

DINÁMICAS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

Comunidad parroquial de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro.
Pastoral Juvenil www.pjcweb.org

1. *Acentuar lo positivo*
2. *Alabanza Dando y recibiendo retroalimentación positiva*
3. *Bote salvavidas*
4. *Caricias por escrito*
5. *Collage II*
6. *Como es mi situación actual*
7. *Como expreso mis sentimientos*
8. *Como podría ser diferente su vida*
9. *Concepto positivo de si mismo*
10. *Confianza en nuestro organismo*
11. *Dar y recibir afecto*
12. *Derechos asertivos*
13. *Descubriendo mis necesidades y motivación*
14. *Doble personalidad*
15. *El juego de los voluntarios*
16. *El trueque de un secreto*
17. *Fotoproyección*
18. *Jactandose: Una actividad de auto-alabanza*
19. *Juego de aros*
20. *Más bien Soy*
21. *Reflexión de autoestima alta*
22. *Reflexión de autoestima baja*
23. *Regalar felicidad: Experimentando la retroalimentación*
24. *Regalos*
25. *Ronda de caricias*
26. *Una larga y alegre vida*
27. *Ve lo que le han hecho a mi inteligencia mamá: Un ejercicio*
28. *Yo estoy bien, pero ¿ustedes?*

ACENTUAR LO POSITIVO

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

TAMAÑO DE GRUPO: 20 participantes.

TIEMPO REQUERIDO: 10 minutos.

LUGAR: Un salón amplio que permita a los participantes estar sentados y comentar.

DESARROLLO:

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

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

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

III. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:

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

ALABANZA: DANDO Y RECIBIENDO RETROALIMENTACIÓN POSITIVA

OBJETIVO:

I. Desarrollar la conciencia de nuestros propios logros.

II. Practicar mediante el reconocimiento público de otros.

III. Concientizarse de sus propias respuestas en reconocimiento de otros.

TAMAÑO DE GRUPO: Ilimitado. Distribuidos en parejas.

TIEMPO REQUERIDO: 90 a 120 minutos.

MATERIAL: Hojas blancas y lápices para cada participante. Hojas de papel rotafolio y marcadores.

LUGAR: Un salón suficientemente amplio que permita a las parejas conversar sin interrupciones.

DESARROLLO:

I. El instructor explica los objetivos del ejercicio. Discute la importancia del reconocimiento de otros y el efecto de estos factores en el concepto que se tiene de uno mismo, en la motivación y comportamientos.

II. Cada participante se le provee de Hojas blancas y un lápiz y se les pide que hagan una lista de:

1.- Dos cosas que hago bien.

2.- Un logro reciente.

3.- Una pequeña frase que me gustaría que se hubiera dicho

III. Los participantes se juntarán en parejas para intercambiar la información que tienen en sus listas, aclarando y explicando lo que sea necesario.

IV. Cada miembro elaborará una carta de reconocimiento para su pareja, basandose en la información recibida en el paso III. La carta será escrita directamente a su pareja, no a una tercera parte.

V. Se intercambiarán las cartas para leerlas y reflexionar su contenido sin hablar.

VI. Se reúne nuevamente todo el grupo, y se les dice a los participantes que tendrán la oportunidad de presentar y recomendar a su pareja ante el grupo. Cada miembro por turno, se parará atrás de su compañero con sus manos puestas en los hombros del otro, y presenta a su pareja ante el grupo. La persona que esta siendo introducida no comenta nada en ese momento.

VII. Después de que todos los miembros hayan sido presentados, las personas podrán aclarar cualquier información dada acerca de ellos.

VIII. El instructor brevemente explica la idea que lo que una persona dice que otra habla mucho de ella y sugiere a los participantes que también reflejaron sus valores mediante la presentación de sus compañeros.

IX. El instructor reúne a las parejas y les pide que resuman la actividad mediante la discusión de sus comportamientos, como sus sentimientos acerca de sus presentaciones orales y la carta.

X. El instructor pide a los participantes que discutan lo que han aprendido acerca de ellos durante el ejercicio.

XI. Se reúne el grupo entero y el instructor les pide que opinen acerca de los factores que tienen influencia en dar y recibir elogios.

XII. Se invita a los miembros del grupo a relacionar esta experiencia de sus relaciones con otros, y sugerirán aplicaciones prácticas de sus aprendizajes en situaciones de trabajo.

VARIACIONES:

I. Después de haber sido presentados verbalmente, los miembros pueden leer las listas que les dieron a sus parejas al principio de la actividad, ante todo el grupo.

II. Los participantes pueden leer las cartas escritas para ellos por sus compañeros en lugar de presentarlos verbalmente ante el grupo.

III. Los participantes pueden agregar información adicional acerca de ellos en el paso VII.

IV. En el paso V, se pueden elogiar oralmente para complementar las cartas.

BOTE SALVAVIDAS

OBJETIVO:

I. Simular tan dramática y tan claramente como sea posible la experiencia de un valor, en lugar de sólo intelectualizarlo.

II. Identificar los sentimientos involucrados en un valor particular.

III. Confrontar las intelectualizaciones de los participantes con un entendimiento experimental del valor.

TAMAÑO DEL GRUPO: Diez participantes por cada instructor.

TIEMPO REQUERIDO: De una hora y media a dos horas.

MATERIAL: Un reloj despertador manual que toque fuerte.

LUGAR: Un salón amplio y bien iluminado, que permita a los participantes moverse libremente.

DESARROLLO:

I. (A) El instructor pide a los participantes que se sienten en el medio del salón, sobre el piso, en una formación que parezca un bote o balsa. Pone la escena pidiendo que se imaginen que se encuentran en un crucero por el Atlántico, que una seria tormenta se ha presentado y que su barco ha sido alcanzado por los rayos y que todos tienen que subirse a un bote salvavidas. Explica que el principal problema que existe en ese momento es que el bote tiene comida y espacio suficiente sólo para nueve personas y hay diez. Una de ellas tiene que sacrificarse para salvar al resto. Informa que la decisión la debe de tomar el mismo grupo: cada miembro va a "abogar por su caso", dando razones de porqué debe vivir y luego el grupo va a decir quién va a abordar el bote. Les notifica que tienen una hora y media para tomar su decisión. Al finalizar el tiempo, el bote salvavidas se hundirá si aún hay diez personas en él. Pone su reloj despertador junto a los participantes para que puedan oír el tic tac y fija la alarma para que suene en hora y media (B) Durante el proceso, el instructor notifica al grupo, a intervalos, el tiempo que les resta.

II. El instructor induce al grupo a discutir el proceso y los sentimientos que han surgido durante la actividad. Ya que la experiencia es fuerte, se debe permitir tener tiempo suficiente para que la tarea se haya cumplido con éxito. (Hora y media o más).

III. Posteriormente dirige al grupo a una tormenta de ideas, de los valores que se encuentran implícitos en la situación que acaban de experimentar. Y hace las siguientes preguntas:

1. ¿Qué clasificación de valores hicieron los miembros del grupo?.
2. ¿Sobre que valores actuaron los miembros?.
3. ¿Qué aprendiste acerca de tus valores desde un punto de vista experimental?.
4. A la luz de la experiencia, ¿Cómo valoras tu propia vida y las de los demás?.
5. ¿Cuál es tu valor?.

VARIACIONES:

I. Se puede sacrificar más de una persona.

II. Los valores de amor y caridad se pueden explorar con la Experiencia de las "Monedas: Retroalimentación simbólica".

III. Los valores de cooperación y colaboración pueden explotarse con la experiencia "Búsqueda de un Consenso: Una colección de trabajos".

IV. EL valor de competencia y la teología y la filosofía de los participantes pueden ser explorados a través de "Gane Tanto Como Pueda: Una competencia intergrupala".

V. Los valores de una comunicación clara, evitar juicios y manejar hechos con "Clínica de Rumores: Un experimento de comunicación".

CARICIAS POR ESCRITO

OBJETIVO:

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

TAMAÑO DE GRUPO: 18 personas.

TIEMPO REQUERIDO: 35 minutos.

MATERIAL: Hojas tamaño carta y lápices, mesas de trabajo.

LUGAR: Un lugar suficientemente amplio e iluminado.

DESARROLLO:

- I. Se solicita a los participantes que tomen dos o tres hojas carta y las doblen en ocho pedazos, cortándolas posteriormente lo mejor que puedan.
- II. En cada uno de los pedazos tienen que escribir por el inverso, uno a uno, los nombres de sus compañeros.
- III. Por el reverso, escriben en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero designado en cada pedazo de papel.
- IV. Al terminar son entregados a los destinatarios en propia mano.
- V. Se forman subgrupos de 4 ó 5 personas para discutir la experiencia.
- VI. Cada subgrupo nombra a un reportero para ofrecer en reunión plenaria sus experiencias.

COLLAGE II

OBJETIVO:

- I. Facilitar la comunicación en pequeños grupos.
- II. Expresión de tensiones, intereses y motivaciones personales.

TAMAÑO DE GRUPO: Ilimitado, de cinco a seis personas.

TIEMPO REQUERIDO: Setenta y cinco minutos.

MATERIAL: Un cartoncillo para cada participante. Papel, tijeras, pegamento, revistas y plumones para cada subgrupo.

LUGAR: Un salón suficientemente iluminado, amplio y con mesas de trabajo.

DESARROLLO:

I. El instructor les pide a los participantes que realicen un collage, donde exprese ¿Quién soy? Con recortes pegados al cartoncillo, cada participante debe contestar a la pregunta: ¿Quién soy? (Tiempo ilimitado a criterio del instructor).

II. El instructor divide al grupo en equipos.

III. Cada uno de los integrantes del equipo interpreta el "COLLAGE" de cada participante. Sólo cuando 4 o 5 compañeros han expresado su punto de vista, el autor explica o aclara su obra.

IV. Una vez que los equipos han terminado se hace una mesa redonda general con el objeto de evaluar la experiencia y de aflorar los sentimientos de los participantes.

¿CÓMO ES MI SITUACIÓN ACTUAL?

OBJETIVO: Ayudar a los participantes a descubrir cuál de las cuatro áreas de vida les es de mayor significado en el momento actual, para poder elaborar objetivos, actividades y necesidades de cambio dentro de su situación actual en cada área.

TAMAÑO DE GRUPO: Ilimitado.

TIEMPO REQUERIDO: 15 minutos.

MATERIAL: Un Cuestionario "¿Cómo es mi situación actual?" para cada participante.

LUGAR: Salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir.

DESARROLLO:

I. El instructor reparte a los participantes los cuestionarios ¿Cómo es mi situación actual?, uno por cada participante.

II. El instructor solicita voluntarios que quieran comentar sus resultado en el grupo.

III. El instructor pide a los participantes que hagan comentarios finales del ejercicio.

HOJA DE TRABAJO

¿CÓMO ES MI SITUACIÓN ACTUAL?

1. ¿Cómo es mi vida actual en relación conmigo mismo?

2. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi familia?

3. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi trabajo?

4. ¿Cómo es mi vida actual en relación con el mundo?

5. ¿Qué interrelaciones guardan entre sí las cuatro áreas anteriores?

PLANEACIÓN DEL CAMINO HACIA LAS METAS

Una vez que se ha dejado correr la imaginación, sueños e ideales que se anhelan, habrá que seleccionar los que en realidad se quieren y puedan realizar, planear y definir objetivos, decisiones y acciones que los lleven a su logro. "La definición de objetivos fluye hacia la toma de decisiones y a la planeación. Es importante no confundir los objetivos con las actividades o tareas que se realizan para lograrlo. Esta distinción es fundamental en el proceso de definir objetivos, si no se puede decir el "por qué" se está haciendo algo, es que no se ha definido el objetivo, sino únicamente lo que se está realizando, la "actividad", por ejemplo: un jugador de pelota puede hacerlo para divertirse, ganar dinero, sobresalir en algo y ser famoso.

La actividad de jugar pelota es lo que lo lleva a obtener uno o todos los objetivos anteriores, pero existen otras actividades que lo podrían llevar a obtener los mismos objetivos. El jugar a la pelota es lo que realiza, su actividad, no el porqué lo realiza, su objetivo" (A. Kirn).

Los ejercicios anteriores han proporcionado claridad y conocimiento consciente de los objetivos que se pretenden lograr. La definición de objetivos aporta también una oportunidad de valorar la eficiencia personal. "Si usted logra lo que desea a través de lo que hace, entonces hay una efectividad" (A. Kirn). Como ejemplo podría citarse a una persona que es muy eficiente (un vendedor que cumple más allá de sus metas de ventas). Si su objetivo es tener una situación económica desahogada y armonía en su hogar, no será eficiente su actividad si tiene "un montón" de facturas que pagar y malas relaciones con su esposa. Dentro de los objetivos hay: objetivos generales y subobjetivos. Los primeros son los que abarcan todo: ser feliz, tener éxito y ser famoso entre otros. Son difícilmente medibles. Los segundos son los que especifican con exactitud lo que para cada persona significa ser feliz y tener éxito. Frederick Herzberg propone esta división: Un objetivo general sería: tener un empleo satisfactorio. Los subobjetivos: a. Que sea interesante b. Que de un margen de responsabilidad. c. Que brinde reconocimiento por el trabajo realizado. d. Que dé un sentido de logros alcanzados a través del trabajo mismo. e. Que ofrezca una oportunidad de progresar. f. Que brinde ocasión para el desarrollo personal y profesional.

Como guía para una definición de objetivos, un objetivo:

1. Debe estar enmarcado dentro de un periodo de tiempo.
2. Es un resultado y no una actividad.
3. Tiene que contestar el porqué y para qué se hace lo que se hace.

4. Debe ser tan específico como sea posible: fecha exacta, lugar, costos máximos o mínimos, ¿con quién?, ¿cuándo?, ¿cómo?, ¿en dónde?
5. Debe ser medible ya sea objetivo cuantificable o subjetivo.
6. Debe ser claro y entendible para todos aquellos que colaboren en obtenerlo.
7. Debe ser enunciado utilizando verbos en infinitivo.
8. Debe ser realista y alcanzable, pero que represente siempre un reto.
9. En el ambiente empresarial, que se relacione directamente con su papel y su misión dentro de la institución, así como los papeles y objetivos de sus superiores, los de su mismo nivel y los de sus subalternos.
10. Que logre un balance apropiado entre objetivos positivos (alcanzar, optimizar...), negativos (evitar, minimizar...) y estabilizadores (mantener, conservar...).
11. Que sea compartido y delimite responsabilidades.
12. Que planee los pasos, tareas y actividades que tendrán que realizarse para obtenerlo.
13. Puede ser personal en cuanto atañe a la vida propia, y de grupo en cuanto implica al mismo.

COMO EXPRESO MIS SENTIMIENTOS

OBJETIVO: Que el participante aprenda a describir y a expresar emociones y a establecer conductas deseadas

TAMAÑO DE GRUPO: 10 a 20 personas.

TIEMPO REQUERIDO: 90 minutos.

MATERIAL: Hojas de rotafolio para el instructor.

LUGAR: Despejado para que puedan trabajar en subgrupos

DESARROLLO:

I. El instructor pide a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia (Tormenta de Ideas). El los anota en hoja de rotafolio. Estos suelen ser: Alegría Odio Timidez inferioridad Tristeza Satisfacción Bondad Resentimiento Ansiedad Éxtasis Depresión etc. Amor Celos Coraje Miedo Vergüenza Compasión

II. El instructor integra subgrupos de 5 personas y les indica que cada uno de los miembros deberá expresar a las otras personas tantos sentimientos como pueda (10 minutos).

III. Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del subgrupo se analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad.

IV. También se les puede solicitar detectar la postura emocional de la persona en relación a cualquiera de los siguientes modelos: 1. Asertividad: Agresivo, Asertivo y No asertivo. 2. Análisis Transaccional: Padre, Adulto, Niño.

VI. El instructor organiza una breve discusión sobre la experiencia.

COMO PODRÍA SER DIFERENTE SU VIDA

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

TIEMPO REQUERIDO: 30 a 45 minutos.

MATERIAL: Papel y lápiz para cada participante.

LUGAR: Salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir.

DESARROLLO:

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

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

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

IV. El instructor integra subgrupos de 4 personas y les pide que comenten sus respuestas a la pregunta anterior. V. En grupo se hacen comentarios sobre el ejercicio y como se sintieron.

CONCEPTO POSITIVO DE SÍ MISMO

OBJETIVO: Demostrar que sí es aceptable expresar oralmente las cualidades positivas que se poseen.

TAMAÑO DE GRUPO: 20 participantes.

TIEMPO REQUERIDO: 15 minutos.

LUGAR: Un salón amplio que permita a los participantes estar sentados y comentar.

DESARROLLO:

I. Divida a los asistentes en grupos de dos. Pida a cada persona escribir en una hoja de papel cuatro o cinco cosas que realmente les agradan en sí mismas. (NOTA: La mayor parte de las personas suele ser muy modesta y vacila en escribir algo bueno respecto a sí mismo; se puede necesitar algún estímulo del instructor. Por ejemplo, el instructor puede revelar en forma "espontánea" la lista de cualidades de la persona, como entusiasta, honrada en su actitud, seria, inteligente, simpática.)

II. Después de 3 ó 4 minutos, pida a cada persona que comparta con su compañero los conceptos que escribieron.

III. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión: ¿Se sintió apenado con esta actividad? ¿Por qué? (Nuestra cultura nos ha condicionado para no revelar nuestros "egos" a los demás, aunque sea válido hacerlo). ¿Fue usted honrado consigo mismo, es decir, no se explayó con los rasgos de su carácter? ¿Qué reacción obtuvo de su compañero cuando le reveló sus puntos fuertes? (por ejemplo, sorpresa, estímulo, reforzamiento).

CONFIANDO EN NUESTRO ORGANISMO

OBJETIVO:

I. Conocer la diferencia que existe entre ideas y conceptos y relacionarlo con la autoestima.

II. Comparar los modelos físicos y emocionales que se reflejan en la autoestima.

III. Ayudar a los participantes a entender el significado de consultar al organismo para nuevas informaciones y conceptos.

TAMAÑO DE GRUPO: 25 participantes.

TIEMPO REQUERIDO: 35 minutos.

MATERIAL: Una zanahoria por participante.

LUGAR: Un salón amplio que permita a los participantes discutir libremente.

DESARROLLO:

I. El instructor da a los participantes un trozo de zanahoria y les pide que la coman como ellos acostumbran hacerlo.

II. Terminada la actividad anterior el instructor les da otro trozo de zanahoria y les pide que lo mastiquen hasta que esté líquido y que entonces lo traguen.

III. El instructor les pide que describan la sensación que tuvieron al comer la zanahoria lentamente, y cómo creen ellos que es el mejor procedimiento para asimilarla.

IV. El instructor comenta a los participantes que la forma o estilo de comer se relaciona íntimamente con la de asimilar nuevas ideas, nueva información y nuevos conceptos .

V. El instructor 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".

VI. El instructor puede pedir a los grupos que también comenten los efectos que tienen en el organismo: ¿Cuál método permite asimilar mejor ?

VII. En el caso de relacionar este ejercicio con autoestima se le pide a los grupos que sugieran qué autoconcepto podrá tener una persona que come rápidamente o que trago sin masticar y lo hace de la misma manera con las ideas o información. 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.

VIII. En sesión plenaria el grupo comenta la vivencia.

DAR Y RECIBIR AFECTO

OBJETIVO: Vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto.

TIEMPO REQUERIDO: Treinta minutos.

MATERIAL: Papel y lápiz.

LUGAR: Una sala suficientemente amplia con sillas, para acomodar a todos los miembros participantes.

DESARROLLO:

I. El instructor presenta el ejercicio, diciendo que para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Para ayudar a las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso.

II. Las personas del grupo dirán a la persona que es el foco de atención todos los sentimientos positivos que tienen hacia ella. Ella solamente oye.

III. La intensidad de la experiencia puede variar de diferentes modos, Probablemente, la manera mas simple es hacer salir a la persona en cuestión del círculo y quedar de espaldas al grupo, escuchando lo que se dice. O puede permanecer en el grupo y le hablan directamente.

IV. El impacto es más fuerte cuando cada uno se coloca delante de la persona, la toca, la mira a los ojos y le habla directamente.

V. Al final habrá intercambio de comentarios acerca de la experiencia

DERECHOS ASERTIVOS

OBJETIVO:

I. Desarrollar las posibilidades de autoconocimiento y de ejercicio asertivo de la autoconfianza.

II. Propicia en el participante la exploración de la autoafirmación, sus alcances y límites.

TIEMPO REQUERIDO: 60 minutos.

MATERIAL: Hojas y lápices para cada participante. Hoja "Derechos Asertivos: Yo tengo Derecho" para cada participante. Hoja de "Derechos Asertivos: Los otros tienen Derecho a recibir de mí".

LUGAR: Un salón amplio e iluminado que permita a los participantes juntarse en grupos.

DESARROLLO:

I. Se solicita a los participantes que identifiquen individualmente los derechos que creen tener en la familia, el trabajo y la sociedad.

II. Se forman subgrupos y se pide que traten de destacar, con las contribuciones de cada participante, por lo menos cinco derechos que los subgrupos creen tener en lo familiar, lo laboral y lo social.

III. Cuando terminan son leídas las conclusiones subgrupales pidiendo que se aclaren los puntos oscuros.

IV. El instructor pide entonces que dado que lograron determinar estos derechos, pasen a determinar aquellos que creen tienen los miembros de sus familias, de su trabajo y de la sociedad.

V. Se repite el proceso anterior y se llega a conclusiones.

HOJA DE TRABAJO. Hoja para el Participante

YO TENGO DERECHO:

En mi casa a:

En mi trabajo a:

En mi grupo de amistades a:

Hoja para el Participante

LOS OTROS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MÍ:

En mi casa a:

En mi trabajo a:

En mi grupo de amistades a:

DESCUBRIENDO MIS NECESIDADES Y MOTIVACIÓN

OBJETIVO:

I. Autodescubrir los motivos personales.

II. Sensibiliza al participante en el uso asertivo de la seguridad personal a través de la autoevaluación.

TIEMPO REQUERIDO: 45 minutos.

MATERIAL: Hojas blancas, de rotafolio, lápices y plumones.

LUGAR: Un salón suficientemente amplio e iluminado.

DESARROLLO:

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

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

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

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

DOBLE PERSONALIDAD

OBJETIVOS:

II. Conscientizar de la naturaleza cambiante de la autoestima.

II. Identificar los propios estados de alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.

TAMAÑO DE GRUPO: 30 participantes.

TIEMPO REQUERIDO: 30 minutos aproximadamente.

MATERIAL: Hojas y lápiz para cada participante.

LUGAR: Un salón suficientemente amplio que permita a los participantes escribir y reunirse en grupos.

DESARROLLO:

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

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

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

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

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

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

EL JUEGO DE LOS VOLUNTARIOS

OBJETIVO:

I. Superar los bloqueos emocionales.

II. Desarrollar una conciencia de sí mismo y de sus sentimientos.

III. Desarrollar sensibilidad y percepción acerca de las demás personas y del mundo en torno a sí.

TAMAÑO DE GRUPO: 25 personas.

TIEMPO REQUERIDO: 20 minutos.

LUGAR: Una salón amplio y bien iluminado.

DESARROLLO:

I. El instructor aclara cómo los elementos psicológicos que contribuyen para crear un conflicto en alguien, pueden ser personificados. Como demostración de este método de aumentar el conocimiento interno en un grupo relativamente grande, solicita voluntarios para participar de una experiencia.

II. A fin de ayudar a los participantes a comprender los sentimientos que los llevaron a la decisión de presentarse o no como voluntarios, el instructor del grupo comentará lo siguiente: "En verdad, no necesito los voluntarios, pero me gustaría que ustedes se situaran en la experiencia que acaban de vivir, la de intentar decidir si se presentarían o no como voluntarios. Imaginen a dos personas dentro de la cabeza de ustedes. Una le dice que se presente y la otra le dice lo contrario. Visualicen una conversación entre las dos, en la cual intentan convencieres mutuamente, hasta que una de ellas vence."

III. Terminada esta presentación, el instructor pide a los voluntarios que se confronten, no verbalmente, y vean lo que pasa, cerrando para eso los ojos durante unos dos o tres minutos, imaginando ese encuentro.

IV. Finalizado el tiempo, los participantes relatarán al grupo sus visualizaciones.

V. Las historias individuales generalmente aclaran las consideraciones que entran en conflicto en el proceso de tomar la decisión de presentarse o no como voluntario.

VI. El instructor pide al grupo sus comentarios.

EL TRUEQUE DE UN SECRETO

OBJETIVO: Crear mayor capacidad de empatía entre los participantes.

TAMAÑO DE GRUPO: Veinticinco a treinta participantes.

TIEMPO REQUERIDO: Cuarenta y cinco minutos, aproximadamente.

MATERIAL: Lápiz y hojas.

LUGAR: Un salón que tengan mesas y sillas.

DESARROLLO:

- I. El instructor distribuye una hoja a cada uno de los participantes .
- II. Los participantes deberán describir, en una hoja las dificultades que siente para relacionarse con las demás personas y que no les gustaría exponer oralmente.
- III. El instructor recomienda que todos disfracen la letra, para no revelar el autor.
- IV. El instructor solicita que todos doblen la hoja de la misma forma que los demás participantes, una vez recogidas estas serán mezcladas, distribuyendo luego las hojas dobladas a cada participante.
- V. El instructor recomienda que cada uno asuma el problema de la hoja, como si el participante fuera el autor, esforzándose por comprenderlo.
- VI. Cada uno a su vez, leerá en voz alta el problema que había en la hoja, usando la primer persona "yo" y haciendo las adaptaciones necesarias, para proponer una solución.
- VII. Al explicar el problema a los demás, cada uno deberá representarlo.
- VIII. No será permitido debatir ni preguntar sobre el asunto, durante la exposición.
- IX. Al final, el instructor podrá liderar el debate sobre las reacciones

FOTOPROYECCIÓN

OBJETIVO:

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

TIEMPO REQUERIDO: Veinte minutos.

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

LUGAR: Un salón amplio e iluminado.

DESARROLLO:

I. El instructor muestra una fotografía "cada equipo recibirá una foto", cada uno de ustedes tendrá 5 minutos para escribir qué sucedió antes de esa foto, qué está pasando en ella y que va a suceder después.

II. Van pasando así uno tras otro, hasta que pasen todos los voluntarios. El instructor estará atento para aportar su crítica en forma oportuna, Es conveniente que él haga también autocrítica y sea criticado.

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

IV. Cuando cada quien haya dicho su percepción, el instructor pedirá a cada grupo que surja un voluntario para participar en un plenario breve.

JACTÁNDOSE

OBJETIVOS:

I. Ayudar a los participantes a identificar, poseer y compartir sus capacidades personales.

II. Explorar sentimientos y reacciones al compartir "jactancias" con otros participantes.

III. Experimentar el sentido de alabanza que tiene cada persona al anunciar sus propias capacidades a otros.

TAMAÑO DEL GRUPO: No más de treinta participantes.

TIEMPO REQUERIDO: Aproximadamente una hora y cuarto.

LUGAR: Un cuarto lo suficientemente grande como para permitir que los participantes se muevan de un lado para otro y realicen conversaciones en binas sin distraer a los demás.

DESARROLLO:

I. El instructor presenta una charla sobre identificación, "posesión" y el compartir las capacidades que uno tiene (o talentos o logros) como aspectos del poder personal. La charla se enfoca sobre el tabú cultural contra el jactarse, y se menciona el miedo de violarlo o de quedar en ridículo. La charla puede incluir la lectura del poema de Herman "Alardear" (Diez minutos.)

II. Se pide formen parejas. El instructor informa que la dinámica consiste en identificar y posteriormente compartir tres o cuatro aéreas en las que las parejas estén dispuestas a hacer demostraciones jactándose o alardeando ante los demás miembros del grupo. También se les pide enfoquen su atención en los sentimientos que experimentaron con anterioridad al ejercicio y luego lo compartan. (Diez minutos.)

III. Se dirige a los participantes para que caminen por el cuarto y compartan sus alardes con los otros. Los participantes rondan de un lado para otro para compartir jactancias con los otros. Los participantes tienen que estar conscientes de los sentimientos, reacciones y reservas que se presenten durante la experiencia. (Veinte minutos.)

IV. Se dan instrucciones para que los participantes se reúnan con sus parejas. (Veinte minutos.) Después procesan la experiencia utilizando la siguiente guía:

1. ¿Cómo se siente al compartir sus jactancias con otros miembros del grupo?
2. ¿ Cuáles alardes parecieron más fáciles y cuáles más difíciles ?
3. ¿ Fue más fácil compartir con algunas personas que con otras ?
4. Cómo compartió sus jactancias: ¿orgullosamente?, ¿tentativamente?, ¿con vergüenza? o ¿con gusto?
5. ¿Creyó usted lo que decía ?
6. ¿Cuales fueron las reacciones de los demás ante sus demostraciones? ¿En que forma le afectaron?
7. ¿Cómo calificaría a cada uno de sus alardes en una escala de diez puntos "libre de riesgos" (0 para el que está completamente libre, 10, para el más riesgoso.)
8. ¿Cómo se sintió a sí mismo durante la experiencia, y cuáles son sus sentimientos acerca de sí mismo ahora ?

V. El instructor conduce una discusión acerca del progreso en general, enfocándose sobre lo que las personas aprendieron o reaprendieron acerca de ellas mismas y como el aprendizaje podría tener una aplicación práctica. (Diez minutos.)

VARIACIONES:

I. Durante el paso III, los participantes pueden compartir sus jactancias o alardes "en un estrado" a todo el grupo en lugar de hacerlo en parejas, recibiendo aplausos o porras. II. Los pasos II y IV se pueden hacer en ríos o cuartetos.

JUEGOS DE AROS

OBJETIVO:

- I. Ver objetivamente, cómo se encuentra las motivaciones de afiliación poder y logro -en ese momento- en los participantes.
- II. Estudiar gráficamente las características principales del logro (flexibilidad, medición de riesgos, metas realistas).
- III. Poder dar feedback.
- IV. Proporcionar a los asistentes una herramienta, para comprender las teorías de las motivaciones que se explican en el curso.

TAMAÑO DE GRUPO: 16 a 20 personas.

TIEMPO REQUERIDO: 3 a 5 horas. En relación a lo que dure : el feedback.

MATERIAL:

- I. Muñeco y 4 aros, o botella larga y delgada.
- II. Masking tape, o tela adhesiva y un equivalente que pueda adherirse al piso y sobre el cual se pueda escribir.
- III. Televisión -circuito cerrado y grabadora.
- IV. Plumones y hoja de rotafolio.

LUGAR: Debe haber un espacio mínimo de 4m x 2 m, libre, para procesar las partes de poder y afiliación del juego de aros.

DESARROLLO:

- I. En primer lugar, el instructor, debe seleccionar una área espaciosa y fuera del salón donde se efectúa el curso, de manera que el resto de los participantes no se enteren de lo que se va hacer y de la actuación aislada de cada uno.
- II. Asegura, valiéndose del masking, tela adhesiva o su equivalente, el muñeco (botella, etc.) con que se vaya a jugar, en el piso y en extremo del espacio escogido para ese efecto.
- III. Se dejan los aros en el piso, muy cerca del muñeco o botella. Todo esto sin que los participantes lo vean.
- IV. Se comunican las instrucciones: "A continuación, vamos a hacer un ejercicio que nos va ayudar gráficamente a darnos cuenta del significado de la teoría de la motivaciones". Para esto, vamos a necesitar que de uno en uno vayan saliendo, del salón, a _____(se menciona el lugar donde se encuentra el muñeco para el juego de aros, que previamente ha colocado el instructor); ahí en encontrarán un muñeco (botella etc.), que tiene a su alrededor 4 aros, para que sean ensartados, como cada uno de ustedes lo quiera. Indicándoles luego, que ya pueden salir de uno en uno, a tirar los aros.
- V. Cada vez que uno regresa, se anota su nombre en el registro que ya se preparó (y cuyo esquema se acompaña) en hojas de rotafolio, con espacio suficiente para anotar los resultados de todos los participantes, dicho resultado se anotará : _ Colocando el nombre de cada participante, en el riguroso orden en que van regresando de hacer sus tiros. _ Marcando enfrente de cada nombre exactamente, el número de aciertos que cada quien afirme que ha conseguido.
- VI. Una vez que todos los participantes han pasado, por esta primera etapa, que ha sido registrada en el área que marcamos en la forma adjunta, con el No.1 romano, se procede al siguiente paso.
- VII. En el caso de grabar en televisión el ejercicio, se procede a conectar la grabadora en este momento.
- VIII. Se Trae al muñeco o botella al salón y se le coloca al finar del espacio que previamente el instructor selecciono dentro de él. Se asegura nuevamente al suelo. Luego, se colocan en el piso (pegadas) en forma horizontal y consecutiva con relación al muñeco (botella) que se está usando, 7 tiras de masking tape (o tela adhesiva o material equivalente) separadas entre sí a 75 cm. cada una de ellas, llevará sucesivamente la siguiente numeración: 1,2,4,8,16,32,500. Hemos de aclarar que el número 500, deberá estar a 2 ó 3 metros del número 32.
- IX. Hecho lo anterior, el instructor invita a los asistentes a que -en el orden que tiraron la primera vez- tiren ahora una vez mas, cada uno de los cuatro aros.
- X. Se anota en la casilla correspondiente al número desde el cual tira el participante cada uno de sus aros, el número de tiro que hizo desde ese límite.

XI. Se anotan, en el extremo del renglón correspondiente a cada nombre, únicamente los aciertos totales, sin tomar en cuenta en ningún momento la puntuación que hubieren logrado los participantes. Al final de la columna de aciertos se suman, al igual que los procesados de la Sección y de la ilustración que se acompaña, los que fueron realizados en esta etapa, que podemos marcar con el número II dentro de la ilustración que se anexa.

XII. En este punto, se hace un pequeño alto y se procede de la siguiente manera: a) Se dice a los participantes que van haber, pequeñas variantes en el juego a partir de ese momento. b) Se les pide, que cada uno, aporte una suma de dinero, \$5.00, \$10.00, \$20.00, \$50.00, para que se repartan entre el 1o., 2o., y 3er. lugar. La aportación queda a criterio del instructor. c) Se les indica, que a partir de ahora van a contar los puntos que se logren obtener, además, se vuelve a recalcar que habrá 3 primeros lugares y se mencionan claramente las sumas que van a repartirse al 1o. 2o. y 3er lugar. d) También se les indica, que a partir de ahora, no se puede pisar la línea que limita el espacio desde el cual se pretende tirar y que en caso de hacerlo, el tiro contará como si hubiere sido hecho desde el espacio inmediato inferior.

XIII. Se invita a los competidores a pasar a hacer sus tiros (de ser posible, en el orden en que se encuentran listados) pero se señala que : Habrá 3 rondas, siendo la primera de 4 aros, la segunda de 3 y la tercera de un sólo aro, completando así 8 aros por competidor.

XIV. Se procede al ejercicio, buscando que los competidores tiren su 4 primeros aros.

XV. Se suspende el ejercicio, una vez que todos hubieren tirado y se hace el cómputo de puntos, haciéndoselos saber a los participantes, así como el lugar que ocupan cada uno de ellos .

XVI. Se reinicia el ejercicio, pasando a la ronda de 3 tiros, completando 7 tiros en total por participante.

XVII. Se vuelve a hacer alto y se revisan las nuevas puntuaciones y los lugares.

XVIII. Se va a la parte final, con un aro por participante.

XIX. Terminada la última ronda, se hace el cómputo final. si hubiera empates en los 3 primeros lugares, se desempata, con 4 aros más por cabeza, terminada. Lo cual se entregan los premios prometidos. Todo esto, se registra en forma plasmada en rotafolio, similar a la que anexamos.

XX. En este momento, puede concluir la grabación en televisión.

XXI. Se procesa el ejercicio: a) Se pregunta al ganador cómo se siente, observando atentamente sus reacciones y respuestas. b) Se pregunta al grupo ¿Cómo se siente? c) Se ofrece feedback de la actuación personal a quien lo solicite, dado por el instructor. d) Se repasa la actuación de cada persona, teniendo presente las características básicas de las motivaciones de afiliación, poder y logro, para "facilitar" a la persona que recibe el feedback, el que pueda "darse cuenta" de sus motivaciones en el momento del juego. Si quiere, la persona puede recibir feedback de alguno de los participantes. Puede invitarse a que haga 4 nuevos tiros con los aros y descubra su verdadera distancia.

XXII. Concluida la sesión de feedback, se procede a pasar en la televisión lo que se grabó durante el juego.

XXIII. Se liga éste juego con la teoría de las motivaciones y se da por concluido, anunciándoles el porcentaje que obtuvieron en cada una de las motivaciones de logro, afiliación y poder, en las etapas III Y III, respectivamente, de este juego. Para obtener los porcentajes, se comparan los Aciertos totales = % Aciertos posibles en caso de Logro y Afiliación.

XXIV. En el caso de Poder, el porcentaje, es la diferencia resultante de quitar al 100% la suma de los % obtenidos en Calificación y Logro, lo que podría expresarse así: (%Logro-grupo) + (%Calificación-grupo) - 100% = (% Poder Grupo).

XXV. Aunque no es ortodoxo matemáticamente obtener el % de Poder por diferencias, si es lógico, puesto que, el poder de un grupo, puede manifestarse como manipulación indiferente, que le orille a no sumar aciertos (lo que matemáticamente nos arrojaría un % de poder muy bajo) pero también a no participar verdaderamente, dando salida al poder personal al momento del juego, lo que justifica realmente el procedimiento sugerido.

MÁS BIEN SOY...

OBJETIVO:

- II. Proporcionar una primera autorrevelación, sin "riesgos" para los participantes.
- II. Promover el conocimiento y comunicación intergrupala.
- III. Reforzar la autoimagen de los participantes.
- IV. Establecer una ruptura de hielo, con base en la confianza y la interpretación de los miembros del grupo.

TAMAÑO DE GRUPO: Veinte participantes.

TIEMPO REQUERIDO: Treinta minutos.

MATERIAL: Hojas tamaño carta para los participantes, lápices, plumones y cinta adhesiva, hojas de trabajo para los participantes.

LUGAR: Un salón amplio y bien iluminado.

DESARROLLO:

- I. Se les solicita a los participantes que tomen una hoja tamaño carta y en forma de lista, describan con ocho adjetivos, su forma de ser. El instructor pide al grupo , que den algunos ejemplos de adjetivos, para verificar que se haya comprendido y no vayan a confundir con sustantivos, nombres, etc. Se insiste que sean ocho adjetivos, y se les dan cinco minutos para establecer este primer listado.
- II. A continuación, se les pide que de cada uno de estos adjetivos busquen sus antónimos y hagan una segunda lista, paralela a la primera. Se les dan cinco minutos más para esta segunda lista.
- III. Concluida esta instrumentación, los participantes leerán sus respectivas hojas a todo el grupo; cuidando que sea de manera espontánea y de uno en uno. El instructor tiene que estar atento a no permitir preguntas o aclaraciones a propósito de la exactitud de los antónimos establecidos por cada participante, aunque esto virtualmente puede provocar la risa, porque esto, en último análisis es parte del juego, y propiciará la ruptura de hielo.
- IV. Al concluir esta etapa inicial del juego, se procesa la experiencia y se llega a conclusiones. Y si el instructor va a emplear el mismo ejercicio para cerrar el evento, les pide a los participantes que guarden las hojas para que posteriormente, trabajar en ellas.

REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA ALTA

OBJETIVO: Hacer conscientes los sentimientos que se tienen cuando se tiene la autoestima alta.

TIEMPO REQUERIDO: 30 minutos.

LUGAR: Un salón suficientemente amplio que permita a los participantes compartir sus comentarios libremente.

DESARROLLO:

I. El instructor les dice a los participantes que recuerden alguna ocasión, reciente, en la que se sentían con muchos ánimos, importante, valioso, capaz. Tal vez fue cuando lo ascendieron o le aumentaron el sueldo, recibieron cumplidos o se resolvió un problema de difícil solución, o quizá se tomó una decisión importante que tuvo éxito, etc. Tratar de volver a ese momento y revivir la sensación y los sentimientos que se tuvieron. Así es cómo se siente un individuo con la autoestima alta ¿ Qué tan seguido se siente así ?.

II. El instructor les indica que formen grupos de tres personas. Se intercambian comentarios en triadas.

III. En plenario, se discutirán las respuestas obtenidas por los grupos.

REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA BAJA

OBJETIVO: Hacer conscientes los sentimientos que se siente cuando la autoestima es baja.

TIEMPO REQUERIDO: 35 minutos aproximadamente.

MATERIAL: Hoja de trabajo para cada participante.

LUGAR: Un salón suficientemente amplio, que permita a los participantes escuchar sin interrupciones y reunirse en grupos.

DESARROLLO:

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

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

AUTOESTIMA ALTA

Usa su intuición y percepción. Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás. Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto. Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos. Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente. Acepta su sexo y todo lo relacionado con él. Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera. Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y

aprende a mejorar. Se gusta a sí mismo y gusta de los demás. Se aprecia y se respeta y así a los demás. Tiene confianza en sí mismo y en los demás. Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes. Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás. Toma sus propias decisiones y goza con el éxito. Acepta que comete errores y aprende de ellos. Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla. Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno. Tiene la capacidad de autoevaluarse y no emite juicios de otros. Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan. Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.

AUTOESTIMA BAJA

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

II. Se hacen comentarios en tríadas.

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

REGALAR LA FELICIDAD: EXPERIMENTANDO LA RETROALIMENTACIÓN POSITIVA

OBJETIVOS:

- I. Procurar un clima de confianza, autoestima y refuerzo positivo dentro de un grupo pequeño.
- II. Experimentar el dar y el recibir retroalimentación positiva de una forma no amenazante.

TAMAÑO DEL GRUPO: De seis a diez participantes que hayan estado juntos en un grupo.

TIEMPO REQUERIDO: Aproximadamente cinco minutos por participante y unos treinta minutos para desarrollar el ejercicio

MATERIAL: Lápices y papel.

LUGAR: Mesas o escritorios (Si no hay disponibles, usar tablas u otra superficie sólida). Los participantes deben estar localizados alrededor del cuarto de modo que tengan un poco de privacidad mientras escriben.

DESARROLLO:

I. El instructor distribuye lápices y papel. Cada participante recibe papel suficiente para escribir un mensaje a cada uno de los otros miembros del grupo.

II. El instructor hace una afirmación como "a veces goza uno más con un regalo pequeño que con uno grande. Sin embargo, es común que nos preocupemos de no poder hacer cosas grandes por los demás y olvidamos las pequeñas cosas que están llenas de significado. En el ejercicio que sigue estaremos dando un pequeño regalo de felicidad a cada uno de los demás".

III. El instructor invita a cada participante a escribir un mensaje a cada uno de los demás miembros del grupo. Los mensajes deben lograr hacer que la persona se sienta bien al recibirlo.

IV. El instructor recomienda varios modos de dar retroalimentación positiva de modo que todos puedan encontrar medios de expresión aun para aquellos que no se conocen bien o no se sienten cercanos. Les puede decir que: 1. Traten de ser específicos. Digan: "Me gusta como sonríes a los que van llegando" y no "Me gusta tu actitud". 2. Escriban un mensaje especial para cada persona y no algo que pueda aplicarse a varios. 3. Incluya a todos los participantes, aun cuando no los conozca bien. Escoja aquello a lo que la persona responda positivamente. 4. Trate de decirle a cada uno lo que es verdaderamente importante o lo notable de su comportamiento dentro del grupo, porque le gustaría conocerlos mejor o porque está contento de estar con él en el grupo. 5. Haga su mensaje personal: Use el nombre de la otra persona, tutéelo y utilice términos tales como "Me gusta" o "Siento". 6. Dígale a cada persona qué es lo que de él, lo hace un poco más feliz. (El instructor puede distribuirlos o ponerlas en el rotafolio).

V. Se anima a los participantes a que firmen sus mensajes, pero tienen la opción de no hacerlo.

VI. Después de terminar todos los mensajes, el instructor pide que se doblen y se escriba el nombre del destinatario en la parte exterior. Les pide que los repartan y los pongan en el lugar que la persona escogió como "buzón".

VII. Cuando se han entregado todos los mensajes, se pide a los participantes digan cuáles los animaron más, aclaren cualquier duda que tengan sobre algún mensaje y que describan los sentimientos que tuvieron durante el ejercicio.

VARIACIONES:

I. Se permite que los participantes sólo envíen mensajes a aquellos a los que conocen bien y en forma positiva.

II. Se puede variar el contenido hacia una retroalimentación negativa. Una alternativa es tener dos fases, una positiva y otra negativa. Se puede alternar en el orden de las etapas.

III. Puede enfocarse la retroalimentación sobre cada participante del grupo a la vez. Los participantes pueden escribir mensajes a una persona que está adivinando la retroalimentación que recibirá.

IV. El proceso puede ser generalizado e incluir casi cualquier contenido. Ejemplos: "Lo que no puedo decirte es...", "Eres la persona (un adjetivo superlativo) en este grupo", "Te quiero porque...", "Te pongo en el lugar número en relación conmigo en este grupo porque..."

V. Se pueden intercambiar regalos y hacerlos como una retroalimentación simbólica. Se puede pedir a los participantes traigan un obsequio personal que sea importante para ellos. También se les puede solicitar regalos simbólicos, tales como flores, piedra, hojas, libros, pinturas, etc

REGALOS

OBJETIVO:

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

TIEMPO REQUERIDO: 30 minutos.

MATERIAL: Tarjetas y lápices.

LUGAR: El mismo salón donde se realiza el curso

DESARROLLO:

- I. El instructor indica a los participantes que aquel que quiera darle un regalo simbólico, que puede ser una idea o un deseo, a otra persona, lo podrá hacer escribiéndolo en una de estas tarjetas.
- II. El instructor solicita a los participantes que se pongan de pie y formen un círculo.
- III. Las tarjetas y lápices se colocarán en el centro del círculo.
- IV. El instructor informa a los participantes que: "Si alguien desea agradecer a todos el regalo recibido, puede hacerlo, pero sin expresión verbal".
- V. Los participantes tomarán los materiales, elaborarán las tarjetas y se las entregarán a quien escogieron. La persona que recibe el regalo leerá la tarjeta y reflexionará sobre lo que dice y no hará ningún comentario.
- VI. En sesión plenaria el instructor analiza la vivencia haciendo preguntas como: a) ¿Cómo se sienten? b) ¿De qué se han dado cuenta? c) ¿Cómo valoran ese regalo? d) ¿Que utilidad piensa darle?
- VII. En caso de no haber espontaneidad en la participación, el co-instructor y el instructor modelarán.

RONDA DE CARICIAS

OBJETIVO:

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

TIEMPO REQUERIDO: 30 minutos.

MATERIAL: Ninguno.

LUGAR:

El propio salón donde se realiza el curso.

DESARROLLO:

I. El instructor pide a los participantes que se pongan de pie y formen un círculo.

II. Indica a los participantes que cada uno vaya pasando y de caricias positivas, verbales, físicas, emocionales de manera asertiva a sus compañeros.

III. Cada uno dice al otro cómo se sintió.

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

UNA ALEGRE Y LARGA VIDA

OBJETIVO:

I. Concientizar en que la vida es el aquí y ahora.

II. Ayudar a planear el futuro e ir en busca de los logros.

III. Descubrir que la felicidad y satisfacción así como la paz interna, es una labor del propio individuo aquí y ahora.

TIEMPO REQUERIDO: Una hora y media.

MATERIAL: Una hoja y lápiz para cada participante.

LUGAR: Espacio suficiente para que los participantes puedan trabajar individualmente sin ser molestados.

DESARROLLO:

I. El instructor solicita a los participantes que Tomen una hoja de papel y tracen una línea horizontal que la cruce. Les solicita que coloquen puntos en los dos extremos de la línea. El punto de la izquierda representa la fecha de nacimiento, y les solicita que escriban abajo del punto su fecha de nacimiento.

II. El instructor explica a los participantes que el punto del otro extremo (derecha) representa la fecha de la muerte. Comenta que sobre este punto se debe escribir el año de nuestra muerte, el cual depende del número de años que se crea se va a vivir. Solicita a los participantes que debajo de este punto, escriban la fecha estimada de su muerte.

III. Ahora, solicita a los participantes poner un punto que represente donde se está ahora en la línea entre el nacimiento y la muerte. Después deberán poner la fecha de hoy debajo de este punto.

Fecha de nacimiento Aquí estoy ahora Fecha de mi muerte.

IV. El instructor solicita a los participantes que hacia la izquierda de la fecha de hoy, sobre la línea escribir una palabra que representen lo que se cree que se ha logrado hasta ahora.

V. Terminada la actividad anterior el instructor solicita a los participantes que hacia la derecha de hoy, indiquen con una o dos palabras algunas cosas que se quieran hacer o experimentar antes de la muerte.

VI. El instructor solicita a los participantes que analicen esta sencilla, pero significativa línea de la vida. Quizá, como instructor, más tarde quiera referirse a ella nuevamente para qué se asiente en la conciencia.

VII. En sesión plenaria comentan lo que sintieron y pensaron al realizar este ejercicio.

VE LO QUE LE HAN HECHO A MI INTELIGENCIA MAMÁ: UN EJERCICIO DE CREATIVIDAD Y DE AUTOCONCEPTO

OBJETIVOS:

- I. Ilustrar la relación entre autoconcepto y creatividad.
- II. Hacer que los participantes pueden experimentar los mismos sentimientos que los niños de escuela cuando se les ordena ser creativos.
- III. Animar a los participantes a enfocarse en cómo se sienten sobre su propio poder de creatividad y hacerlos ver que los demás tienen sentimientos similares.

TAMAÑO DEL GRUPO: De quince a veinte participantes. Se pueden dirigir dos grupos simultáneamente o bien uno de ellos puede actuar como observador.

TIEMPO REQUERIDO: Quince minutos.

MATERIAL:

- I. Un lápiz o pluma, un papel en blanco de unos 22 cm. X 28 cm. y dos tarjetas para archivo de 7.5 cm. X 12.5 cm. para cada participante.
- II. Pizarrón y gises o rotafolio y marcadores.

LUGAR: Un salón de clases o un cuarto de conferencias con sillas fácilmente movibles.

DESARROLLO:

I. Se pide a los participantes que se sienten en los escritorios formando un círculo o que se sienten alrededor de una mesa grande. El instructor anuncia que el grupo está en una actividad experimental de creatividad. (El instructor no establece los objetivos al iniciar el ejercicio debido que estas expectativas pueden inhibir el auto descubrimiento del grupo).

II. El instructor distribuye el papel, el lápiz y las tarjetas de archivo y les pide que dibujen una línea a unos 5 cm. a la derecha del lado angosto del papel, como se muestra abajo:
El espacio de la izquierda es para notas marginales. El grande a la derecha es para la "creación" de la persona.

III. El instructor les dice que tienen diez minutos para que sean creativos. Puede comentar que los maestros a menudo les piden a sus alumnos que sean creativos en una composición, en algo artístico, poesía u otras cosas.

IV. Antes de que empiecen con lo señalado, el instructor le pide a cada persona que escriba en el lado izquierdo del papel un adjetivo que describa cómo se siente respecto a la actividad.

V. Los participantes empiezan el ejercicio. Se permite cualquier cosa: escribir, doblar el papel, dibujar, etc.

VI. Después de unos minutos (cinco) de esta tarea creativa, el instructor les pide que escriban otro adjetivo que describa sus sentimientos actuales. Cuando cada persona termina, se le dan instrucciones para que escriba un tercer adjetivo describiendo sus sentimientos.

VII. Cuando los participantes han terminado sus creaciones y sus adjetivos, el instructor les pide que califiquen sus propias creaciones en una escala de diez minutos (diez es el más alto), pongan su calificación en la tarjeta y se la pasen a él en forma anónima.

VIII. El instructor le pide al grupo que circulen sus creaciones, de acuerdo a las manecillas del reloj, hasta que regrese la suya. Todos ven la creación de los demás. Al mismo tiempo, el instructor calcula la calificación promedio.

IX. El instructor le pide al grupo que escriban en la otra tarjeta lo que estimen como calificación promedio de la capacidad creativa del grupo (diez es lo más alto). Se recogen las tarjetas y se calcula un nuevo promedio.

X. El grupo discute las causas que dieron las dos calificaciones y qué representa el promedio. Después de alguna discusión, el instructor escribe las calificaciones reales en el pizarrón o en el rotafolio.

XI. Invariablemente el significado de los juicios propios será menos que el significado de otros juicios. El instructor continúa la discusión, enfocada en varios puntos:

- a) La relación entre el autoconcepto y la creatividad.
- b) Los puntos de vista personales del potencial creativo.
- c) Los maestros como jueces de la creatividad.
- d) Los sentimientos / ansiedad del participante producidos por la petición de la creatividad.
- e) La demanda cultural y los juicios de ser creativo.

VARIACIONES:

I. Para añadir otra dimensión, el instructor puede actuar como juez y calcular el marcador promedio de cada creación. El instructor debe decirles a los participantes al principio de la sesión que él será el "juez".

II. El instructor puede preparar una pequeña plática sobre la teoría referente al autoconcepto y la creatividad, para ser usada en el paso X.

III. Una sesión de entrenamiento secuencial lógica debe enfocarse en fomentar la creatividad y el autoconcepto en la gente.

IV. Esta actividad puede usarse en varias situaciones a diferentes niveles de edad, donde el autoconcepto personal, los sentimientos y otros juicios pueden afectar el potencial creativo y la satisfacción del trabajo.

YO ESTOY BIEN, PERO, ¿USTEDES ?

OBJETIVO:

- I. Demostrar que las personas, por lo general, se suelen evaluar a sí mismas por encima del promedio.
- II. Señalar la imposibilidad matemática existente si todos utilizan el mismo grupo de percepciones.

TIEMPO REQUERIDO: De quince a veinte minutos.

MATERIAL: Una pregunta ya preparada. Una copia de un juego de escalas para evaluación.

LUGAR: Un lugar amplio y bien iluminado.

DESARROLLO:

I. El instructor solicita a los participantes del grupo que se califiquen ellos mismos en una escala de uno a cinco, en lo tocante al aspecto físico, psicológico o conductual. Un ejemplo podría ser el atractivo físico, la calidez interpersonal o la frecuencia de una conducta adecuada. Nuevamente se le solicita al grupo que califique, en otra escala de cinco puntos a la persona típica (en el grupo o en la sociedad) sobre las mismas bases.

II. Antes de iniciar la evaluación el instructor le dice al grupo que recuerde que el punto medio de la escala debe representar el promedio o la media.

III. Recoge los datos de la autoevaluación y calcula la media. Obtiene los datos de la evaluación de la persona " típica " y calcula la media.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN: 1.- ¿Cuál media predicen que será la más elevada (lo más probable es que lo será la autoevaluación? ¿Por qué? (Casi todas las personas desean considerarse por arriba del promedio o media). 2.- ¿Cuál es el efecto de este fenómeno en las evaluaciones de desempeño? ¿Y en la eficacia de los instructores y los cursos? 3.- ¿Qué se puede hacer para aumentar la objetividad de esas evaluaciones? (Utilizar escalas ancladas a la conducta , utilizar un sistema de distribución forzada o complementar los datos con evaluaciones hechas por personas ajenas que no tengan lazos emocionales.

IV. Al finalizar el ejercicio el instructor hace un análisis del desarrollo y de los resultados obtenidos.