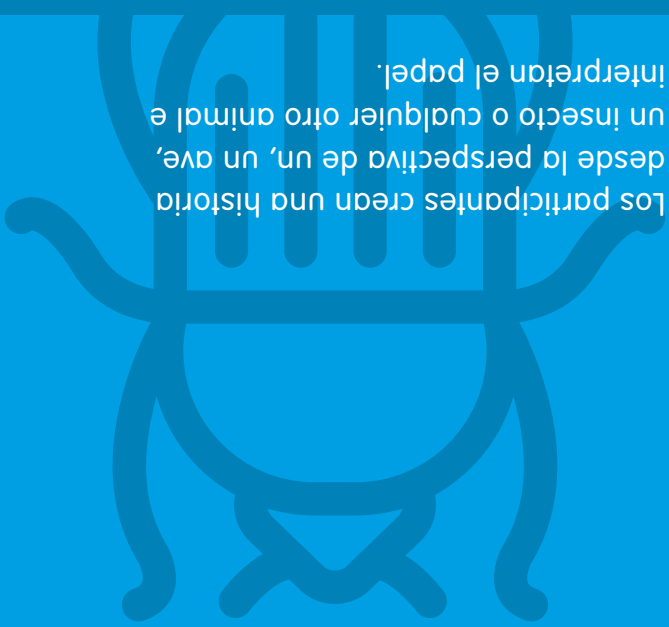




Los participantes crean una historia desde la perspectiva de un, un ave, un insecto o cualquier otro animal e interpretan el papel.



Suministros

No son necesarios.

Antes

No se requiere ninguna actividad.

Después

No se requiere ninguna actividad.

## Resumen de la actividad

**Propósito:** Aprender sobre la empatía y ver la vida desde la perspectiva de los demás.

**Área de aptitudes:** Empatía y respeto. Comunicación y expresión.

**Funciona bien para:** Adolescentes que se conozcan entre sí.

**Fase:** Conocernos a nosotros mismos.

## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Anime a los participantes a divertirse con los juegos de participación.
- ✓ Repita el significado de empatía y utilice ejemplos para ayudar a los participantes a comprender su significado.
- ✗ No obligue a los participantes a representar un papel si no quieren.



## Historias de animales, insectos y pájaros

1

### Explique:

Los participantes crearán una historia y un juego de representación para aprender el significado de la empatía.

2

### ||| El facilitador dice:

La empatía consiste en ponernos en lugar de otra persona y tratar de entender un sentimiento o situación desde su perspectiva. Es probable que ya antes haya experimentado la empatía, tal vez sin darse cuenta. ¿Se ha encontrado alguna vez pensando en algo desde la perspectiva de otra persona? ¿Fue útil para usted o para la otra persona? Las y los adolescentes responderán a las preguntas y compartirán ejemplos de sus propias experiencias.

3

### ||| El facilitador dice:

Hoy practicaremos algunos ejercicios de empatía pensando no desde la perspectiva de otra persona, sino de un pájaro, insecto o algún otro animal. Comience por pensar en un ave, insecto o alguna otra especie de animal. Cierre los ojos e imagine que usted es ese animal. ¿Qué tamaño tiene usted? ¿Está sentado o de pie? ¿Qué ve a su alrededor? ¿En qué está pensando? Mantenga los ojos cerrados e imagine que, por un momento, está en el cuerpo de ese insecto, ave o del animal que usted decidió representar.

4

### Explique:

Los adolescentes formarán grupos pequeños de entre tres y cuatro participantes. Durante el juego, cada adolescente deberá representar el mismo insecto, ave o el animal de su preferencia. Su tarea consiste en crear o improvisar un pequeño juego de representación sobre lo que sucede cuando sus personajes interactúan.

5

### Compartir y Llevarse consigo:

Invite a cada grupo de participantes a realizar su juego de representación.

### Análisis:

- ▶ ¿Qué sintió al pensar desde la perspectiva de un animal? ¿Cómo veía usted a los personajes de la historia? ¿Cómo vio el mundo desde esa perspectiva?
- ▶ ¿Ha pensado alguna vez en ver la vida desde la perspectiva de otra persona? ¿Cómo sería ser otra persona?
- ▶ ¿Cómo puede la empatía ayudarnos en nuestras relaciones? ¿Y en discusiones o conflictos?



## Crear una historia acerca de las emociones



### Resumen de la actividad

**Propósito:** Los adolescentes elaboran un guión gráfico mediante el dibujo de imágenes y/ o palabras para desarrollar sus habilidades narrativas y de pensamiento creativo.

**Área de aptitudes:** Comunicación y expresión Creatividad e innovación.

**Funciona bien para:** Adolescentes que estén listos para elaborar un guión gráfico y adolescentes que empiezan a comprender y analizar emociones.

**Fase:** Conocernos a nosotros mismos.



Converse sobre otras actividades para usar el cubo de emociones. Practique con otras emociones y el aprendizaje y uso de palabras para las emociones representadas en el cubo.

#### Después

No se necesita.

#### Antes

- ▶ Bolígrafos y marcadores para cada participante.
- ▶ Cuatro hojas de papel para cada participante.
- ▶ Cubo de emociones.

#### Suministros

### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ En caso de que a las y los adolescentes les resulte incómodo escribir sobre la emoción que resultó al rodar el cubo de emoción podrán escoger una emoción diferente.
- ✗ No pida que escriban o dibujen sobre sus propios sentimientos o experiencias, pero permita que lo hagan si así lo desean.
- ✗ No reprenda o critique a los adolescentes si dibujan sobre la violencia, usan un lenguaje áspero o inapropiado al escribir o contar sus historias. Hable con ellos individualmente si viera que presentan problemas y no comparta o publique dibujos que puedan molestar a terceros.



## Crear una historia acerca de las emociones

1

Reúna a los participantes en un círculo. Cada participante hará rodar el cubo de emociones y pida que recuerden la emoción que estaba en la parte superior del cubo después de lanzarlo.

2

### Explique:

Cada participante creará una historia sobre la emoción que resultó al rodar el cubo.

3

Entregue a cada participante una hoja de papel, marcadores y bolígrafos.

4

### El facilitador dice:

Doble su papel dos veces para crear cuatro rectángulos. (Demuestre cómo hacerlo). Puede usar este papel como tablero para sus historias. En el rectángulo de la parte superior izquierda, dibuje la primera parte de su historia. El segundo rectángulo de la parte superior derecha será para el segundo paso de su historia. La tercera hoja es la parte central de la historia y la cuarta hoja es para el final de la historia.

5

### El facilitador dice:

A continuación, se muestran algunas ideas útiles para crear su historia:

- ▶ Imagine un personaje, alguien real o ficticio, experimentando esta emoción. ¿Por qué está experimentando esa emoción?
- ▶ Piense en quién es la persona. ¿Es un joven, un anciano, un niño o una niña?
- ▶ ¿Qué sucedió antes de que esta persona experimentara esa emoción? ¿Qué sucede después?
- ▶ ¿Dónde está esa persona?
- ▶ ¿Qué está haciendo esa persona?

6

### El facilitador dice:

Ahora, dibuje la historia de esa persona en su tablero de historias. Recuerde que puede dibujar cualquier momento de la historia: al principio, en la mitad o al final.

7

Las y os participantes tendrán tiempo para dibujar sus historias.

8

### Compartir y Llevarse consigo:

Llámelos de vuelta al Círculo. Invite a los participantes a compartir sus historias organizando un recorrido por la galería si lo desean.

9

Pregunte: ¿Qué ocasionó las diferentes emociones de sus historias?

10

Pregunte: "¿Cómo manejaron sus personajes las emociones? ¿Resultó útil o no el estilo de lidiar con esas emociones?"

11

Pregunte: ¿Manejar emociones positivas supone alguna vez un desafío? ¿Qué hicieron sus personajes para lidiar con sus emociones positivas?

12

Pregunte: ¿Qué otras formas de manejar emociones resultan difíciles o positivas de estas historias y cuáles podría probar en la vida real?

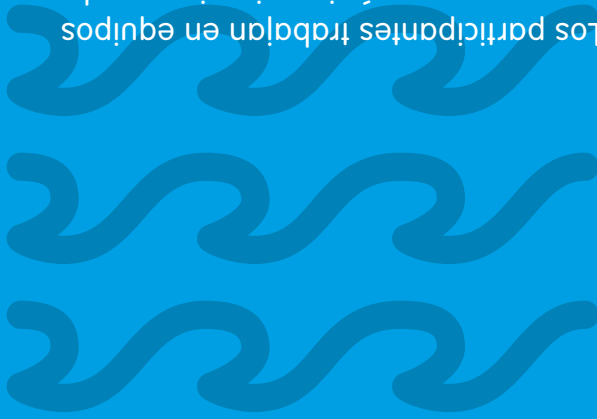


## Juego de cruzar el río

4/5 3/5 3/5 30-45 min



Los participantes trabajan en equipos para cruzar un río imaginario usando trozos de papel a modo de escalones.



Practicar más actividades de trabajo en equipo.

Después

No.

Antes

Un trozo de papel para cada participante: use hojas de papel desechadas (como periódicos o revistas viejas) y guarde papel nuevo para uso futuro.

Suministros

## Resumen de la actividad

**Propósito:** Los adolescentes participan en un juego de trabajo en equipo para generar confianza en otros miembros del círculo y practicar las habilidades de trabajo en equipo.

**Áreas de aptitudes:** Comunicación y expresión. Cooperación y trabajo en equipo.

**Funciona bien para:** Grupos que se van conociendo.

**Fase:** Conocernos a nosotros mismos.

## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Dé suficiente tiempo para que al menos un equipo cruce el río.
- ✓ Anime a los participantes mientras juegan.
- ✓ Permita que los adolescentes se detengan en el caso de que la actividad se prolongue demasiado tiempo sin éxito (y/ o si están frustrados), aunque, si todavía se estuvieran divirtiendo, permítalos entonces continuar.
- ✓ Repita la actividad en futuras sesiones, especialmente para aquellos que no tuvieron éxito la primera vez, para que así lo puedan experimentar.
- ✗ No explique a los participantes la mejor manera de cruzar el río y permítalos que aporten ideas.



## Juego de cruzar el río

1

Divida el grupo en dos equipos. Dé una hoja de papel a cada adolescente.

2

### Explique:

- ▶ Los dos grupos trabajarán en equipo. La tarea de cada equipo consiste en llegar al otro lado del río. Comenzarán y terminarán en el mismo punto.
- ▶ El suelo o piso entre el punto de inicio y el final es un río y no pueden tocarlo.
- ▶ El trozo de papel que sostiene cada persona es un escalón. La piedra puede tocar el agua, pero el pie o la mano debe estar sobre ella EN TODO MOMENTO. Si un pie o una mano no toca la piedra, se sacará (y el facilitador la recogerá).
- ▶ Todos los miembros del equipo deberán cruzar el río y llegar al punto final.
- ▶ El primer equipo en lograr que todos los compañeros crucen será el ganador.

3

Una vez que los equipos estén listos, dé la señal para comenzar. Dé el juego por finalizado cuando el primer equipo logre que todos los compañeros crucen el río o cuando hayan transcurrido 30 minutos.

### Compartir y Llevarse consigo:

4

### Discusión:

El facilitador plantea las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Cómo se le ocurrió una buena manera de cruzar el río?”
- ▶ ¿Tomó la iniciativa una sola persona o trabajaron todos juntos?”
- ▶ ¿Cómo comunicó sus ideas?”
- ▶ “¿Qué técnicas podríamos intentar de nuevo si trabajáramos juntos en otras actividades o proyectos?”



Los adolescentes exploran sus fortalezas y recursos a través del dibujo.



Los adolescentes dan seguimiento al establecer metas o actividades de planificación para aprovechar las fortalezas que identifiquen.

### Después

Esta sesión se puede beneficiar de la actividad **Siluetas**, en la que los adolescentes exploran las fortalezas de sus compañeros a través del dibujo.

### Antes

Una hoja de papel de dibujo grande por adolescente y marcadores o lápices de colores.

### Suministros

## Resumen de la actividad

**Propósito:** Descubrir la identidad personal mediante el dibujo creativo de sus fortalezas.

**Área de aptitudes:** Identidad y autoestima. Esperanza en el futuro y establecer objetivos.

**Funciona bien para:** Adolescentes que puedan beneficiarse del aprendizaje de sus fortalezas y recursos.

**Fase:** Conocernos a nosotros mismos/ Conocerse a sí mismo.

## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Permita que los adolescentes respondan a preguntas sobre su identidad de la manera que quieran, incluso pueden dibujar o escribir.
- ✓ Aliéntelos a enfocarse en sus fortalezas y recursos.
- ✗ No permita que nadie se quede fuera del Círculo.
- ✗ No regañe o corrija a los adolescentes en caso de que expresaran ideas sobre quiénes son, qué tienen y qué pueden hacer que parecieran poco realistas o inexactas.



## Soy, tengo, puedo

1

Muestre el papel de rotafolio con el dibujo del círculo. Señale el círculo.

**El facilitador dice:**

2

“En un minuto, les pediré que dibujen en su papel un círculo de este mismo tamaño. Este círculo le representa a usted y a quién usted es.”

3

Escriba YO SOY, dentro del círculo.

4

**El facilitador dice:**

“Todos nosotros podemos terminar esta oración de muchas maneras. ¿Cuáles serían algunas de estas maneras?” (Pida a los adolescentes que compartan sus respuestas).

5

Escriba **YO TENGO**, en el lado izquierdo o derecho del círculo.

**El facilitador dice:**

6

“Todos nosotros tenemos cerca personas y elementos que pueden ayudarnos. Hemos escrito YO TENGO al lado del círculo porque lo que tenemos ahora está a nuestro alcance. ¿Cuáles serían algunos de estos elementos?”. (Los adolescentes deben responder voluntariamente).

7

Escriba **YO PUEDO**, arriba del círculo, hacia la parte superior de la pizarra.

**El facilitador dice:**

8

“Todos nosotros conocemos acciones que podemos hacer no solo en el futuro, ahora mismo. He escrito esto en la parte superior de la pizarra porque lo que podemos hacer representa nuestras esperanzas y nuestro potencial. ¿Cuáles son algunas formas de terminar esta oración?”. (Los adolescentes deben responder voluntariamente).

9

**El facilitador dice:**

Ahora trate de pensar en tres cosas sobre quién es usted, qué tiene y qué puede hacer. Cuando esté listo, dibuje sus ideas dentro, alrededor y arriba de su círculo.”

Los adolescentes tendrán al menos 20 minutos (o el tiempo que deseen) para trabajar en sus dibujos.

10

Después que hayan completado sus dibujos, dispóngalos y organice un recorrido por la galería.

**El facilitador dice:**

“Sus dibujos representan sus fortalezas. Cuando miramos cada dibujo, vemos las fortalezas de cada persona de nuestro grupo. Cuando los vemos juntos, vemos las fortalezas de todo nuestro Círculo.”

**Compartir y Llevarse consigo:**

**Discussion:**

11

- ▶ ¿Quiénes somos? Pida a los adolescentes que den algunos ejemplos de quiénes son y de quiénes creen que están representados en su “Círculo”.
- ▶ ¿Qué tenemos? Pida a los adolescentes que mencionen algunos ejemplos.
- ▶ ¿Qué podemos hacer? Pida a los adolescentes algunos ejemplos.

12

**El facilitador dice:**

“Recuerde que las fortalezas son como los músculos. Tenemos que seguir ejercitándolos para mantenerlos fuertes. Mientras trabajamos juntos como “Círculo”, enfoquémonos en reconocer nuestras fortalezas, ejercitándolas para fortalecerlas y usándolas para alcanzar nuestras metas”



No es necesario.

Después

No es necesario.

Antes

Suministros

Papel de rotafolio. Marcadores. Tazas. Piedras pequeñas. Papel. Canchales de sorber (si están disponibles). Pegamento o cinta adhesiva. Bandas elásticas (si estuvieran disponibles. Tijeras. Palos. Latas (si estuvieran disponibles).

## Resumen de la actividad

**Propósito:** Usar la imaginación y el arte para producir instrumentos con los suministros y materiales que se encuentran cerca del espacio seguro. Tocar música juntos como grupo para divertirse y colaborar.

**Área de aptitudes:** Creatividad e innovación. Cooperación y trabajo en equipo.

**Funciona bien para:** Adolescentes que recién se están conociendo.

**Fase:** Conocernos a nosotros mismos.

## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Incentive la creatividad entre los participantes.
- ✓ Ayude a los participantes a elaborar sus instrumentos.
- ✓ Utilice los materiales disponibles de las zonas adyacentes
- ✓ Haga comentarios positivos sobre los instrumentos. Mantenga la calma, ya que la actividad puede llegar a ser bulliciosa.
- ✗ No diga a los participantes cómo crear sus instrumentos.
- ✗ No critique los instrumentos.
- ✗ No les diga que no pueden tocar sus instrumentos.



## Grupo musical

1

### Explique:

Los participantes crearán instrumentos musicales. Podrán usar todos los materiales disponibles y además buscar otros materiales como rocas y palos en las zonas adyacentes.

2

Presente los materiales disponibles.

3

### Explique:

- ▶ Se puede hacer un tambor pegando papel con cinta adhesiva o adhiriéndolo a la parte superior de una taza, o bien poniendo una lata hacia abajo y tocándola con palos o piedras.
- ▶ Pegando cañitas de sorber se puede generar sonido al soplar aire a través de sus ranuras.
- ▶ Colocar pequeñas piedras en una taza y sellar la tapa puede servir para emitir sonidos cuando se agita.

4

Marque tiempo para que todos los participantes elaboren sus instrumentos. Podrán hacerlo individualmente o en grupos.

5

### ||| El facilitador dice:

“Cada adolescente crea un sonido único con su instrumento.”

6

### ||| El facilitador dice:

“Como grupo, se convertirán en un instrumento que yo, como director, tocaré cuando les indique. Así que cuando le señale, emita el sonido.”

7

### ||| El facilitador dice:

“Una persona comenzará creando un ritmo o patrón de sonido único. Otros se unirán de uno en uno para crear una canción especial como grupo.”

8

### ||| El facilitador dice:

“Luego, como grupo, crearemos el sonido más fuerte del que seamos capaz. Posteriormente, el sonido más tenue que podamos.”

9

Cuando todos hayan elaborado su instrumento, invítelos a tocar música juntos. Incentívelos a componer canciones juntos logrando que diferentes grupos emitan sonidos con sus instrumentos en diferentes secuencias o patrones. Las y los participantes podrán turnarse para ejercer de director musical si estuviesen listos para ello.

10

### Compartir y Llevarse consigo:

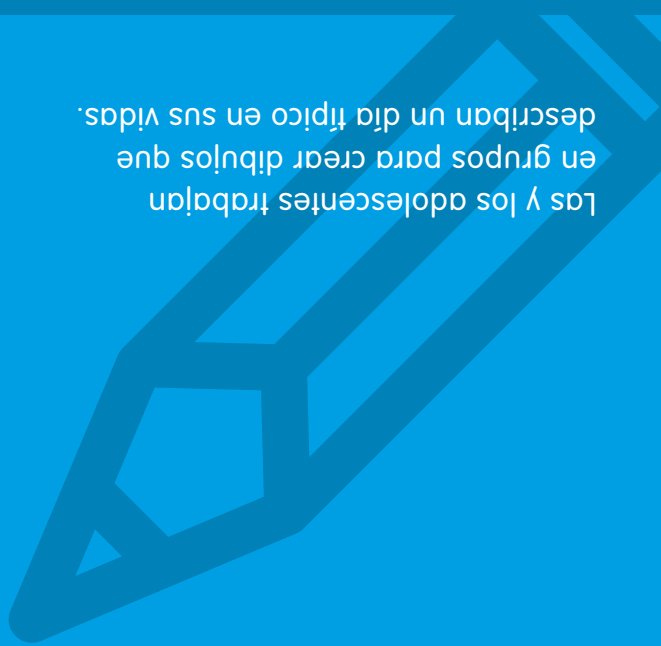
Pregunte: ¿Qué les pareció hacer música juntos?

11

Las y los participantes podrán llevarse sus instrumentos a casa si lo desean .



Las y los adolescentes trabajan en grupos para crear dibujos que describan un día típico en sus vidas.



Guarde los dibujos o descripciones y utilícelos para actividades posteriores que les permitan expresar sus experiencias desde sus perspectivas y explorar oportunidades positivas en sus vidas.

### Después

No es necesario.

### Antes

- ▶ Un bolígrafo, lápiz o marcador para cada adolescente.
- ▶ Seis hojas grandes de papel cuadrículado para marcar las horas del día, lo suficientemente grandes como para que cada grupo de adolescentes escriba en ellas (o algo más para que dibujen).

### Suministros

## Resumen de la actividad

**Propósito:** Practicar el trabajo en grupo y dibujar un día típico de la vida de los participantes.

**Área de aptitudes:** Identidad y autoestima. Comunicación y expresión. Empatía y respeto.

**Funciona bien para:** Círculos donde los adolescentes puedan sentarse juntos y trabajar en actividades en grupos pequeños, independientemente de que ya se conozcan bien o de que recién se conocen.

**Fase:** Conocernos a nosotros mismos.

## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Los adolescentes deben tener la libertad de usar o no el dibujo para describir su día.
- ✓ Motívelos a mostrar variedad de actividades en las que ellos u otros adolescentes puedan participar.
- ✓ Asuma una posición apropiada si considera que las y los adolescentes podrían involucrarse en actividades que los ponen en riesgo.
- ✗ No les diga lo que deben dibujar basándose en su perspectiva personal acerca de lo que deberían plasmar.
- ✗ No los presione para que compartan información sobre sus propias experiencias si no lo desean.
- ✗ No les pida que dibujen un día de su vida anterior a una crisis que los haya afectado (a menos que ellos mismos lo sugieran).



## Nuestros días

1

Pida a los participantes que se organicen en seis grupos pequeños, cada uno sentado al lado de alguno de los papeles con las horas?.

2

### ||| El facilitador dice:

“Cierre los ojos. Imagínesse a sí mismo a esta hora del día. ¿Dónde está? ¿Qué está haciendo? ¿Quién está con usted? ¿Cómo se siente? Abra los ojos. Tome turnos en su grupo para compartir sus respuestas.”

3

“Ahora, dibuje dónde está, qué está haciendo y cómo se siente a esta hora del día.”

4

### Explique:

Antes de dibujar, los participantes deberán planificar sus dibujos en grupo. Pueden analizar:

- ▶ ¿Están todos juntos en el mismo lugar, o todos en diferentes lugares en ese momento del día?
- ▶ ¿Están los niños y las niñas en los mismos lugares o en diferentes lugares?
- ▶ ¿Están todos en lugares similares o haciendo cosas similares, o hay alguna variedad?
- ▶ Además de mostrar lo que hace a esta hora del día, ¿cómo puede mostrar lo que siente?

5

### ||| El facilitador dice:

“Puede diseñar su dibujo como guste, aunque sería buena idea dejar mucho espacio pues otros grupos agregarán sus dibujos.”

6

Cada grupo debe tener 15 minutos para trabajar en su dibujo.

7

Transcurridos los 15 minutos, pida a cada grupo que pase al siguiente gráfico.

8

### ||| El facilitador dice:

“Ahora, muestren dónde están, qué están haciendo y cómo se sienten a esta hora del día.”

9

Prosiga así hasta que cada grupo haya tenido la oportunidad de pasar por cada etapa del dibujo.

10

### Compartir y Llevarse consigo:

#### Analice:

- ▶ ¿Cuáles son los momentos del día en los que disfruta de lo que hace o en los que más se divierte?
- ▶ ¿En qué momentos no se divierte o no disfruta de lo que hace?
- ▶ ¿Cuáles son los momentos del día en los que aprende? ¿Qué aprende?
- ▶ ¿Cuándo está solo? ¿Cómo se siente al estar solo?
- ▶ ¿Cuándo está junto con otras personas? ¿Cómo es estar con otras personas?
- ▶ ¿Qué cosas de las que hace todos los días le hacen sentirse más orgulloso?
- ▶ Cuando observa todos estos elementos juntos, ¿Hay algo que le resulte sorprendente o interesante? ¿Algo de lo que no se había percatado antes, de sus tareas diarias o de las tareas diarias de otra persona?



30 min 2/5 2/5 2/5 2/5

## Nosotros por dentro y por fuera



Los adolescentes se presentan y aprenden unos de otros mediante el dibujo de autorretratos.

### Resumen de la actividad

**Propósito:** Los adolescentes se conocen unos a otros presentándose y dibujando un autorretrato.

**Áreas de aptitudes:** Identidad y autoestima Comunicación y expresión. Creatividad e innovación.

**Funciona bien para:** Círculos de adolescentes que estén comenzando un nuevo ciclo o dando la bienvenida a nuevos miembros. Adolescentes de cualquier edad.

**Fase:** Conocernos a nosotros mismos.



En el siguiente paso, los adolescentes observan el trabajo de los demás y comparten sus pensamientos mediante la herramienta de **Recorrido por la galería**. Los adolescentes podrán terminar sus dibujos y/ o trabajar en nuevos borradores de sus dibujos en futuras sesiones.

### Después

Establecer reglas grupales por adelantado con los adolescentes les ayudará a revisar los dibujos de los demás de una manera respetuosa y que brinde apoyo.

### Antes

- ▶ Papel (al menos uno por cada adolescente).
- ▶ Bolígrafos, lápices o crayones (al menos uno para cada adolescente).

### Suministros

### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Aliente a los adolescentes a que usen las reglas de su grupo y a que compartan sus opiniones sobre el trabajo de los demás guardando respeto y de forma positiva.
- ✓ Anímelos a que se diviertan mientras dibujan, y a que no se preocupen de si son buenos o malos dibujando.
- ✓ Haga su propio dibujo, si cree que así los adolescentes se animarán cuando le vean probar algo que sea desafiante.
- ✓ Bríndeles la oportunidad de guardar sus dibujos y/ o publicarlos en algún lugar donde otros puedan verlos (inclusive dentro del espacio de actividades).
- ✗ No critique ni corrija los dibujos de los adolescentes (ni tampoco el círculo que dibujen al principio), ni les pida que dibujen de una manera determinada.



## Nosotros por dentro y por fuera

1

Pida a los adolescentes que se sienten en un lugar donde estén cómodos y en el que tengan algo de espacio. Deles a cada uno de ellos un papel y asegúrese de que tengan un bolígrafo, lápiz o crayón.

2

**||| El facilitador dice:**

“Cierre los ojos por un minuto y trate de pensar en seis palabras diferentes que le describan. No lo diga en voz alta; solo piense en ellos”.

3

Deles unos minutos para pensar con tranquilidad.

4

**||| El facilitador dice:**

“Ahora se presentarán (o volverán a presentarse) sin usar esas palabras. Comience dibujando un círculo muy grande en su hoja de papel. (Muéstrelo dibujando un círculo en un papel). Este círculo lo representa a usted, a su mente, a su cara, a usted mismo”.

5

**||| El facilitador dice:**

“Recuerde las seis palabras que pensó antes para describirse a sí mismo. Tal vez algunas de estas palabras describan cómo es usted interiormente, y algunas describan cómo se le ve por fuera. Ahora dibújese a sí mismo y recuerde:

- ▶ Puede usar el espacio dentro del círculo para mostrar cómo es por dentro y por fuera.
- ▶ Si desea que su dibujo se vea como una cara (utilizando el círculo que dibujó) puede hacerlo, aunque puede buscar otro enfoque si lo desea.
- ▶ Intente dibujar, no use palabras. No se preocupe si no sabe dibujar bien”.

6

Dé a los adolescentes al menos 20 minutos para que trabajen en sus dibujos. Observe sus avances y alíentelos.

7

Pida a los adolescentes que miren los dibujos de los demás

8

**||| El facilitador dice:**

“Trate de encontrar una persona que sea similar a usted en algunos aspectos, y una persona que sea diferente a usted en algunos aspectos”.

9

Divida a los adolescentes en grupos de dos. Pídeles que miren y discutan los dibujos de los demás.

10

**Explique:**

Cada adolescente presentará a su pareja. Lo harán mostrando su dibujo al grupo. Asegúrese de discutir sus similitudes y diferencias.

11

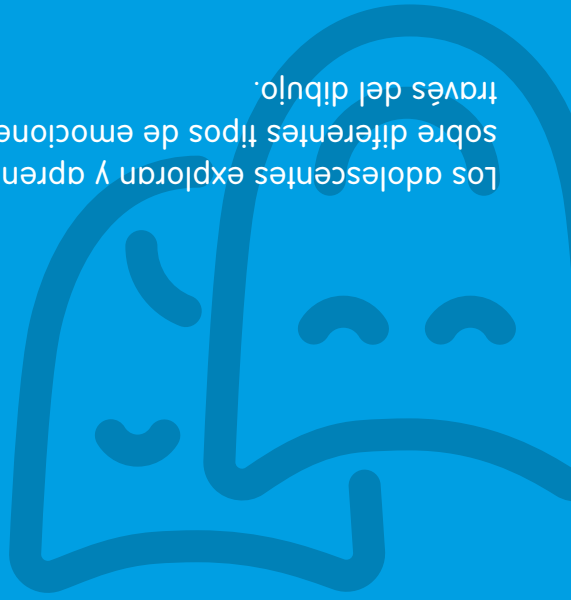
**Compartir y Llevarse consigo:**

**Discuta:**

¿Qué características comparten todos en el círculo? ¿Qué cosas son diferentes?



Los adolescentes exploran y aprenden a través del dibujo.



No es necesario.

### Después

Consulte la Herramienta: recorrido por la galería y la actividad de Acordar las reglas de grupo para estimular a las y los adolescentes a compartir comentarios positivos cuando observen los dibujos de sus compañeros. Use la Herramienta: tarjeta de emociones como referencia para diferentes tipos de emociones.

### Antes

- ▶ Marcadores y otros materiales de dibujo.
- ▶ Lápices.
- ▶ Una hoja grande de papel por adolescente.

### Suministros

## Resumen de la actividad

**Propósito:** Identificar una emoción y describirla a través de la práctica del dibujo.

**Áreas de aptitudes:** Identidad y autoestima. Lidar con el estrés y manejar las emociones.

**Funciona bien para:** Adolescentes más jóvenes de entre 10 y 14 años que desarrollen su vocabulario, adolescentes que se estén recuperando de crisis recientes y adolescentes que disfruten de actividades tranquilas e individuales.

**Fase:** Conocernos a nosotros mismos.

## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Permita que los adolescentes elijan qué emoción les gustaría explorar a través del dibujo, incluso si todos eligieran las mismas emociones.
- ✓ Permita que los adolescentes exploren sus emociones de la manera que elijan. En lugar de dibujar imágenes, quizá podrían expresarse a través de colores, patrones o palabras.
- ✓ Observe a cada adolescente y mire sus dibujos. Observe si algún adolescente muestra signos de que pudiera necesitar apoyo o servicios adicionales, como asesoramiento. Si fuera necesario, hable con el adolescente por separado y fuera de la sesión y póngalo en contacto con el apoyo que necesite.
- ✗ No presione a los adolescentes para que hablen sobre una emoción específica, ni los disuada si quieren explorar la emoción elegida.
- ✗ No obligue a las y los adolescentes a dibujar sus emociones de una forma determinada.



## Reconocer emociones

1

### Explique:

Explique: los participantes trabajarán en parejas para proponer las palabras que correspondan a las emociones y las escribirán en la pizarra.

**Optativo:** los adolescentes escribirán las palabras que piensen en sus cuadernos y diarios.

2

### ||| El facilitador dice:

Todas las emociones son parte natural de la vida. No podemos controlar cómo nos sentimos, pero sí tratar de reconocer nuestras emociones y pensar cómo manejamos las que nos resultan difíciles y cómo disfrutamos de las buenas. Ahora pediré que elijan una emoción que les resulte importante y que la exploren mediante un dibujo.

3

Dibuje un rectángulo grande en el tablero y divídale en cuatro cuadros.

### ||| El facilitador dice:

Cada uno de ustedes elegirá una emoción y hará cuatro dibujos para describirla.

- ▶ En el primer cuadro, dibuje algo que le haga sentir esta emoción
- ▶ En el segundo cuadro, dibuje una imagen que represente cómo ve usted esa emoción.
- ▶ En el tercer cuadro, dibuje cómo le ayuda esa emoción.
- ▶ En el cuarto cuadro, dibuje cómo esa emoción puede ser difícil para usted.

1. Me siento así ... cuando yo:

2. Para mí, sentirse... se ve así:

3. Sentir así... me ayuda cuando:

4. Sentir... me resulta difícil porque:

5

Los adolescentes tendrán al menos 20 minutos o más tiempo si lo pidieran para dibujar. Observe sus dibujos mientras trabajan. Compruebe si alguno de los dibujos de los adolescentes se refiere a experiencias difíciles, ya que podrían necesitar apoyo adicional.

6

Pregunte a los adolescentes si les gustaría compartir sus dibujos (por ejemplo, como parte de un recorrido por la galería), pero no los obligue a mostrar su trabajo si no quieren.

7

### Compartir y Llevarse consigo:

#### Analicen:

- ▶ Mientras observan los dibujos de sus compañeros.
- ▶ ¿Qué le hace sentir ciertas emociones?
- ▶ ¿Cómo expresa o muestra esas emociones?
- ▶ ¿Cuán difíciles le resultan?
- ▶ ¿Cómo le ayudan?

8

### Continúe con el debate:

- ▶ ¿Qué similitudes ve en los dibujos de sus pares?
- ▶ ¿Qué utilidad tiene expresar emociones? ¿Puede llegar a ser inútil expresar emociones?
- ▶ ¿De qué manera nos ayudan estas emociones? ¿La tristeza y la ira pudieran ser emociones complicadas pero útiles?
- ▶ ¿Cuándo nos resultan difíciles? ¿Las emociones positivas como la felicidad o la excitación pueden ser difíciles?



## Mapa de relaciones



### Resumen de la actividad

**Propósito:** Organice una lluvia de ideas para identificar a las personas útiles y personas complicadas en la vida de los participantes.

**Área de aptitudes:** Resolución de problemas y manejo de conflictos. Identidad y autoestima.

**Funciona bien para:** Adolescentes que se sientan cómodos trabajando individualmente en proyectos sencillos.

**Fase:** Conocernos a nosotros mismos/ Conocerse a sí mismo.

### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Preste atención a la forma en que los adolescentes describen las relaciones en sus vidas. Si ve indicios de que son víctimas de violencia, viven separados de sus familias o que enfrentan otros riesgos, tome las medidas adecuadas para intervenir y póngalos en contacto con el apoyo que necesiten.
- ✓ Aporte actividades de seguimiento que puedan ayudarles a reforzar sus relaciones positivas y mejorar sus relaciones difíciles (si lo desean).
- ✗ No pida a los adolescentes que nombren a las personas que representan en sus dibujos.
- ✗ No sugiera relaciones específicas que las y los adolescentes deban representar en sus dibujos como padres o hermanos: tenga en cuenta que es posible que los adolescentes, especialmente aquellos que han sufrido crisis, no vivan en entornos familiares tradicionales.
- ✗ No los presione a que hablen sobre sus relaciones (especialmente las difíciles), ni a dibujarlas, si no quieren hacerlo.



Los adolescentes pueden dar seguimiento con actividades que les ayuden a fortalecer sus relaciones positivas y mejorar sus relaciones difíciles.

#### Después

Esta sesión puede ser seguimiento de la actividad **Siluetas**.

#### Antes

- ▶ Un papel de dibujo.
- ▶ Seis fichas por adolescente.
- ▶ Marcadores o lápices de colores.

#### Suministros



## Mapa de relaciones

1

Entregue a cada adolescente seis fichas y un papel de dibujo.  
**(Optativo:** si se trata de dar seguimiento a la actividad Siluetas, los adolescentes podrían traer sus autorretratos).

2

**||| El facilitador dice:**

“Las personas que nos rodean afectan la vida de todos nosotros. Algunas personas ayudan y otras no. Piense en tres personas de su vida que le hayan ayudado y en tres personas con las que mantenga una relación difícil. Está bien si elige a la misma persona para ambas categorías.”

3

**||| El facilitador dice:**

“No tiene que decir ni escribir los nombres de las personas en las que está pensando, pero si eso le ayuda a recordar, puede escribirlos en un lado de las fichas y luego darles la vuelta.”

4

**||| El facilitador dice:**

“Piense en un símbolo que represente como cada una de estas personas es útil o difícil. Por ejemplo, mi hermana es alguien a quien considero útil. Siempre me hace sentir seguro y cómodo cuando estoy con ella. Así pues, la dibujaría como un árbol con muchas hojas porque la sombra del árbol me hace sentir fresco y relajado de la misma manera que ella. Cuando esté listo, dibuje sus símbolos en las fichas.”

5

Las y os adolescentes tendrán al menos 20 minutos para trabajar en sus dibujos. Recorra la habitación y Apóyelos mientras dibujan.

6

**||| El facilitador dice:**

“Ahora creará un mapa que muestre las relaciones útiles y difíciles en su vida. Dibújelo en su papel. A continuación, seleccione la ubicación de sus fichas en el mapa para describir estas relaciones positivas o difíciles.

7

Por ejemplo, si uso el ejemplo de mi hermana pondría el símbolo que elegí para representarla (un árbol) al lado mío, porque, incluso cuando está lejos, siento que me protege.” (Alternativa: si los adolescentes usan sus autorretratos de una actividad anterior, pueden colocar las fichas en su autorretrato.)

8

**Compartir y Llevarse consigo:**

**Explique:**

Cuando los adolescentes hayan terminado, pida que se pongan de pie o que se sienten cómodamente en círculo con sus dibujos. Cada adolescente deberá describir y explicar:

- ▶ Una relación positiva o difícil importante en su vida.
- ▶ El símbolo que eligieron para representar esa relación.
- ▶ ¿El razonamiento por el cual ocupa tal posición en sus mapas?.

9

**||| El facilitador dice:**

En nuestras próximas sesiones, ¿le gustaría continuar con más actividades para explorar las relaciones positivas y difíciles en su vida?

10

Acuerde el plan para la próxima sesión con los adolescentes.



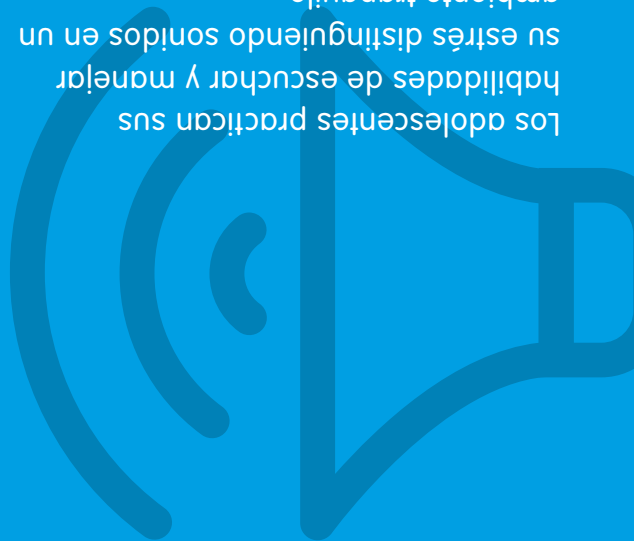
15-20 min



## Silencio y sonidos



Los adolescentes practican sus habilidades de escuchar y manejar su estrés distinguiendo sonidos en un ambiente tranquilo.



No es necesario.

**Después**

No es necesario.

**Antes**

No es necesario.

**Suministros**

## Resumen de la actividad

**Propósito:** Desarrollar la conciencia y las habilidades de escuchar para hacer frente al estrés.

**Área de aptitudes:** Enfrentar el estrés y manejar las emociones. Comunicación y expresión.

**Funciona bien para:** Adolescentes que podrían beneficiarse de la tranquilidad y el descanso.

**Fase:** Conocernos a nosotros mismos.

## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Al comienzo de la actividad, las y los adolescentes deben tener el tiempo suficiente para que se sientan tranquilos y cómodos. Pueden bromear o reírse al principio mientras se adaptan al descanso en silencio.
- ✓ Emita una secuencia más corta de sonidos si a los adolescentes les resultara difícil recordarlos y repetirlos, o pudiera ser una secuencia más larga si les resultara demasiado fácil.
- ✓ Use ritmos o música en la secuencia de sonido.
- ✓ Permita que los adolescentes se duerman, ya que les ayudará a liberar algo de estrés.
- ✗ No haga ruidos fuertes.
- ✗ No regañe o corrija a los adolescentes si tuvieron problemas para recordar la secuencia de sonidos.



## Silencio y sonidos

1

Pida a las y los adolescentes que encuentren un lugar cómodo en el piso y que se recuesten con los ojos cerrados. Pueden cubrirse los ojos con las manos o con una prenda extra de vestir si les resulta relajante.

2

**||| El facilitador dice:**

“Ahora escucharemos y recordaremos. Primero, tomen un minuto para escuchar los sonidos a su alrededor.” Los adolescentes tendrán un minuto para calmarse y relajarse.

3

**||| El facilitador dice:**

“Mientras escucha, intente que su respiración se vuelva pausada y tranquila. Es posible que escuche su propia respiración o incluso el latido de su corazón.”

4

**||| El facilitador dice:**

“ Ahora emitiré algunos sonidos. Preste atención y trate de recordar lo que escuche.” Emita una secuencia de cinco o seis sonidos con las manos, pies, voz u otra parte del cuerpo. Elija sonidos que no sean demasiado fuertes o alarmantes. Una secuencia tentativa podría ser:

1. Chasquee los dedos tres veces. 2. Aplauda una vez. 3. Chasquee los dedos tres veces de nuevo 4. Arrastre un pie por el suelo y luego el otro. 5. Haga clic con su lengua cuatro veces. 6. Silbe.

5

**||| El facilitador dice:**

“Ahora repetiré la secuencia. Repita la secuencia una o dos veces.

6

**||| El facilitador dice:**

“No abran los ojos. Levanten las manos si cree que recuerdan la secuencia de los sonidos.” Pida a los adolescentes que voluntariamente levanten las manos para solicitar su turno y repetir la secuencia de sonidos.

7

**||| El facilitador dice:**

“Ahora repitamos la secuencia todos juntos.” Haga la secuencia de sonido con todo el Círculo.

8

Emita una secuencia más larga de ocho o nueve sonidos para el Círculo y repítala al menos una vez. Pida a los adolescentes voluntarios que intenten recordar y copiar la secuencia.

9

**Optativo:** anime a un adolescente que invente su propia secuencia de sonidos y exhorte al resto del Círculo a recordar y repetir la secuencia.

10

**||| El facilitador dice:**

“Ahora solo escucharemos los sonidos que nos rodean. Espere un momento en silencio mientras los adolescentes escuchan los sonidos. **Diga en voz baja:** Antes escuchaban a una sola persona. Ahora, traten de ver si pueden escuchar muchos sonidos al mismo tiempo. Espere de nuevo en silencio.

11

**||| El facilitador dice:**

“Abran los ojos lentamente. Estiren los brazos sobre la cabeza y los pies hacia abajo. Siéntense lentamente.” Si algún adolescente se hubiera quedado dormido, ayúdelo a levantarse con suavidad.

12

**Compartir y Llevarse consigo: Analice:**

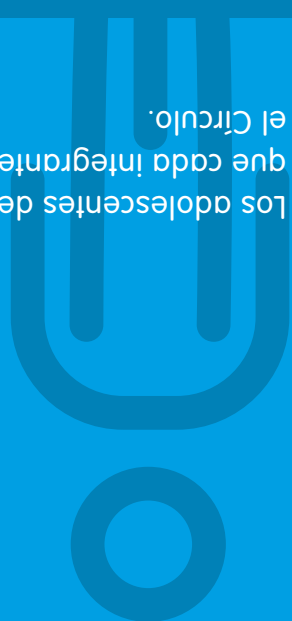
- ▶ ¿Qué escuchó?
- ▶ ¿Son estos sonidos los que suele oír y notar? ¿Por qué o por qué no?
- ▶ ¿Cómo se sintió cuando intentaba oír muchos sonidos diferentes al mismo tiempo? ¿Se sintió diferente al escuchar los sonidos de una sola persona?

13

**Explique:** Tratar de concentrarse y escuchar muchos sonidos al mismo tiempo puede fortalecer las habilidades de escuchar y de concentrarse. Puede asimismo ayudar a los adolescentes a relajarse y reducir su estrés.



Los adolescentes describen la manera en que cada integrante resulta valioso para el Círculo.



## Resumen de la actividad

**Propósito:** Los adolescentes se unen con otros participantes y comparten formas positivas en que los miembros del Círculo son importantes los unos para los otros.

**Área de aptitudes:** Identidad y autoestima. Cooperación y trabajo en equipo.

**Funciona bien para:** Adolescentes que conozcan los nombres de sus pares y que hayan tenido oportunidad de conocerse. Adolescentes dispuestos a brindar apoyo compartiendo comentarios positivos entre sí de una manera respetuosa.

**Fase:** Conocernos a nosotros mismos/Conocerse a sí mismo.

## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Divida a los adolescentes en parejas del mismo género para dibujar las siluetas de los demás.
- ✓ Pida a los adolescentes que consulten las reglas de su grupo para mantener los comentarios positivos y respetuosos.
- ✓ Observe y brinde apoyo a medida que las y los adolescentes escriban comentarios positivos sobre las siluetas dibujadas de sus compañeros.
- ✓ Aliente a los adolescentes a pensar en diferentes características positivas sobre sus pares y asegúrese de que todos reciben muchos comentarios positivos.
- ✓ Procure neutralizar los comentarios sobre posesiones materiales, o apariencia física.
- ✗ Evite que los adolescentes se avergüencen entre sí haciendo comentarios sobre la apariencia. Incluso los comentarios positivos pueden llegar a crear un ambiente incómodo.

Los adolescentes habrán establecido reglas de grupo para trabajar juntos de manera positiva, respetuosa y con apoyo. Podría ser de utilidad si saben cómo llevar a cabo un recorrido por la galería.

### Antes

- ▶ Una hoja grande de papel para cada adolescente.
- ▶ Al menos un marcador (o crayón) para cada adolescente.

### Suministros

Las y los adolescentes deben guardar sus dibujos y/ o las notas de las fortalezas de cada uno que identificaron para usarlas en proyectos futuros o en actividades para establecer metas.

### Después



## Siluetas

1

Divida a los participantes en grupos de dos. Distribuya dos hojas grandes de papel y dos marcadores a cada pareja.

2

### Explique:

Los participantes colocarán sus papeles en el suelo. Un adolescente de la pareja se recostará boca arriba sobre el papel. El otro adolescente trazará el contorno de su cuerpo en el papel.

3

Pida que intercambien lugares y dibujen la silueta del otro adolescente.

4

### Explique:

Cada adolescente deberá escribir su nombre en la parte superior de su silueta.

5

### ||| El facilitador dice:

“Primero, tomemos unos minutos para dibujarnos. Intente dibujar en el interior de su silueta. Puede dibujarse a sí mismo tal como se ve o usar su dibujo para representar otras cosas, como sus sentimientos, talento o fortalezas.”

6

Una vez los adolescentes hayan terminado sus dibujos, deberán colocarlos en el suelo. Optativo: use la Herramienta: recorrido por la galería para que las y los adolescentes coloquen sus dibujos en el suelo dejando espacio para caminar y mirar los dibujos de sus compañeros.

7

### ||| El facilitador dice:

“Ahora, nuestro trabajo consiste en pensar en un mínimo de dos ejemplos en los que cada persona de nuestro Círculo es importante para todos nosotros. Todos somos valiosos e importantes, si no estuviéramos todos los presentes aquí, nuestro Círculo no sería lo mismo. Aun cuando no se conozcan muy bien, pueden pensar en algo positivo que hayan notado y que sea útil y valioso para el grupo.

8

Por ejemplo, piense en alguna ocasión cuando vio a alguien actuar de forma admirable o respetable. O bien, tal vez se hayan percatado de alguien que es un buen oyente, o que se expresa para brindar apoyo o que su actitud es positiva. Trate de pensar en características positivas relacionadas con su personalidad, talentos y fortalezas.”

**Optativo:** los adolescentes pueden usar las reglas de su grupo para establecer las pautas de retroalimentación positiva.

### Compartir y Llevarse consigo:

Todos los adolescentes caminarán por el espacio. En el exterior de las siluetas de cada uno, escribirán al menos dos descripciones en las que la persona representada es valiosa para el Círculo.

9

Pida a los adolescentes que busquen y recojan su dibujo y luego que vuelvan a pararse o sentarse con sus compañeros. Deberán dedicar unos minutos a observar lo que se ha escrito sobre ellos.

10

Por turnos, cada adolescente levantará su silueta dibujada, mientras su compañero lee en voz alta lo que está escrito sobre sus fortalezas y valor para el grupo.

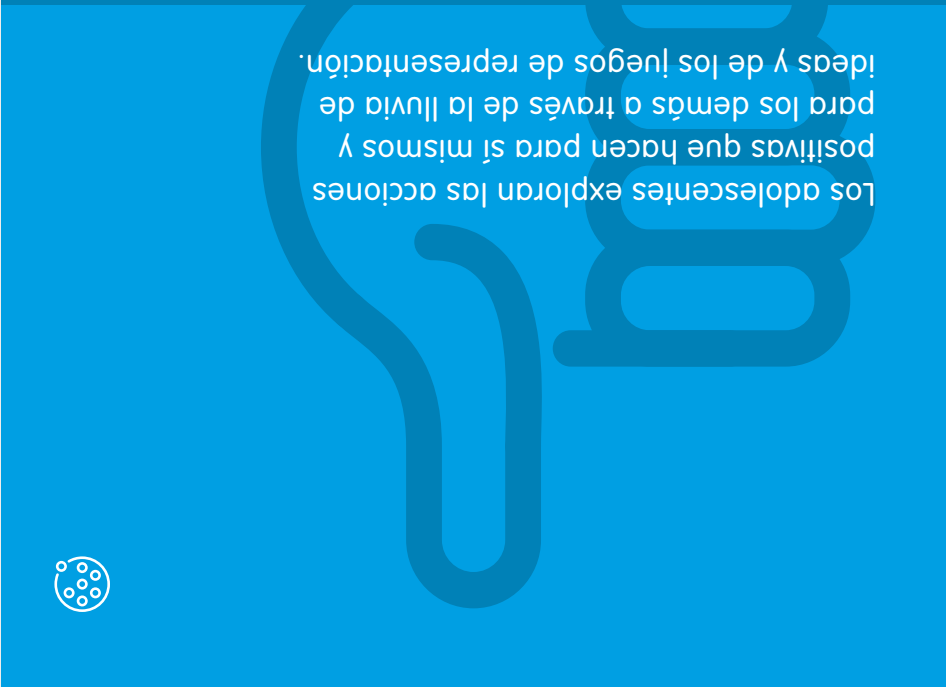
11

### Explique:

- ▶ Tenemos muchas personas valiosas en nuestro Círculo. ¿Cuáles son las fortalezas de nuestro Círculo?
- ▶ ¿Tienen todos los miembros integrantes del Círculo los mismos activos y fortalezas? ¿Cómo nos ayuda el tener todas estas características tan distintas?
- ▶ Ahora quiero que se detengan y piensen con calma. ¿Cómo se sintió al escuchar la opinión de otras personas sobre su valor para el Círculo? Tómese un momento y piense en la pregunta. Serán necesarios unos minutos para que piensen en silencio.
- ▶ ¿Escuchó algo que le sorprendió? ¿Algo que no esperaba?.



Lo que hacemos



Los adolescentes pueden dar seguimiento con actividades encaminadas a promover la introspección sobre las acciones positivas que hacen por ellos mismos y hacia otras personas en sus comunidades.

Después

Usar la Herramienta: **Juegos de representación.**

Antes

Fichas (dos para cada participante).

Suministros

## Resumen de la actividad

### Propósito:

- ▶ Generar lluvia de ideas sobre buenas acciones que las y los adolescentes puedan hacer para sí mismos y para los demás.
- ▶ Ejemplos mediante juegos de representación de las buenas acciones que los adolescentes hacen para sí mismos y para los demás.

**Área de aptitudes:** Identidad y autoestima. Esperanza en el futuro y establecer objetivos.

**Funciona bien para:** Adolescentes que disfruten de actividades dinámicas y que se beneficiarán al identificar las contribuciones positivas que hacen para sus familias y comunidades.

**Fase:** Conocernos a nosotros mismos.

## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Todos los grupos tendrán la oportunidad de llevar a cabo su juego de representación. Si no hubiera tiempo suficiente, organice una sesión de seguimiento.
- ✗ No pida a los adolescentes que hablen sobre conductas negativas o poco sanas, sean propias o de sus compañeros.



## Lo que hacemos

1

Pida a los adolescentes que se sienten en círculo. Cada adolescente recibirá dos fichas y guarde otras dos para usted.

2

### ||| El facilitador dice:

“A veces no nos damos el tiempo suficiente para reconocer las acciones positivas que hacemos en nuestra vida diaria. Para otras personas, puede resultar igualmente difícil darse cuenta de las cosas positivas que hacemos si están muy ocupadas o si se sienten abrumadas. Tomemos un minuto para pensar en las cosas positivas que los adolescentes de su edad hacen para sí mismos y para los demás”.

3

Coloque la ficha que Dice **Las Buenas Acciones que hacemos para nosotros mismos** en el suelo cerca del centro del círculo.

### ||| El facilitador dice:

“Piense en al menos una buena acción que las personas de su edad hacen para sí mismas. Por ejemplo, puede pensar en las decisiones positivas que toman los adolescentes y como se cuidan.” Deben tener unos minutos para escribir los ejemplos en una de sus fichas y para que las coloquen en el suelo cerca de ellos.

4

Coloque la segunda ficha que dice **Buenas Acciones que hacemos por los demás** en el suelo en algún lugar dentro del círculo.

### ||| El facilitador dice:

“Ahora pensemos en algunas acciones útiles que los adolescentes de su edad hacen por sus familias, amigos u otras personas de la comunidad.” Tendrán unos minutos para escribir sus ejemplos en la segunda ficha y colocarla en el suelo cerca de ellos.

5

Divida a los adolescentes en seis grupos. Tres grupos se enfocarán en **Las Buenas Acciones que hacemos para nosotros mismos** y tres se enfocarán en **Las Buenas Acciones que hacemos por los demás**.

6

### Explique:

Cada grupo elegirá una tarjeta que represente algo bueno que las y los adolescentes hacen para sí mismos o para otras personas. Organice un juego de representación sobre ese tema. Imagine a un adolescente que realice buenas acciones y a otra persona puede ser un adulto o joven, que no lo note.

7

Los adolescentes tendrán tiempo para organizar sus juegos de representación y para realizarlos durante el resto del Círculo.

8

### Compartir y Llevarse consigo:

#### Analice:

- ▶ ¿Los adolescentes siempre reconocen las acciones positivas que hacen para sí mismos? ¿Qué hace que sea fácil o difícil percatarse cuando hace algo positivo para sí mismo?
- ▶ ¿Reconocen otras personas las acciones positivas de los adolescentes por los demás? ¿Qué utilidad tiene que otras personas reconozcan estas acciones positivas? ¿Qué podemos hacer para ayudar a otras personas a reconocer las acciones positivas de las y los adolescentes?