

LECTURA BÁSICA

Técnicas de afirmación y aprecio

IV. Técnicas de afirmación y Aprecio.

Con estos juegos se busca alcanzar ambientes cercanos que tengan como finalidad la afirmación de las personas, tanto de manera individual, como grupal. Ponen en juego los mecanismos en que se basa la seguridad en si mismo/a tanto interna (autoconcepto, capacidades) como en relación a las presiones exteriores, su papel en el grupo, exigencias sociales, etc.

Se trata de hacer conscientes las propias cualidades y limitaciones, facilitando el reconocimiento de las propias necesidades, pudiéndolas expresar de forma verbal y no verbal, potenciando la aceptación propia y la de todas/os en el grupo.

Los juegos de afirmación fortalecen los aspectos positivos de las personas y del grupo, para favorecer un ambiente cordial y solidario. La afirmación es la base de una comunicación libre y de un trabajo en común en condiciones de equidad e igualdad. Además de apoyar procesos de respeto a la diversidad, condición necesaria para la conformación de grupos, familias instituciones.

24. Soy no soy.
25. Pienso siento.
26. Frase de Anclaje.

27. Cuento "El niño pequeño".
28. El Árbol.
29. El- La Guía.
30. Splash.
31. Abrazos musicales.
32. Lavacoches.
33. La roña cariñosa.
34. Vuelta a la tortilla.
35. Los lentes de
36. Afecto no verbal.

24. Soy no soy.

El propósito es que las/os participantes reflexionen sobre la percepción que tienen de sí mismos y que incrementen la confianza para compartir con las/os demás, aspectos de su personalidad.

Por parejas elegir quien será "A" y quién "B". Explicar que en esta técnica las instrucciones se darán en tres momentos y durante el ejercicio se requiere que las/os integrantes de la pareja pongan mucha atención en lo que su compañera/o les comparta. En un primer momento, cuando se le de la señal de inicio, el/la participante "A", tendrá un tiempo determinado para hablar de si mismo usando de manera repetitiva la siguiente frase: **Yo soy-** menciona su nombre- **y Soy-** menciona una característica personal que considere que tiene.

Ejemplo: “Yo soy Arturo y soy desorganizado” o “Soy Arturo y soy Alegre” y así sucesivamente.

Agregar que cuando se de la señal de cambio, el/la participante “B” hablara de sí mismo con el mismo procedimiento, durante 5 minutos cada uno. Al dar la señal de alto, los dos participantes guardarán silencio tratando de **identificar ¿Cómo se sienten?** Luego se podrá cambiar de pareja y se repite primero una persona habla y repite la frase “Yo soy ...y soy...”. Conviene dejar de medio a un minuto para el momento de silencio y recordar a las/os participantes la pregunta: **¿Cómo te sientes?**. Antes de hacer nueva pareja, se pueden hacer dos cambios.

Otra forma más suave es que se intercalen **primero una persona dice soy...(dice su nombre) y soy...(dice una característica) y luego la otra responde repitiendo lo mismo.**

Posteriormente pedir a las/os participantes que cambien de pareja, vuelvan a sentarse frente a frente y decidan quien es “A” y quien es “B”. Explicar que ahora se repetirá el procedimiento anterior sólo que **ahora la frase será la siguiente: Yo soy-** menciona su nombre- **y no soy-** menciona una característica que considere que no tiene- por ejemplo: “Soy David y no soy egoísta”, “Soy David y no soy deportista”, insistir en que es muy importante escuchar lo que dice la otra persona, con los mismos parámetros del momento anterior.

En un tercer momento, explicar que ahora se seguirá la misma mecánica pero con la siguiente variante. Intentara **recordar todas las características que mencionaron que no tenían para intercalarlas en la siguiente frase: Yo soy- dice su nombre- y soy o he sido-** menciona la característica que dijeron que no tenían- **cuando- y platica una**

situación dónde si ha sido o hecho eso que dijo que no era: “Soy David y si soy egoísta, cuando... los demás no me toman en cuenta”, “Soy David y si fui deportista cuando... tuve un grupo de amigos que les gustaba el fútbol”, con los mismos parámetros del momento anterior.

Para finalizar pedirles, que formen un círculo para reflexionar en plenaria acerca de los siguientes puntos: ¿Cómo se sintieron?, ¿De que se dieron cuenta?, ¿Qué descubrieron durante el ejercicio?.

25. Pienso, Siento.

El propósito es que las/os participantes reflexionen sobre las dificultades que tienen para diferenciar emociones y pensamientos, así como incrementar la confianza en sí mismos para compartir con otras personas los sentimientos que le producen distintas experiencias de la vida cotidiana.

Por parejas que elijan quién será “A” y quién “B”. El/la participante “A” tendrá un tiempo determinado para hablar de lo que piensa y siente utilizando de manera repetitiva la frase: **Pienso** menciona cualquier idea o reflexión que se le venga a la mente- **y Siento-** menciona alguna emoción, sentimiento o sensación que experimenten en ese momento o que este asociado con las ideas expresadas en la primera parte de la frase, ejemplo: “Pienso que el clima esta muy caliente y me siento incomodo”, “Pienso que me es difícil hablar de mis emociones y me siento ridículo”, etc.

Cuando se de la señal del cambio “B” los procedimientos son los mismos, habla otra persona.

A la señal de alto, los dos participantes guardarán silencio y reflexionarán cómo se siente en ese momento.

Después pedir a las/os participantes que cambien de pareja y decidan quien es “A”

y quien "B", y repitan el mismo procedimiento ahora con su compañero. Conviene hacer de dos a tres cambios de parejas, dejando un promedio de dos a tres minutos antes de dar la señal de cambio.

Al final se pregunta al grupo ¿Cómo se sienten?, para reflexionar en plenaria acerca: ¿Cómo se sintieron?, ¿De que se dieron cuenta?, ¿Qué descubrieron durante el ejercicio?.

Con esta dinámica se pueden hablar sobre los sentimientos, masculinidad y feminidad o corazonar, como una propuesta de juntar razón y corazón, entre otros muchos temas más.

26. Frase de Anclaje.

El propósito es que las y los participantes construyan una frase que les recuerde y resuma el aprecio que tienen por si mismas/os, así como sus cualidades y capacidades, recordándonos que es conveniente ponerlas en práctica, sobre todo en momentos difíciles.

Utilizando un ancla como una metáfora, alusión o símbolo, explicar que cada cual podemos construir una "frase de anclaje" que nos permita que "contra viento y marea", presiones o adversidades no vamos a perder nuestro centro, autoestima o autoaprecio. La frase "es como un ancla a un barco" nos ayudará a no perdernos el respeto a nosotros/as mismos/as y todo el aprecio que nos tenemos. La frase de anclaje es para recordarla y repetirla en silencio en momentos que consideremos difíciles o frente a una dificultad o discusión, un ejemplo puede ser "A pesar de todo, yo profundamente me acepto, aprecio y me quiero tal como soy".

De preferencia hacer la frase después de la dinámica del árbol (28) o de un momento de reflexión, de preferencia con

música de fondo y con un espacio suficiente para compartir en parejas y en plenaria.

27. Cuento "El niño pequeño".

Este cuento es una excelente metáfora para hablar acerca de como la educación en lugar deliberar a las personas nos puede limitar, muy útil al final de un día de taller.

Se lee el cuento en voz alta y luego se comparte y reflexiona con el grupo.

"El niño pequeño".

Una vez un niño pequeño fué a la escuela. Era bastante pequeño y era una escuela muy grande, pero cuando el niño pequeño descubrió que podía entrar a su salón desde la puerta que daba al exterior estaba feliz y la escuela ya no le parecía tan grande.

Una mañana cuando había estado durante un tiempo en la escuela la maestra dijo: Hoy vamos hacer dibujo. "Que bien", pensaba el pequeño, le gustaba hacer dibujos. Podía hacerlos de todas clases: tigres, pollos, vacas, trenes y barcos. Sacó su caja de crayolas y empezó a dibujar. Pero la maestra dijo: -¡Esperen! aún no es tiempo de empezar-. Y esperó a que todos/as estuvieran listos/as. Ahora -dijo la maestra- vamos a dibujar flores-, ¡Que bien!, pensó el niño, le gustaba hacer flores y empezó hacer flores muy bellas con sus crayolas rojas, naranjas y azules. Pero la maestra dijo: ¡Yo les enseñaré cómo, esperen!, y la maestra dibujo una flor roja con el tallo verde. Ahora dijo la maestra- pueden empezar.

El niño miro la flor que había hecho la maestra, y luego vio la que él había pintado. Le gustaba más la suya más no lo dijo. Sólo volteó la hoja e hizo una flor como la de la maestra. Era roja con el tallo verde.

Otro día la maestra dijo: Hoy vamos a hacer trabajos de plastilina. ¡Que bien!, pensó el pequeño. Le gustaba la plastilina.

Podía hacer toda clase de cosas con ella: víboras, hombres de nieve, ratones, carros, camiones. Empezó a estirar y a revolver su bola de plastilina. Pero la maestra dijo: ¡Esperen aún no es tiempo de empezar!. Esperó a que todas/os estuvieran listos/as. Ahora dijo la maestra- vamos a hacer un plato ¡Que bien!, pensó el pequeño. Le gustaba hacer platos y comenzó a hacerlos de todas formas y tamaños. Entonces la maestra dijo: ¡Esperen, yo les enseñaré cómo! Y les mostró como hacer un solo plato hondo.

Muy pronto el pequeño aprendió a esperar, a ver y hacer cosas iguales a las de la maestra, y no hacía más de él solo.

Luego sucedió que el niño y su familia se mudaron a otra casa en otra ciudad y el pequeño tuvo que ir a otra escuela. Esta escuela era más grande que la otra y no había puerta del exterior a su salón. El primer día que tuvo que ir ahí la maestra le dijo Hoy vamos a hacer un dibujo. Muy bien, pensó el niño, y espero a que la maestra le dijera. Pero la maestra no dijo nada, solo caminaba por el salón. Cuando llegó con él dijo: ¿No quieres hacer un dibujo?. Sí, contesto el pequeño, y pregunto: ¿Qué vamos a hacer?, No sé hasta que lo hagas- dijo la maestra-. Si todos hicieran el mismo dibujo y usaran los mismos colores, ¿cómo sabría yo quién hizo qué y cuál? No sé, contesto el niño y empezó a hacer una flor roja con un tallo verde...

28. El Árbol.

El propósito es fomentar la propia aceptación y aprecio de nuestra historia, forma de ser, gustos, actividades, capacidades y limitaciones.

Se pide a las y los participantes que dibujen un árbol que contenga tres elementos: raíz, tallo y follaje, en donde escribirán:

En la raíz, escribirán sus habilidades, características y cualidades.

En el tallo, lo que es importante para mi y lo que hago por mi...

Y en el follaje, sus logros, éxitos y frases que "me autodescriban".

Terminada la actividad se pregunta si alguien quiere compartir su árbol y como se sintió durante el ejercicio, a fin de trabajar autoestima, la frase de anclaje, respeto a si mismas/os y muchos temas más.

29. El/ La Guía.

El propósito es dimensionar la responsabilidad del cuidado de otra persona.

Formar tres equipos de aproximadamente 10 personas (dependiendo del grupo puede ser de 6 a 10). Una persona del grupo guiará al resto del equipo, a los cuales se les vendarán los ojos y todas/os cruzarán un laberinto, previamente hecho con sillas, mesas, macetas y demás objetos a su alcance. Así el laberinto se puede elaborar con una cuerda, o bien con un mayor grado de dificultad incluyendo telas, sillas, sillones, mochilas, etc.

Por equipos se cruzará y sólo vé el que va al frente. No inicia un equipo hasta que termine otro.

30. Splash.

El propósito es distenderse, cohesionar al grupo, tomar contacto físico y quitar prejuicios, lograr hacer esta dinámica con todas y todos los participantes, sobre todo en un taller sobre género es un buen indicador de haber sensibilizado al grupo.

Parecida a la roña cariñosa (32), el facilitador/a trata de atrapar a alguien, tocándole. Si lo consigue este será la nueva persona que intente atrapar, para tratar de evitar, que te atrapen, puedes en cualquier momento, pararte, juntar las manos, (dando una palmada) con los brazos estirados al tiempo que gritas

“splash”. A partir de ese momento quedas inmóvil en la posición. Para reanimar a las que están inmóviles alguien tiene que entrar dentro del hueco que forman con sus brazos y darle un beso. Mientras se esta dentro de los brazos sin dar un beso, ambas personas están en zona libre sin que puedan tocarles, al dar el beso las “desencantas”.

31. Abrazos musicales.

El propósito es favorecer el sentimiento de grupo, dando una bienvenida positiva a todas/os.

Una música suena, a la vez que las/os participantes danzan por la habitación. Cuando la música se detiene cada participante abraza a otra/o. La música continua las/los participantes vuelven a bailar si quieren con su compañera/o. La siguiente vez que la música se detiene se abrazan tres personas. El abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar a un gran abrazo final.

Otra consigna que ha funcionado es decir “Se hunde el barco tomar lanchas de ... 3 personas”, obviamente cambiando cada vez el número personas por “lancha”.

32. Lavacoches.

El propósito es favorecer la afirmación, el sentirse querido/a y acogido/a por el grupo.

Se juntan equipos de tres personas, una de ella se dobla hacia el frente de modo que su espalda quede a la altura de la cintura de su compañeras/os, después el facilitador/a ejemplifica y simula que esta “lavando un coche”, “enjabona”, es decir soba la espalda, “enjuaga”, con la punta de los dedos toca suavemente como simulando que se le salpica de agua, y “secado”, se le da otro suave y respetuoso masaje en la espalda y el costado de las piernas. Así sucesivamente, hasta que todos/as han sido “lavados”.

33. La roña cariñosa.

El propósito es tener mayor integración, permitir la descarga de cansancio tensiones e Incentivar el trabajo grupal.

Una persona traerá la roña (una pañoleta), mientras que el resto del grupo tratará de evitar que le pasen la roña, la base para evitarlo es un abrazo de un lado (izquierdo o derecho), si llega una tercera persona del lado derecho, la del izquierdo tiene que salir en busca de otra pareja, si llega una tercera del lado izquierdo, la persona del lado derecho saldrá en busca de una pareja-base para que no le pasen la roña. Mientras que la persona con la roña tratará de pasar la roña a quien no este en base.

34. Vuelta a la Tortilla.

Favorecer la afirmación de uno/a mismo/a en el terreno físico. Buen ejercicio de preparación para el juego de rol o técnicas de resistencia noviolentas.

Los/as participantes se distribuyen por parejas. Uno/a de ellos/as se tiende en el suelo y trataran de que su compañero/a no le de la vuelta. Para ello podrá ayudarse abriendo las piernas, haciendo presión contra el suelo, extendiendo los brazos, etc. Después se intercambian los papeles.

35. Los Lentes.

El propósito es comprender el punto de vista de los/as otros/as y como una determinada postura condiciona nuestra visión de la realidad.

El facilitador/a plantea: “Estos son los lentes de la desconfianza. Cuando llevo estos lentes soy muy desconfiado”. ¿Quiere alguien ponérselos y decir que ve a través de ellos, que piensa de nosotros?. Después de un rato, se sacan otros lentes que se van ofreciendo a sucesivos voluntarios/as. (Por Ej.: los lentes de; mal

humor, alegría, seguridad, envidia, confianza, aceptación, discriminación, soberbia, del yo lo hago todo mal, del nadie me acepta, etc.).

Puede ser muy útil si es para reafirmar temas o problemas tratados en el grupo. Y es muy útil para hablar de las actitudes de buen y maltrato.

36. Afecto no verbal.

El propósito es estimular el sentimiento de aceptación en un grupo mediante expresión no verbal.

Un/a participante, con los ojos tapados se sitúa en el centro y los/as demás en círculo a su alrededor. Estos/as se le van acercando y le expresan sentimientos positivos de forma no-verbal, de la manera que deseen, durante un tiempo de 1-2 minutos. Luego la persona del centro cambia, hasta que participen todos/as los/as que así lo quieran.

Una variante es que todas/os en círculo con los ojos vendados o cerrados y la facilitadora/or, va indicando que cada una/o escoja a tres personas para decirles algo positivo que siente de ellas, y regrese a su lugar y de nuevo cierre los ojos, mientras las y los demás permanecen con los ojos cerrados.



Referencias

Cervantes, F. E. (2006). *Promoviendo la Cultura del Buentrato*. México: Corazonar, Abriendo Senderos Hacia la Reconciliación A.C. Obtenido de <http://indesol.gob.mx/cedoc/pdf/II.%20Inclusi%C3%B3n%20y%20Cohesi%C3%B3n%20Social/Cultura%20de%20la%20Paz/Promoviendo%20la%20Cultura%20del%20Buen%20Trato.pdf>