse en el colectivo.
- Deserciones o trabajo de mala gana, cuando hay tensiones irresueltas.

Para que un trabajo en equipo sea exitoso, deben seguir las siguientes recomendaciones:

- Debe haber un liderazgo.
- Se necesitan reglas claras y formales.
- La comunicación es fundamental.
- Los éxitos se celebran en conjunto.

E. EVALUACIÓN LÚDICA: CAMINANDO CON LOS GLOBOS

Participantes: Todos.

Material: Chimbombas o globos suficientes para dar uno a cada miembro del grupo.

Tiempo: 30 minutos

Objetivos: Con esta dinámica se pretende que los y las participantes:

- Fortalezcan los vínculos mediante un desafío grupal.
- Analizar los roles que se asumen y cómo fluye el liderazgo entre algunos participantes.
- Promover la creación grupal de estrategias

Explica: se deben formar parejas y a cada una se le debe entregar un globo. Las personas tendrán que estar paradas mirando hacia el mismo lado y colocar entre las caderas de ambas el globo inflado.

El objetivo es que la pareja empiece a caminar y el globo no se explote ni se caiga al piso. Se deberá marcar el punto de salida y el de llegada, es aconsejable que caminen a lo largo del salón.

No es una competencia entre parejas por lo tanto no importa quien llegue primero y quien último.

Luego de cumplir este reto hay que unir a las parejas y formar grupos de cuatro integrantes. Los grupos tendrán que cumplir otra vez el reto de caminar con los globos, esta vez caminarán con tres globos. Cada grupo estará integrado por cuatro personas y un globo entre cada una de ellas.

Después se reagrupan los grupos de a ocho integrantes y deben cumplir el desafío de caminar con 7 globos. A medida que cumplan los objetivos se deben seguir reagrupando hasta que el grupo en su totalidad deba caminar con los globos.

Reflexión: el facilitador/a una vez terminada la dinámica puede realizar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sienten al finalizar el juego?
- ¿Cómo se sintieron mientras se desarrollaba la actividad?
- ¿Cómo desarrollaron estrategias para caminar y que no se cayeran los globos?



F. CIERRE AFECTIVO: NUDO HUMANO

Participantes: Todos.

Material: No se necesitan materiales

Tiempo: 30 minutos

Pida: a todos que se levanten y formen un círculo mirando hacia el centro, hombro con hombro. Pídeles que estiren el brazo derecho y tomen la mano de alguien de enfrente.

A continuación, díles que saquen el brazo izquierdo y agarren otra mano al azar de otra persona situada enfrente.

En un plazo de tiempo determinado, el grupo tendrá que desenredarse los brazos sin soltar las manos. Si el grupo es demasiado grande, haz varios círculos pequeños para que los grupos compitan entre ellos.

Pregunta: Una vez desenredado el nudo, el facilitador realizará las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cómo se sintieron con la actividad?
- ¿Hubo muchos caos por la falta de estrategias al comienzo?
- ¿Qué estrategias utilizaron para desenredar los nudos que formaron?
- ¿Hubo cooperación de los demás compañeros para ir desenredando los nudos?

Concluya: el desenredar el nudo humano lo podemos comparar con alguna situación o problema que tenemos, a veces los nudos pueden ser los obstáculos que tenemos para solucionar el problema, o a veces lo queremos solucionar tan rápido que no podemos hacerlo y eso nos causa frustración, enojo, ira.

Los problemas así como el nudo los podemos solucionar si pensamos en estrategias y en buscar apoyo en nuestro equipo de trabajo, o nuestros amigos/as y familiares.

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: Todos.

Material: Cuaderno de trabajo.

Tiempo: 10 minutos.

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Diga: que realicen el ejercicio que se encuentran en la página 50 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador.

Ejercicio: Diferentes comportamientos del grupo

Actitudes que unen al grupo
Actitudes que desunen al grupo

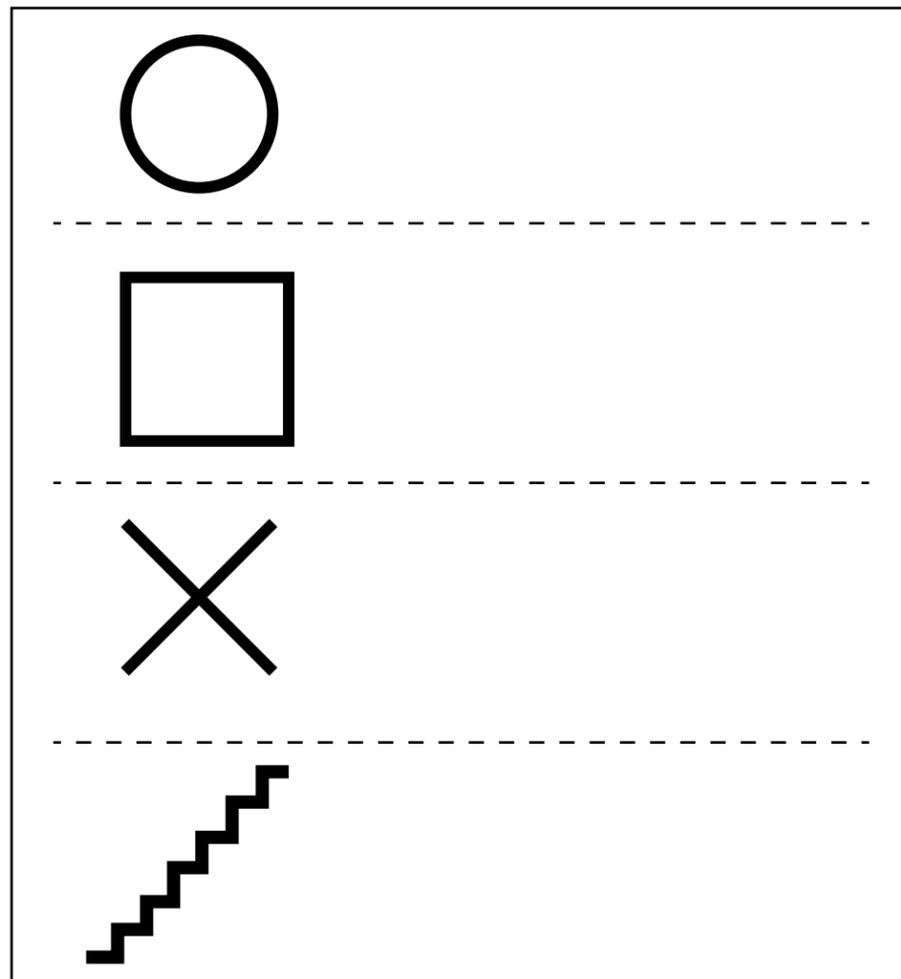
Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál de estas actitudes se da más en el grupo? (Positiva y negativa).
2. ¿Cuál de ellas se da menos? (Positiva y negativa)
3. ¿Qué podemos hacer para crecer en integración?

H. MATERIALES DE APOYO

¿Quiénes somos?

(Sacar fotocopia para cada participante)



EJERCICIO EL AUTORRETRATO

Indicaciones:

- Sobre la cabeza escriban 2 ideas que las consideren guías en sus vidas y 2 ideas que resultaron incorrectas y las modificaron.
- Sobre la boca deberán escribir 2 frases que algunas vez hayan dicho y se arrepienten de haberlas pronunciado.
- Y sobre los oídos tendrán que escribir 2 frases que les hayan dicho y las recuerden como palabras de satisfacción.



EJERCICIO EL AUTORRETRATO

Indicaciones:

- Sobre la cabeza escriban 2 ideas que las consideren guías en sus vidas y 2 ideas que resultaron incorrectas y las modificaron.
- Sobre la boca deberán escribir 2 frases que alguna vez hayan dicho y se arrepienten de haberlas pronunciado.
- Y sobre los oídos tendrán que escribir 2 frases que les hayan dicho y las recuerden como palabras de satisfacción.



Ruleta de valores

(Sacar fotocopias para cada participante)

HOJA DE TRABAJO RULETA DE VALORES

ORDENAR POR RANGOS DE MAYOR A MENOR

- ¿Qué es más importante en la amistad?
 Lealtad.
 Generosidad.
 Rectitud.
- ¿Si le dieran 50,000.00 pesos qué haría con ellos?
 Ahorrarlos.
 Comprar algo personal.
 Darlos a una obra benéfica.
- ¿Qué cree que sea más perjudicial?
 El alcohol.
 La marihuana.
 El tabaco.
- ¿Si fuera padre, a qué hora dejaría a sus hijos de 14 años fuera?
 A las 8 p.m.
 A las 11 p.m.
 Dejarlo a criterio del hijo/a.
- ¿Qué sería lo último que le gustaría ser?
 Muy pobre.
 Muy enfermo.
 Su vida social.
 Desfigurado.
- ¿Qué le gusta más?
 El invierno en las montañas.
 El verano en la playa.
 El otoño en el campo.
- ¿Qué es lo que más desearía mejorar?
 Su apariencia.
 El aprovechamiento de su tiempo.
 Su vida social.
- ¿Cómo se la pasaría mejor?
 Solo.
 Con un grupo grande.
 Con pocos amigos.
- ¿Cuál sería el acto más espiritual o religioso que podría hacer un domingo en la mañana?
 Ir a la iglesia y escuchar un buen sermón.
 Oír un concierto de música clásica.
 Tener un buen desayuno con su familia.
- ¿Cuál de las siguientes medidas deberían tomarse para aligerar el problema de la explosión demográfica?
 Legalizar el aborto.

- _____ Permitir que los padres tengan dos hijos y luego esterilizarlos.
- _____ Distribuir información sobre control de la natalidad.
- _____ Confiar en el buen sentido de las familias para determinar el número de hijos.
11. ¿Si heredara una fortuna qué haría?
- _____ Repartir su riqueza en beneficio de otros.
- _____ Continuar con su mismo trabajo y actividades.
- _____ Cambiar totalmente de vida.
12. ¿Qué le resultaría más fácil hacer?
- _____ Una campaña para organizar una cena de Navidad.
- _____ Hacer trabajo voluntario en un hospital.
- _____ Asesorar a un grupo de estudiantes.
13. ¿Cuál cree que sea el problema interior más serio de su país?
- _____ La prevención de la criminalidad.
- _____ La beneficencia pública.
- _____ La inflación.
14. ¿Si fuera confinado a una isla desierta, cuál de los siguientes libros llevaría consigo?
- _____ La Biblia.
- _____ Las obras completas de Cervantes.
- _____ La historia de la civilización.
15. ¿Qué preferiría perder si tuviera que hacerlo?
- _____ La libertad económica.
- _____ La libertad religiosa.
- _____ La libertad política.
16. ¿En cuál de los siguientes periodos históricos piensa que podría haber sido un líder eficiente?
- _____ En la colonización de América.
- _____ En la Revolución Industrial.
- _____ En la Segunda Guerra Mundial.
17. ¿Cuál de los siguientes cursos le gustaría tomar?
- _____ Educación Sexual.
- _____ Relaciones sociales.
- _____ Ecología.
18. ¿Cuál de las siguientes expresiones describe mejor la forma en que usa el dinero?
- _____ Lo gasta despreocupadamente.
- _____ Siempre busca negocios.
- _____ Lo gasta con cuidado.
19. ¿Qué le disgustaría más?
- _____ Perder su trabajo.
- _____ Perder su dinero.
- _____ Romperse una pierna.
20. ¿A quién prefiere como vecino?
- _____ A un ciego.
- _____ A un paralítico.
- _____ A un anciano.
21. ¿Qué es lo mas trabajo le cuesta hacer?
- _____ Levantarse temprano.
- _____ Organizar su trabajo del día.
- _____ No estar tenso durante el día.