

UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Documentos de Trabajo

ACTIVIDADES PARA TERAPEUTICA
DE GRUPO CON ADOLESCENTES
PSICOLOGAS:
Gabriela Sepúlveda R.,
Mónica Nelson C.,
Jaqueline Emhart W.,
Mónica Rodríguez V.,
Ana María Castilla F.

ACTIVIDADES PARA TERAPIA

DE GRUPO

CON ADOLESCENTES

GABRIELA SEPULVEDA RAMIREZ
MONICA JOYCE NELSON CRUZ
JAQUELINE EMHART WOLNITSKY
MONICA RODRIGUEZ VERDUGO
ANA MARIA CASTILLA FERNANDEZ

SANTIAGO DE CHILE

INDICE

I. INTRODUCCION	6
II. ASPECTOS METODOLOGICOS:	9
A. Planificación y selección de las actividades	10
B. Organización de las actividades	10
III. ACTIVIDADES:	13
1. DESARROLLO COGNITIVO:	
1.1.- Percepción:	15
1.- El tren de las cuatro estaciones (acción)	
2.- Interpretando situaciones (imagen)	
3.- Asociación de imágenes (imagen)	
4.- Juego de ocurrencias (imagen)	
5.- Hombres y países extraños (imagen)	
6.- Predicción y percepción interpersonal (imagen)	
7.- Distintos puntos de vista (verbal)	
1.2. Conceptualización:	21
8.- Parejas de colores (imagen)	
9.- Creación de cuentos a partir de imágenes (imagen)	
10.- Telegrama urgente (verbal)	
11.- ¿Cómo soy yo? (verbal)	
12.- Buscando palabras (verbal)	
13.- Propiedades (verbal)	
14.- Juegos de asociación (verbal)	
15.- Lo esencial y lo secundario (verbal)	
16.- Tormenta de ideas (verbal)	
17.- Uso de los objetos (verbal)	
18.- Un cuento o reportaje genial (verbal)	
19.- Creación colectiva de un cuento (verbal)	

2.3 Relaciones Personales	60
51.- Encontrándonos (acción)	
52.- Diálogo no verbal (acción)	
53.- Vaivén del cuerpo (acción)	
54.- Caminar frente a frente (acción)	
55.- Hablando a través del cuerpo (acción)	
56.- Guiar al otro (acción)	
57.- Peregrinos del camino (acción)	
58.- "Mis" y "Tus" comportamientos no verbales (acción)	
59.- Nuestros problemas grupales (acción)	
60.- Dibujando casa-árbol-perro (imagen)	
61.- Comunicándonos con un dibujo (imagen)	
62.- Dibujando en pareja (imagen)	
63.- Mi grupo y yo (imagen)	
64.- La pelota loca (verbal)	
65.- Te doy un regalo (verbal)	
66.- "Yo te doy, yo te pido" (verbal)	
67.- Amigo secreto de papel (verbal)	

3. JUEGOS: 77

- 68.- Hermanos (acción)
- 69.- Sillas musicales bailables (acción)
- 70.- Carreras de parejas (acción)
- 71.- Ritmos opuestos (acción)
- 72.- Jip-jop (acción)
- 73.- Platea numerada (acción)
- 74.- Ha llegado carta (acción)
- 75.- El pescador (acción)
- 76.- El cienpiés (acción)
- 77.- Acciones en cadena (acción)
- 78.- Actuando un cuento de animales (acción)
- 79.- Divertilandia (acción)
- 80.- ¿Qué animal soy? (acción)
- 81.- Cortocircuito (acción)
- 82.- El reino de los animales (acción)
- 83.- Canasta de frutas (acción)
- 84.- Espejos humanos (acción)

3. JUEGOS (Cont): 77

- 85.- Botecitos (acción)
- 86.- La travesía (acción)
- 87.- Palabras no verbales (acción)
- 88.- Dibujando en un minuto (imagen)
- 89.- Memorice objetos (imagen)
- 90.- Competencia de canciones (verbal)
- 91.- Flores de cuentos (verbal)
- 92.- Frases extensibles por el final (verbal)
- 93.- La casa de música (verbal)
- 94.- Pasando la montaña (verbal)
- 95.- El mundo (verbal)

IV. BIBLIOGRAFIA 98

V. ANEXOS 101

ACTIVIDADES PARA TERAPIA DE GRUPO CON ADOLESCENTES.

I. INTRODUCCION.

La psicoterapia de grupo con adolescentes, ha demostrado ser muy eficaz en la resolución de la problemática de la edad.

Las metas evolutivas de la etapa implican el desarrollo de dos aspectos fundamentales: el logro de la identidad personal y la integración social. Esto es tener claro quién es, qué sentido tiene la vida, lo que implica definir un concepto de sí mismo, normas, valores, creencias y finalmente ajustarse a la realidad en que vive, alcanzando autonomía personal, y relaciones de cooperación y responsabilidad con otros.

El grupo de pares es muy importante en esta etapa para facilitar el logro de estas metas. Las actitudes y visiones alternativas entregadas por los pares tienen un gran valor para el desarrollo personal. Las dificultades de interacción que puedan experimentar los lleva a analizar y cuestionarse su propia identidad.

El grupo terapéutico es una instancia importante de socialización y desarrollo personal, en la medida que proporciona la posibilidad de relacionarse con otros de su edad, facilitando reorganizar el sentido de sí mismo y de los otros a través de la interacción social, al incorporar la visión de los otros miembros del grupo y del terapeuta.

A su vez, el grupo favorece el proceso de diferenciación personal al permitir la identificación, la expresión y clarificación de necesidades, intereses, motivaciones, sentimientos, emociones, y la solución de problemas, en un contexto de seguridad afectiva.

La alta frecuencia de problemas de rendimiento, conducta y relaciones interpersonales, que se presentan en la adolescencia son, por una parte, la expresión de la crisis evolutiva producida por la reestructuración del psiquismo que se da en esta etapa, la que implica demandas tanto en el desarrollo cognitivo como afectivo, social y moral. Por otra parte la reacción del ambiente familiar, escolar y social, puede facilitar o dificultar el proceso de identidad personal e integración social.

En el trabajo con jóvenes con dificultades en el desarrollo psicológico, ya sea por crisis juveniles o por organizaciones psicopatológicas, surge la necesidad de facilitar la obtención de las metas del desarrollo, siendo la psicoterapia de grupo una experiencia altamente enriquecedora.

La concepción de desarrollo se basa en la perspectiva evolutiva planteada por Piaget y Brunner.

En este enfoque se estimula el proceso de desarrollo, al proporcionar al joven experiencias afectivas que faciliten la re-elaboración de experiencias anteriores, agregando información nueva que permita una adecuada estructuración de las significaciones personales del ambiente y del sí mismo.

Frente a situaciones difíciles, la persona percibe nuevos patrones, nuevas configuraciones que le permiten comprender el problema, y por tanto buscar soluciones satisfactorias para sí y los demás.

El juicio moral es básico en la regulación de las relaciones interpersonales, ya que según Piaget es una estructura cognitiva de cómo sentimos que debemos tratar a otros y de cómo los demás nos deben tratar.

Es necesario, por tanto, en esta perspectiva facilitar el descubrimiento y clarificación de valores. El respeto en la interacción social surge en la medida que podamos asumir roles, ponernos en el lugar del otro, y evaluar la responsabilidad y justicia en términos relativos, considerando motivaciones, intenciones y el contexto personal y social.

De las consideraciones anteriores, surgen las metas terapéuticas: favorecer el desarrollo de una persona integrada, que logre el máximo de sus capacidades cognitivas y afectivas, que sea creativa y flexible en sus pensamientos, que pueda descentrarse, tomando el punto de vista del otro y las consecuencias de sus acciones y decisiones; que sea responsable frente a sí mismo y el otro. Que logre la integración en situaciones nuevas, resolviendo los obstáculos en forma personal y creativa, consciente de sus emociones, sentimientos y valores.

Los objetivos de los grupos dependen fundamentalmente de la problemática que presenten, las necesidades y objetivos personales, así como del nivel evolutivo de los jóvenes participantes.

El trabajo de grupos realizados en el Centro de Desarrollo de Investigaciones del Desarrollo del Niño (CIDIN), Departamento de Neurología y Neurocirugía del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, por un período de 10 años a la fecha, en una primera etapa con niños y posteriormente con jóvenes que presentan problemas de rendimiento, conducta y de relaciones interpersonales en los ámbitos familiar, escolar o social, ha enfatizado como objetivos el desarrollo cognitivo, afectivo-social y moral.

Grupos con similares objetivos han sido realizados en los últimos años por las autoras, en otros contextos del trabajo psicológico con adolescentes, en centros de menores del Hogar de Cristo y en establecimientos educacionales.

Los objetivos del trabajo han sido:

IL ASPECTOS METODOLÓGICOS.

En el área afectivo - social:

- Desarrollo de una autoimagen positiva.
- Aprendizaje afectivo: identificación de emociones y sentimientos propios y de otros, y expresión emocional satisfactoria.
- Habilidades de comunicación y relaciones interpersonales.
- Desarrollo moral: identificación y clarificación de valores (respeto, responsabilidad, justicia y otros).

En el área cognitiva :

- Percepción: captar distintos puntos de vista.
- Procesamiento de información: selección de la información esencial, jerarquización y organización.
- Comprensión y conceptualización: desarrollo de categorizaciones de mayor abstracción.
- Resolución de problemas: desarrollo de habilidades cognitivas en la resolución de problemas interpersonales (Reconocimiento de problemas, pensamiento alternativo, pensamiento orientado a metas, pensamiento de consecuencias, toma de perspectiva, consideración de causalidad.)

Las representaciones pueden ser :

Activas, basadas en la acción.

Para llevar a cabo dichos objetivos es necesario planificar diversas actividades, presentándole experiencias al joven, a través de diferentes modalidades de representación. De nuestro trabajo con grupos, hemos seleccionado aquellas actividades que nos han parecido más adecuadas para el logro de los objetivos planteados, y que pensamos pudieran ser útiles también a otros psicólogos en la planificación de sus sesiones grupales.

Es por tanto el objetivo del presente trabajo compartir algunas de las actividades basadas en metodologías cognitivas, que hemos utilizado en los grupos de terapia con adolescentes.

II. ASPECTOS METODOLOGICOS.

El aprendizaje es un proceso dinámico y por tanto el adolescente debe ser un agente activo de su propio desarrollo. Por eso utilizamos una metodología que considera de la experiencia de las personas, de modo que las nuevas adquisiciones o descubrimientos se vayan integrando a la personalidad de una manera significativa.

El terapeuta es un guía, una persona que facilita el encuentro con la experiencia, con la percepción de sí mismo y del mundo que lo rodea.

El terapeuta presenta experiencias que sean significativas para las personas, de acuerdo a su nivel de desarrollo y experiencias previas; en forma sistemática y organizada, pero lo suficientemente flexibles y libres, para que la persona explore y descubra por sí misma. Es un método de exploración dirigida.

Las experiencias personales se perciben y organizan en diferentes formas de representación, que serían, según Bruner, las estructuras del conocimiento: Estas estructuras son sistemas de reglas por medio de los cuales la persona conserva sus experiencias y encuentros con los diversos sucesos.

Las representaciones pueden ser :

- Activas, basadas en la acción.
- Icónicas, basadas en imágenes percibidas.
- Simbólicas, basadas en el lenguaje y la lógica.

Las actividades se organizan según las diferentes formas de representación, de modo de utilizar en las sesiones variadas modalidades de estructuración de la experiencia.

A. PLANIFICACION Y SELECCION DE ACTIVIDADES

Para cada grupo de terapia es necesario plantear los objetivos generales y específicos; los cuales se irán desarrollando en las diversas sesiones, de acuerdo a las necesidades de cada grupo. En algunos casos es necesario partir con objetivos de tipo cognitivo, si la comprensión y conceptualización son muy bajas, y en otros por contenidos de tipo afectivo.

El número de sesiones se define de acuerdo a los objetivos a desarrollar, las que en general son de 10 a 15, con un mínimo de 6 participantes y un máximo de 12, agrupándolos de acuerdo a los intervalos de edad, de 13 a 15 años y de 16 a 19 años. Los grupos son, por lo general, mixtos y con jóvenes que presentan diversa problemática.

Para cada sesión se deben seleccionar actividades basadas en representaciones por la acción, por imágenes y verbales. Es recomendable iniciar la sesión con técnicas de acción, como juegos motores, que facilitan la interacción grupal, luego introducir actividades de tipo reflexivo, por imágenes o verbales, y terminar la sesión con acciones motoras.

En general hay que programar 4 a 5 actividades por sesión, todas relacionadas con los objetivos, incluyendo los juegos, aun cuando en ocasiones éstos se usan específicamente para facilitar la integración y comunicación grupal.

Al término de la mitad de las sesiones es necesario realizar una evaluación del cumplimiento de los objetivos con los jóvenes y con sus padres, y reformular las actividades planificadas de acuerdo a este análisis.

B. ORGANIZACION DE LAS ACTIVIDADES.

1.- ACTIVIDADES POR LA ACCION:

Son ejercicios en que el medio de representación principal es a través de la acción motora. Estas actividades facilitan la expresión corporal a través del movimiento, dando la posibilidad de experimentar pensamientos y sentimientos nuevos, en situaciones de interacción grupal.

Algunas estrategias utilizadas son :

A. JUEGOS:

Los juegos tienen el objetivo de facilitar la autonomía de los integrantes, llevarlos a visualizar desde distintas perspectivas lo que los rodea y a sí mismos, y desarrollar nuevas formas de relacionarse con otros.

Lo fundamental es que el juego pueda ampliar el espectro de posibilidades de pensamiento y de acción de cada persona.

Los juegos que hemos seleccionado se dirigen principalmente a la búsqueda y afirmación de la imagen personal, cambios de perspectiva, conciencia corporal, cohesión e integración grupal.

B. REPRESENTACION DE ROLES:

Se refiere a la actuación de situaciones de interacción, de modo que los actores desarrollen empatía por aquellos que se encuentren en esas situaciones, puedan practicar comportamientos y analizar las consecuencias de las conductas en un ambiente protector.

C. RELAJACION:

La relajación corporal es un medio eficaz para aumentar la atención y concentración en las sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos. Es por tanto útil para favorecer las actividades que requieren de reflexión personal.

2. ACTIVIDADES POR IMAGENES:

La representación principal es a través de imágenes, generalmente visuales, que pueden ser expresadas gráficamente.

Algunas estrategias son :

A. IMAGINERIA:

Proceso de fantasía guiada, a través del cual se reelabora o reestructura la experiencia, al representarse situaciones, personas u objetos, que pueden o no existir realmente, variando el contexto espacial y temporal.

B. TECNICAS GRAFICAS:

- Dibujos: Expresión gráfica libre, con el objetivo de representar una idea o estado afectivo.
- Posters: Transmisión de una idea, concepto o estado afectivo, que se refleje utilizando un mínimo de elementos para lograr un impacto visual.
- Collages: Composición realizada pegando o uniendo diferentes elementos, como recortes, dibujos u otros materiales.

3.-ACTIVIDADES VERBALES:

Implican la utilización de la representación verbal.

Las principales estrategias son :

A. DISCUSIONES GRUPALES:

Permiten la libre expresión de ideas y opiniones, facilitando mayor profundización y comprensión de la experiencia, y la contrastación de distintos puntos de vista.

B. ANALISIS DE CASOS Y DILEMAS:

Estudio de situaciones hipotéticas de interacción social, que permiten una identificación con situaciones personales, y la clarificación de valores y metas. Los personajes hipotéticos se enfrentan con decisiones complejas, que deben ser asumidas por el grupo, facilitando la reflexión.

Los ejercicios están organizados en tres áreas :

- DESARROLLO COGNITIVO:

Se incluyen actividades cuyos principales objetivos son proporcionar experiencias que faciliten la percepción, comprensión y conceptualización de la realidad desde distintos puntos de vista, ampliándolos y facilitando la resolución de problemas en forma creativa y responsable.

- DESARROLLO AFECTIVO - SOCIAL:

Se incluyen actividades cuyos principales objetivos son proporcionar experiencias que ayuden a la elaboración de una imagen personal positiva, al aprendizaje de expresiones emocionales satisfactorias en el contexto personal y social, facilitando una comunicación adecuada, y el desarrollo de habilidades sociales que permitan una interacción basada en valores de respeto y responsabilidad, en relación a uno mismo y a los demás.

III. ACTIVIDADES

Las actividades que se presentan han sido seleccionadas de diferentes fuentes relacionadas con el trabajo terapéutico con adolescentes y otras han sido creadas a partir de nuestra experiencia en el trabajo con grupos de jóvenes.

La mayoría de los ejercicios tienen un carácter lúdico, lo cual provoca un clima de motivación y dinamismo en los grupos, estimulando a la vez la creatividad.

Se hace referencia a los autores de la actividad en el caso que éste sea conocido, indicando el año si está en alguna fuente publicada; y cuando no se especifica el año se refiere a autores de actividades que han sido transmitidas oralmente o en forma escrita, sin el rango de publicación. En caso de no conocerse el verdadero autor se indican las fuentes publicadas en las que está descrito el ejercicio. Algunas actividades han sido recopiladas por las autoras, sin ser posible señalar su fuente. Otras han sido producto de la creación colectiva del grupo de autoras o de alguna en particular, lo cual se señalará.

Los ejercicios están organizados en tres áreas :

- DESARROLLO COGNITIVO:

Se incluyen actividades cuyos principales objetivos son proporcionar experiencias que faciliten la percepción, comprensión y conceptualización de la realidad desde distintos puntos de vista, ampliándolos y facilitando la resolución de problemas en forma creativa y responsable.

- DESARROLLO AFECTIVO - SOCIAL:

Se incluyen actividades cuyos principales objetivos son proporcionar experiencias que ayuden a la elaboración de una imagen personal positiva, al aprendizaje de expresiones emocionales satisfactorias en el contexto personal y social, facilitando una comunicación adecuada, y el desarrollo de habilidades sociales que permitan una interacción basada en valores de respeto y responsabilidad, en relación a uno mismo y a los demás.

- JUEGOS:

Se incluyen actividades de tipo lúdico de expresión verbal, motriz y gráfica, que faciliten la integración e interacción grupal, a la vez que contribuyen a la motivación y activación de los procesos grupales.

Las actividades se presentan en cada área considerando las diferentes modalidades de representación: por acción, por imágenes y verbales.

Se señala además el o los objetivos principales, los materiales requeridos, la duración media u óptima del ejercicio y el procedimiento a seguir.

Se entregarán en anexos sólo las láminas de las actividades que requieren materiales específicos. En otras actividades las láminas deben ser confeccionadas por los terapeutas.

En relación a los requisitos para la aplicación de los ejercicios, queremos destacar que estas actividades son apropiadas sólo para psicólogos y terapeutas que posean experiencia en el manejo de terapia de grupo, y que puedan por tanto, seleccionar las actividades adecuadas para cada grupo en un contexto profesional ético.

1. Desarrollo Cognitivo

Area: Percepción
Representación: Acción

Actividad: EL TREN DE LAS CUATRO ESTACIONES

Objetivo: Percepción, interacción grupal.

Materiales: 1 vaso con agua, 1 vaso vacío; papeles de diario, instrumentos de viento y percusión; objetos tales como un vaso, cajas, sillas.

Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

El terapeuta solicita cuatro voluntarios, los cuales estarán cada uno a cargo de una estación. El grupo se ubica en fila india colocando sus brazos sobre los hombros del compañero que está adelante. Todos deben cerrar sus ojos con excepción de la persona ubicada al inicio de la fila quien deberá guiar a sus compañeros por las distintas estaciones por las que el tren pasará.

La primera estación está caracterizada por el sonido del agua. En esta se ubica un voluntario que tendrá que vaciar constantemente el agua de un vaso al otro.

La segunda estación se caracteriza por el sonido de papeles. Para esto un voluntario deberá estar arrugando y estirando papeles de modo tal que el ruido se escuche sin dificultades.

La tercera estación está caracterizada por el sonido de instrumentos de viento y de percusión. Acá se ubica un voluntario quien deberá tocar estos instrumentos cuando el tren pase por la estación.

La cuarta estación está caracterizada por los objetos que se pondrán en el suelo. El voluntario a cargo de esta estación debe guiar al tren a pasar sobre los objetos.

Las cuatro estaciones pueden estar ubicadas en un sitio fijo de la sala o bien pueden movilizarse, según lo indique el terapeuta. El tren debe pasar a lo menos dos veces por cada estación.

El terapeuta indicará al compañero que guía la fila el camino a seguir. Al comenzar el viaje se da la siguiente instrucción: "Ustedes están a bordo de un tren el cual realizará un viaje por distintas estaciones. Deben dejarse guiar por el compañero que tienen delante y permanecer con los ojos cerrados hasta que se les indique. A medida que vayan pasando por las diferentes estaciones presten atención a los detalles de cada una, preguntándose qué se imaginan con los sonidos que escuchan y qué sensación les producen".

Una vez terminado el circuito, el grupo se dispone en círculo y el terapeuta solicita que se comente el viaje.

Referencia: -----

2. Desarrollo Cognitivo

Area: Percepción
Representación: Imagen

Actividad: INTERPRETANDO SITUACIONES.

Objetivo: Tomar conciencia de cómo interpretamos selectivamente los hechos.

Materiales: 2 sets de láminas (uno de cada situación)(En Anexo), lápiz, papel.

Duración: 60 minutos.

Procedimiento:

Los participantes se dividen en dos grupos. A cada grupo se le entrega un set de láminas. Cada set consta de 3 láminas, y las situaciones que aparecen son:

Set 1: cuadro a, un grupo de niños acercándose a un niño.

cuadro b, el grupo de niños juntándose con el niño.

cuadro c, el grupo de niños alejándose del niño.

Set 2: cuadro a, un niño y un adulto de acercan.

cuadro b, el niño junto con el adulto.

cuadro c, el niño y el adulto se alejan.

Los participantes deben observar atentamente las láminas sin hacer comentarios. Luego se reparten lápiz y papel, donde cada uno escribe lo que sucedió en la historia: qué pasó antes, qué pasa en cada uno de los cuadros, y qué sucederá después.

Al terminar cada uno cuenta a su grupo lo que escribió, comentando los distintos puntos de vista.

Luego se intercambian los set de fotos, realizando el mismo procedimiento.

Finalmente se comenta con el grupo completo la experiencia, reflexionando sobre la manera que tenemos de mirar la realidad: ¿tendemos más a fijarnos en los aspectos positivos o en los negativos?. Se discute como esto puede influir en nuestras relaciones con los demás, con nuestra imagen personal, y otros ámbitos de nuestra vida.

Referencia: Heresi, E; Nelson, M; 1991.

3. Desarrollo Cognitivo

Area: Percepción
Representación: Imagen

Actividad: ASOCIACION DE IMAGENES

Objetivo: Desarrollo de la creatividad, asociación y percepción.
Materiales: Lápiz, papel, 15 tarjetas con dibujos (En Anexo), 3 dados.
Duración : 30 minutos.

Procedimiento:

Sobre una mesa se colocan 15 tarjetas con dibujos, boca abajo y numeradas en el dorso, o sea, el número aparece en la cara que queda a la vista. La numeración va desde el número 3 hasta el número 18.

El primer participante recibe tres dados, los agita y los tira. Se suman los números que han salido y da vuelta la tarjeta numerada que le tocó.

Inmediatamente, el participante debe expresar en voz alta las ideas que le sugiere el dibujo. Quien está sentado a su derecha, anotará las ideas que va diciendo. Luego quien anotó deberá sacar una tarjeta y quien esté a su derecha anota, y así sucesivamente.

Ninguna tarjeta sale del juego, pero si se repite la figura, no se puede repetir lo dicho por otro participante.

Finalmente se leen las significaciones logradas, destacándose las diferentes percepciones frente a un estímulo.

Referencia: Gamboa, S., 1990.

4. Desarrollo Cognitivo

Area: Percepción
Representación: Imagen

Actividad: JUEGO DE OCURRENCIAS

Objetivo: Estimular la formación de imágenes y creatividad.
Materiales: Un tablero con imágenes (En Anexo) y dos dados.
Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Se ubica al grupo en un círculo alrededor del tablero dándoles la siguiente instrucción: "Observen el tablero con cuidado y verán una serie de imágenes de cosas conocidas, pero en perspectivas no acostumbradas. Por turnos deberán ir tirando el dado dos veces, de modo que el primer dado corresponderá a una línea del tablero y el segundo, a una columna. En el punto de convergencia de ambos se halla el campo de juego. Una vez localizado el campo de juego, deben nombrar todas las imágenes que asocien a esa figura".

Referencia: Kirst, W; Diekmeyer, M; 1978.

5. Desarrollo Cognitivo

Area: Percepción
Representación: Imagen

Actividad: HOMBRES Y PAISES EXTRAÑOS.

Objetivo: Desarrollo de la percepción y creatividad.
Materiales: Lápices, papel.
Duración: 60 minutos.

Procedimiento:

Los participantes cierran los ojos, y se les invita a salir de viaje con la imaginación. El terapeuta los "conduce", y después de un largo andar llegan a un país lejano, en el cual los reciben hombres extraños de azúcar, de hielo, de goma, de esperanza, de plomo, de ilusión, de amor, de energía, hombres inventados por cada uno. Se les pide que retengan estas imágenes e intenten imaginar cómo hablan, cómo se mueven, cómo actúan.

Luego, divididos en grupos, dibujan los hombres imaginados.

Posteriormente, cada grupo muestra al resto sus dibujos, y se comentan las semejanzas y diferencias, destacando la importancia de distintos puntos de vista.

Referencia: Gamboa, S., 1990.

6. Desarrollo Cognitivo

Area: Percepción
Representación: Imagen

Actividad: PREDICCIÓN Y PERCEPCIÓN INTERPERSONAL

Objetivo: Percepción del otro.

Materiales: Ninguno.

Duración: 15 minutos.

Procedimiento:

Cada participante selecciona a una persona del grupo a la que conozca poco. Estas parejas se sientan juntas, comentando primero por qué se seleccionaron. Comparten además las primeras impresiones respecto del otro, y las presunciones que ambos habían hecho en base a estas impresiones.

Luego, cada uno debe hacer tres predicciones acerca de su pareja :

- ¿Qué tipo de música te gusta más?
- ¿Cuál es tu deporte favorito?
- ¿Cuál es tu comida preferida?

Después que cada persona ha tenido la oportunidad de adivinar, los participantes deben chequear la validez y exactitud de sus presunciones respecto al otro.

Finalmente se comenta la experiencia, tomando en cuenta qué aspectos consideró cada uno para realizar predicciones acerca del otro, cuán cerca o cuán lejos estuvieron de la realidad, qué estereotipos reforzaron o alteraron los resultados de la actividad, cómo se sintió cada uno respecto a las predicciones de que fué objeto.

Referencia: Simonetti, F; 1978.

7. Desarrollo Cognitivo

Area: Cogn Percepción
Representación: Verbal

Actividad: DISTINTOS PUNTOS DE VISTA

Objetivo: Comprender que la percepción de las cosas está influenciada por nuestra experiencia.

Materiales: Darse cuenta que percibimos distintos aspectos de un mismo objetivo.

Materiales: Una hoja de papel o un vaso plástico con una esquina rota, doblado, arrugado o rayado; papel, lápiz.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

El terapeuta enseña al grupo el objeto elegido, solicitándole que cada uno lo describa con una o dos palabras, anotando esta descripción y posteriormente compartiéndola con el grupo. Luego el terapeuta hace notar que a pesar de que todos observaron el mismo objeto, percibieron cosas o aspectos distintos.

Además se puede analizar qué categorías conceptuales se utilizaron preferentemente. (Ej: características concretas, funcionales, generales).

Referencia: Langdon, C., Cerda, C., Gubbins, V., 1986.

8. Desarrollo Cognitivo

Area: Conceptualización
Representación: Imagen

Actividad: PAREJAS DE COLORES

Objetivo: Desarrollo de la creatividad, favorecer la asociación y la percepción.

Materiales: Lápiz, papel, tarjetas con nombres de colores.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

El terapeuta prepara de antemano tarjetas con nombres de colores escritos en ellas. Estas tarjetas se mezclan y cada participante toma, al azar, dos de ellas.

En 5 minutos se debe escribir la mayor cantidad de parejas de objetos posibles a partir de los colores que tienen escritos en la tarjeta.

Ej: con los colores verde y rojo: pimiento verde - pimiento rojo; manzanas rojas - hojas verde; loros verdes - loros rojos...

Luego se comparten las ideas, analizando el tipo de conceptos usados y sus relaciones.

Referencia: Gamboa, S. 1990.

Referencia: Vega, B. 1981.

9. Desarrollo Cognitivo

Area: Conceptualización
Representación: Imagen

Actividad: CREAMIENTO DE CUENTOS A PARTIR DE IMAGENES

Objetivo: Asociación de imágenes, creatividad, comprensión.

Materiales: Lápiz, papel, lista de palabras.

Duración: 40 minutos.

Procedimiento:

El terapeuta dice seis o doce palabras lentamente, para permitir la asociación de las mismas, de modo que cada uno de los integrantes del grupo escriba una historia, basándose en las sensaciones provocadas por las imágenes. Luego escribirán las palabras en el orden que la historia por imágenes les recuerde.

El proceso es de la imagen a la palabra y de la palabra nuevamente a la imagen.

Ejemplos de listas de palabras:

OJOS	PASILLO
SOL	LUZ
CASA	RETRATO
HOMBRE	MARTILLO
RISA	AGUA
PAN	CABEZA
CHICO	GRITO
TRICICLO	ANTEOJOS
PERRO	SOL
CALLE	NARANJA
CAMIÓN	PASTO
LAGRIMA	TRICICLO

Después cada integrante contará "su historia", la cual tuvo como origen las doce palabras.

Referencia: Vega, R; 1981.

10. Desarrollo Cognitivo

Area: Conceptualización
Representación: Verbal

Actividad: TELEGRAMA URGENTE

Objetivo: Desarrollo de la creatividad, favorecer la asociación y la conceptualización.

Materiales: Lápiz y papel para cada participante.

Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

Todos los participantes están sentados, cada uno con lápiz y papel. El terapeuta dice una palabra y los integrantes disponen de 3 minutos (tiempo que puede variar según la edad) para redactar un telegrama, en el cual cada palabra debe empezar obligatoriamente con una de las letras de la palabra de base y en el mismo orden.

Ejemplo: Palabra: VALENCIA

VEN
APURO
LUEGO
ELIMINAR
NUEVA
COMPLICACIÓN
INQUILINO
APARTAMENTO

Pasados los tres minutos, se leen los telegramas en voz alta.

Referencia: Gamboa, S ; 1990.

11. Desarrollo Cognitivo

Area: Conceptualización
Representación: Verbal

Actividad: ¿COMO SOY YO?

Objetivo: Categorización de objetos.

Materiales: Láminas con objetos y cuadros de categorías pre-establecidas (En Anexo), papel, lápiz.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Se reparte a cada participante una lámina con un determinado dibujo (ejemplo: un martillo), y se lo cuelga en la espalda, de modo que no lo vea. Por turnos las personas van saliendo al centro y cada uno debe adivinar qué objeto es, preguntando a los otros del grupo.

Se les estimula para que lo describan libremente tratando de llegar a establecer categorías generales de clasificación.

Por ejemplo :

- TIPO DE MATERIAL
- COLOR
- FORMA
- FUNCIÓN
- OTROS USOS

Posteriormente se reparten los cuadros con las láminas usadas en la actividad. Los jóvenes tienen que describir nuevamente, ahora escribiendo las categorías en el cuadro entregado. Se comentan los distintos criterios de clasificación.

Referencia: Castilla, A; Sepúlveda, G.

12. Desarrollo Cognitivo

Area: Conceptualización
Representación: Verbal

Actividad: BUSCANDO PALABRAS

Objetivo: Estimular la creatividad y la conceptualización.

Materiales: Set de 5 hojas para cada grupo, con las siguientes indicaciones escritas en ellas (una en cada hoja): palabras suaves, palabras divertidas, palabras que asustan, palabras tristes, palabras gigantes.

Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

Se separa a los participantes en grupos pequeños (5 ó 6 personas) y se le entrega a cada uno un set de láminas. Se les pide que busquen palabras que tengan la característica escrita en las láminas y que las escriban en éstas.

Luego el terapeuta pide a los distintos grupos en forma alternada que lean las palabras que han escrito para una determinada categoría. Ej: grupo 1, diga palabras suaves; grupo 2, palabras divertidas, etc. Gana el grupo que diga la mayor cantidad de palabras.

Referencia: Forte, I ; MacKenzie, J ; 1969.

13. Desarrollo Cognitivo

Area: Conceptualización
Representación: Verbal

Actividad: PROPIEDADES

Objetivo: Estimular la creatividad y conceptualización.

Materiales: Un tablero con propiedades escritas (En Anexo) y dos dados.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Se ubica al grupo en círculo alrededor del tablero.

Cada participante tira los dados dos veces cuando le toca su turno. En ambos lanzamientos se suman los resultados, correspondiendo cada lanzamiento a una propiedad. El jugador debe juntar las dos propiedades y buscar diez cosas u objetos que tengan esas propiedades.

Por ejemplo: Si le salen las propiedades blanco y liviano, podría pensar en: nieve, pluma, hoja de papel, grano de arroz, bolsa, espuma, globo, etc...

Referencia: Kirst, W; Diekmeyer, M; 1978.

14. Desarrollo Cognitivo

Area: Conceptualización
Representación: Verbal

Actividad: JUEGO DE ASOCIACION

Objetivo: Desarrollar la habilidad de formar y relacionar conceptos (conceptualización y asociación).

Materiales: Un dado y un tablero con una serie de palabras (En Anexo).
Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

Se ubica al grupo formando un círculo alrededor del tablero. El primer jugador debe lanzar el dado. El número que salga le indicará la línea o columna, según lo prefiera. Para cada concepto o categoría de esa línea o columna elegida tiene que buscar dos o más palabras relacionados con ella. El número de palabras lo fija el terapeuta, según el grado de dificultad que desee exigir.

Ejemplo: si sale un 3 y elige la columna, podría responder:

- COLOR: rojo, verde
- RIO: Mapocho, Limarí
- ACTIVIDAD: pintar, cocinar
- INSTRUMENTO MUSICAL: piano, flauta
- VERDURA: choclo, porotos verdes
- ORGANO DEL CUERPO: corazón, pulmones

Se pueden introducir variaciones, por ejemplo inventar una breve historia que integre los conceptos de la columna o fila, siguiendo los mismos principios.

Referencia: Kirst, W; Diekmeyer, U ; 1978.

15. Desarrollo Cognitivo

Area: Conceptualización
Representación: Verbal

Actividad: LO ESENCIAL Y LOS SECUNDARIO

Objetivo: Conceptualización.

Materiales: Tarjetas de cartulina con profesiones u oficios en una bolsa plástica o de género.

Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

El grupo se dispone en círculo, un miembro debe salir de la sala. La actividad consiste en identificar un oficio a través de la descripción que hagan los demás integrantes en torno a las características esenciales y secundarias de éste.

El terapeuta saca de la bolsa una tarjeta con el nombre de algún oficio o profesión. Con el grupo se analiza brevemente cuáles son las características esenciales y cuáles las secundarias de éste.

Después se hace entrar al participante que salió, y para poder identificar la profesión, la persona podrá realizar preguntas acerca de:

- las características del lugar de trabajo (grande, oscuro, concurrido),
- utensilios o instrumentos que utiliza (tiza, libro de clases, lápiz, tijeras, escoba),
- actividades que realiza (atender personas, curar, contestar el teléfono, hacer clases, enseñar, discutir),
- ropa que usa (jardinera, delantal, falda, guantes,),
- ambiente que rodea el trabajo (edificios, mar, río, cordillera,),
- partes del cuerpo que más utiliza (órganos de los sentidos, manos, pies),
- si hace el trabajo de pie o sentado, etc.

El participante tendrá dos oportunidades para adivinar la profesión u oficio, después de haber realizado las preguntas a seis personas diferentes. Luego otro compañero sale del grupo y se repite la acción hasta que finaliza el tiempo destinado.

Entre los oficios y profesiones para adivinar pueden estar: Secretaria, Profesora, Gásfiter, Médico, Carpintero, Cantante, Veterinario, Agricultor, Mecánico, Minero u otros.

Referencia: Antonijevic, N.; Mesa, L. 1989 p.

Referencia: -----

16. Desarrollo Cognitivo

Area: Conceptualización
Representación: Verbal

Actividad: TORMENTA DE IDEAS

Objetivo: Generar ideas alternativas. Asociación verbal.

Materiales: Papel, lápiz, lista de objetos tales como: silla, casa, hoja, árbol, goma de borrar.

Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

Se divide a los participantes en grupos de 3 ó 4.

Se nombra un objeto, y se pide a los participante que discutan y escriban todos sus usos. Luego se enumeran los usos posibles si ese objeto fuera inmenso; después si fuera muy chico; estuviera al revés.

Se comparten las ideas y se comenta como aumentan las alternativas al cambiar de marco conceptual.

Referencia: Antonijevic, N.; Mena, I., 1989 b.

17. Desarrollo Cognitivo

Area: Conceptualización
Representación: Verbal

Actividad: USO DE LOS OBJETOS

Objetivo: Pensamiento divergente.

Materiales: Bolsa plástica o de género no transparente, para introducir los objetos. Objetos: trozo de ladrillo, hoja o rama de árbol, trozo de madera, hoja de papel de diario, trozo de alambre, botella de vidrio, trozo de género, pluma, elástico, entre otros.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

En la bolsa se colocan los objetos señalados u otros, de manera que el grupo no los pueda ver.

El terapeuta toma al azar un objeto y lo muestra al grupo diciendo: "Díganme todos los usos posibles que pueden dársele a este objeto". Se anotan en la pizarra todas las ideas vertidas en torno al uso del objeto que se está señalando.

Luego se sugiere buscar otros usos para los objetos cambiando el contexto: cómo se usaría el objeto en la selva, en el desierto, a bordo de una nave espacial; o cambiando el punto de vista del observador: - cómo lo usaría si fuera un enano - si fuera un gigante - si fuera una guagua.

Se finaliza cuando se han mostrado todos los objetos al grupo. Se enfatiza que es posible aumentar la cantidad de usos que se le pueden dar a los objetos al cambiar de marcos conceptuales. Se refuerza al grupo por las ideas originales expresadas, sin que estas sean juzgadas.

Referencia: Antonijevic, N.; Mena I., 1989 b.

18. Desarrollo Cognitivo

Area: Conceptualización
Representación: Verbal

Actividad: UN CUENTO O REPORTAJE GENIAL

Objetivo: Ejercitar la fluidez y la flexibilidad del pensamiento; desarrollo de la creatividad.

Materiales: Papel, lápiz (para quien tome nota).

Duración : 25 minutos.

Procedimiento:

Se les dice a los participantes que entre todos se va a crear un cuento o a hacer un reportaje periodístico, el cual será escrito por uno de ellos. Una persona del grupo comienza haciendo una frase. Quien está al lado continúa con otra frase, así sucesivamente, hasta que todos hayan dicho algo.

Se realiza luego una segunda ronda donde cada uno dice algo, pero esta vez es lo primero que se le viene a la mente (frase analógica).

En la tercera ronda se intercala una idea o frase lógica y una idea o frase analógica. Es decir, una persona comienza a contar un cuento (idea o frase lógica). El del lado dice lo primero que se le viene a la mente (frase o idea analógica). El siguiente continúa con una idea lógica, el subsiguiente con lo primero que se le venga a la mente, hasta terminar la ronda.

Luego se leen los cuentos o reportajes resultantes de cada ronda, y posteriormente se comenta el ejercicio, observando en qué caso hubo más ideas, cuándo salió mejor el cuento y por qué. En lo posible, estos cuentos o reportajes se transcriben y entregan a cada participante.

Referencia: Antonijevic, N.; Mena, I.; 1989 a.

19. Desarrollo Cognitivo

Area: Conceptualización
Representación: Verbal

Actividad: CREACION COLECTIVA DE UN CUENTO

Objetivo: Darse cuenta y comprender los distintos elementos que tiene un cuento o un texto; favorecer la comprensión de lectura; desarrollar la expresión escrita; desarrollar la creatividad.

Materiales: Lápiz y papel para cada participante.

Duración: 40 minutos.

Procedimiento:

Se explica a los participantes que se va a hacer un cuento entre todos, para lo cual cada uno debe escribir sólo lo que se le encomienda, sin conocer lo que los demás están escribiendo. Es decir, cada cual escribe lo que le corresponde, sin tomar en cuenta lo que los demás están escribiendo. No importa que se escriban ideas sin relación entre si. Cada participante se encarga de una de las siguientes partes de un cuento :

- Quién (Descripción física y psicológica de él o los personajes).
- Dónde (lugar de la acción).
- Qué hacen (acción).
- Colores del ambiente.
- Olores del ambiente.
- Texturas del ambiente.
- Qué sentían (Sentimientos, emociones).
- Desenlace (cómo termina).

Esta lista se puede alargar o acortar dependiendo del número de participantes en la actividad. (También puede hacerse en parejas)

Luego, cada uno lee su parte, integrándola a las otras, de tal manera que forme un cuento, el que finalmente se transcribe, entregándose una copia a cada participante.

Referencia: Sepúlveda, G., 1989

20. Desarrollo Cognitivo

Area: Resolución de problemas
Representación: Acción

Actividad: PAREJAS EN PROBLEMAS

Objetivo: Generar alternativas de solución.

Materiales: 5 situaciones escritas que representen problemas, ideadas por el terapeuta y que sean significativas para el grupo.

Duración : 40 minutos.

Procedimiento:

Se le pide a los participantes que se agrupen en parejas. Cada pareja saca una hoja que contiene un problema puntual. El terapeuta les pide que, por turnos, inventen un diálogo entre los personajes que culmina con la resolución del problema. La extensión del diálogo no debe ser mayor de 5 minutos.

En una segunda etapa se discute con todo el grupo si las soluciones son las correctas, o bien, qué otras alternativas de solución existirían.

Ejemplos de situaciones problemas:

- Permiso para ir a una fiesta y llegar tarde;
- Planificar un paseo y pedir permiso para ir.

Referencia: Forte, I ; Mackenzie, J.; 1969.

21. Desarrollo Cognitivo

Area: Resolución de problemas
Representación: Acción

Actividad: RESOLVIENDO PROBLEMAS

Objetivo: Trabajo en resolución de problemas.

Materiales: Pizarrón o papelógrafo.

Duración : 60 minutos.

Procedimiento:

Se les pide a los participantes que cierren los ojos y piensen en algún problema que hayan tenido recientemente. Se les dice que lo recuerden con la mayor cantidad de detalles posibles: quiénes estaban allí, qué pasó, cómo pasó, qué hicieron.

Luego, cada persona cuenta al grupo lo que recordó. Entre todos eligen el problema que más les llamó la atención. Quien contó el problema elegido escoge a los participantes que van a desempeñar el papel de las otras personas en la situación. Los demás participantes observan y luego comentan si habrían reaccionado de manera diferente, y de ser así, lo actúan.

Después de actuar (y observar) las diferentes alternativas propuestas, se analizan las ventajas y desventajas de cada una, en términos de las consecuencias a nivel cognitivo y afectivo que tendrían en las personas y en el ambiente. Finalmente se decide cuál de las alternativas propuestas sería la que tiene las consecuencias más adecuadas, tanto desde lo personal, como desde lo social.

Finalmente se resume lo realizado hasta ese momento explicando los pasos a seguir en la resolución de problemas, y se escriben en una pizarra o papelógrafo:

- 1.- Delimitar el problema: conocerlo y comprenderlo.
- 2.- Proponer alternativas de solución.
- 3.- Evaluar las alternativas: en términos de consecuencias afectivas y cognitivas.
- 4.- Elegir la mejor alternativa.
- 5.- Llevar a la práctica la alternativa elegida: plan de acción, autocontrol.

Referencia: Spivack, G.; Shure, M.; Platt, J.; 1976.

22. Desarrollo Cognitivo

Area: Resolución de problemas
Representación: Acción - Imagen

Actividad: POSTER HABITOS DE ESTUDIO

Objetivo: Desarrollar hábitos de estudio y responsabilidad.

Materiales: Cartulinas, plumones de colores.

Duración: 60 minutos.

Procedimiento:

Se pide por turnos a cada persona que adopte la postura que generalmente usa para estudiar, y la represente frente al grupo, el cual la comenta en relación a su efectividad para facilitar el estudio.

Luego los participantes se divide en grupos de 3 ó 4 personas y realizan un poster publicitario que exprese cual es la mejor forma de estudiar, especificando los pasos más efectivos.

Posteriormente se expone cada poster frente al grupo completo, expresando cuál sería el método más efectivo para ellos.

Ejemplos

- Se muestra una lámina con una tortita y otra con un árbol y se pregunta, "¿qué puede hacer con el una tortita - un árbol?".

Ejemplos de respuestas: "Me comen la tortita arriba del árbol", "Iscondo la tortita en el árbol", "Quiero una soga en el árbol y después que como la tortita".

- Se muestra una lámina con una planta y otra con un libro.

Ejemplos de respuestas: "Joco una planta en el libro", "Tapó la planta con el libro para protegerla del sol", "Pongo la planta sobre el libro", "Leo el libro después de regar la planta".

Se comenta cómo se estimula la creatividad a través de unir conceptos divergentes.

Referencia: Sepúlveda, G., 1989

23. Desarrollo Cognitivo

Area: Resolución de problemas
Representación: -Imagen - Verbal

Actividad: ¿QUE PUEDO HACER CON?

Objetivo: Desarrollar el pensamiento divergente.

Materiales: Láminas con objetos tales como árbol, torta, planta, lápiz, libro.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Se dividen los participantes en grupos de 3 a 4 personas.

El terapeuta muestra o nombra dos láminas, que no tengan relación directa entre si. Se le solicita a los grupos que escriban todas las cosas que pueden hacer con ambos objetos señalados. Luego cada grupo que expresa sus ideas.

Ejemplos:

- Se muestra una lámina con una torta y otra con un árbol y se pregunta, "¿qué puedo hacer con el una torta un árbol?".

Ejemplos de respuesta: " Me como la torta arriba del árbol", "Escondo la torta en el árbol", "Duermo una siesta en el árbol y después me como la torta".

-Se muestra una lámina con una planta y otra con un libro.

Ejemplos de respuesta: "Busco una planta en el libro", "Tapo la planta con el libro para protegerla del sol", "Pongo la planta sobre el libro", "Leo el libro después de regar la planta".

Se comenta cómo se estimula la creatividad a través de unir conceptos divergentes.

Referencia: Antonijevic, N.; Mena, I.; 1989 b.

24. Desarrollo Cognitivo

Area: Resolución de problemas
Representación: Verbal

Actividad: LLUVIA ESCRITA DE SOLUCIONES

Objetivo: Resolución de problemas.

Materiales: Lápiz y papel para cada participante.

Duración: 45 minutos.

Procedimiento:

Se escriben problemas, cada uno en una hoja por separado. Estos pueden ser planteados por el terapeuta o por los jóvenes. Se reparten al azar las hojas, entregando una a cada participante. Cada uno debe escribir al menos una propuesta de solución al problema.

Luego, las hojas se intercambian entre los demás participantes del grupo, cada uno de los cuales agrega nuevas ideas a las propuestas. Al finalizar se lee cada problema con las soluciones planteadas para resolverlo, y se discute cuál sería la mejor alternativa.

Algunos ejemplos de problemas:

- Tengo que entregar un trabajo largo mañana a primera hora, y se me manchan varias hojas. Son las 10 de la noche. ¿Qué hago?
- Voy saliendo apurada con mi pololo (a) y llega, angustiada(o), con una(un) amiga(o) a contarme sus problemas ¿Qué hago?
- Me mandaron una anotación del colegio y tengo una fiesta mañana. ¿Qué hago?

Referencia: Kirsten, R.; Müller-Schwarz, J.; 1978.

25. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen Personal
Representación: Acción

Actividad: ESTATUAS ANIMADAS

Objetivo: Expresión corporal; imagen personal.

Materiales: Ninguno.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Se pide a los participantes que caminen por la sala, mirándose, topándose, luego detenerse y cerrar los ojos. Se indica que se concentren en sí mismos y adoptar la postura de una estatua que los represente.

Se pide a las "estatuas" que abran los ojos, y por turnos cada persona debe actuar su estatua, de modo que el grupo pueda adivinar lo que representa (Ej.: persona pensativa, cansada o apurada).

Al finalizar se comenta la experiencia.

Referencia: Sepúlveda G.; 1989

26. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Acción

Actividad: DAR Y RECIBIR APOYO NO VERBAL

Objetivo: Desarrollo de la autoimagen. Dar y recibir afecto.

Materiales: Ninguno.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Todos de pie se disponen en círculo. Una persona se coloca en el centro, también de pie, y se dirige a quien tenía antes a su izquierda, cuando estaba dentro del círculo. Lo mira un minuto o dos para apreciar el afecto que siente hacia ella, y luego se lo expresa en silencio, utilizando algún tipo de contacto físico. Después hace lo mismo con el siguiente de la izquierda, y así sucesivamente con todas las personas del círculo, regresando cada vez a su lugar al centro. Todos, uno a uno, pasan al centro y realizan el ejercicio.

Referencia: Castanedo, C. 1983.

27. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Acción

Actividad: PAREJAS EN ACCION

Objetivo: Imagen personal; expresión corporal.
Materiales: Ninguno.
Duración: 25 minutos.

Procedimiento:

Los participantes se distribuyen en parejas. Por turnos cada pareja realiza el siguiente ejercicio:

Uno de ellos debe nombrar una característica del otro, a la cual éste debe responder realizando una acción relacionada con esta característica.
Ejemplo: "Eres muy cariñoso". El otro responde con un abrazo.

Lo importante es no bloquearse y responder la propuesta. Después de tres características le toca el turno al otro miembro de la pareja.

Al finalizar el ejercicio se comenta cómo se sintió cada uno con la imagen entregada por el otro.

Referencia: Sepúlveda, G.; Nelson, M.

28. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Acción

Actividad: REUNION DE APODERADOS

Objetivo: Imagen personal proyectada.

Materiales: Ninguno.

Duración: 40 minutos.

Procedimiento:

El terapeuta actúa de profesor, y los demás participantes van a ser los "apoderados". El profesor cita a una reunión imaginaria de padres, y cada participante juega en esa reunión el papel de su propia madre o padre, y habla de su hijo (a) refiriéndose a él mismo.

Luego se comenta cómo se sintieron al hablar de ellos mismos desde otra perspectiva, cómo les resulta el ponerse en el lugar del otro (especialmente sus padres).

Referencia: Brites, G.; Müller, M.; 1989

29. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Imagen

Actividad: ¿QUIEN SOY YO ...?

Objetivo: Reconocimiento de la imagen personal proyectada.

Materiales: Set de fotos o láminas de diferentes animales, alfileres.

Duración: 50 minutos.

Procedimiento:

Los participantes se sientan en círculo, y uno de ellos sale de la sala.

A los que se quedan se les muestran fotos de diferentes animales, y entre todos eligen un animal con el cual identifican al participante que salió. (Ej.: con un gatito, por lo tierno y regalón).

Luego la persona que salió vuelve a la sala y, sin que vea la foto del animal con el cual lo identificaron, ésta se le prende en la espalda con un alfiler.

Debe entonces tratar de adivinar qué animal es, haciendo preguntas en primera persona, que lo lleven a descubrir el animal, pero sin preguntar directamente cuál. (Ej.: ¿dónde vivo?, ¿qué me gusta comer?). Puede preguntarle 1 ó 2 veces a cada persona, y después debe decir qué animal cree que es.

Luego, los otros comentan porqué lo identificaron con ese animal, y él expresa lo que siente. Si no acierta, los demás le cuentan qué animal era y porqué.

De la misma manera salen, uno a uno, todos los participantes.

Referencia: -----

30. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Imagen

Actividad: "SI YO FUERA UN OBJETO, ¿COMO SERIA?"

Objetivo: Imagen personal.

Materiales: No hay.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Por turnos, los participantes pasan al centro del grupo y van preguntando a los demás, "Si yo fuera un... (objeto elegido por él), ¿cómo sería?". Cada uno responde en relación a la imagen que tenga del compañero que pregunta.

Al finalizar se comenta como se sintió cada uno con lo que recibió.

Ejemplo: Si fuera un:

LIBRO...
COMIDA...
CANCIÓN...
CUADRO...
ÁRBOL...
MUEBLE...
FLOR...
AUTO...

Referencia: -----

31. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Imagen

Actividad: UN DIA SIN MI

Objetivo: Favorecer el desarrollo de la autoestima.

Materiales: Papel, lápices de colores.

Duración: 40 minutos.

Procedimiento:

Los participantes se sientan en círculo, cierran los ojos, y comienzan a imaginar cómo habría sido el día anterior sin la presencia de ellos. Para esto el psicólogo va formulando preguntas como:

¿Quién se habría quedado hablando sólo?, ¿quién se habría perdido un beso?, ¿quién no habría tenido con quién conversar?, ¿qué ropa se habría quedado sin usar?, ¿qué comida se habría quedado sin comer?, ¿quién se habría perdido un saludo?, ¿qué asiento se habría quedado sin ocupar?, ¿quién se habría perdido un cariño?.

Luego se reparte papel y lápices a los participantes, y se les pide que hagan una historieta en la cual dibujen cómo habría sido el día anterior sin él o ella.

Nuevamente en círculo quien desee muestra su historieta a los demás, y se comenta la experiencia.

Referencia: Valdés, X.; Cepeda, A.; 1990

32. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Imagen

Actividad: CONOCIENDONOS

Objetivo: Imagen personal.

Materiales: Set de tarjetas (En Anexo).

Duración: 60 minutos.

Procedimiento:

Las tarjetas se colocan boca abajo en el centro de una mesa o del círculo en que están sentados los participantes. Cada uno de ellos saca una tarjeta. Luego, por turnos, la persona se autodescribe en relación a la figura que aparece en la tarjeta, y los demás participantes aportan información a su descripción.

Ejemplo:

Si se saca la tarjeta "canción", se puede decir:

"soy una canción alegre, movida, que agrada fácilmente a los demás".

Finalmente, se comenta la experiencia enfatizando las emociones que sintieron.

Referencia: Alvarez, F.; 1988

33. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Imagen

Actividad: NUESTRO MUNDO EN SIMBOLOS

Objetivo: Destacar aspectos positivos en los demás.

Materiales: Lápiz y papel para cada participante, pliegos de cartulina, pegamento.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

El grupo de participantes se subdivide en grupos más pequeños. Cada uno piensa en una cualidad que caracteriza a sus compañeros. Lo comparten y buscan un símbolo que represente a cada uno.

Por ejemplo:

- el sol, para simbolizar la luz que irradia una persona.
- Para otro el agua, por la claridad con que muestra sus sentimientos...

Se dibuja un símbolo para cada participante, agregándose una frase que explique el sentido del símbolo elegido.

Cuando todos han recibido su dibujo, cada grupo arma sobre la cartulina un mundo con los símbolos creados.

Luego se presenta a los demás el mundo que se formó, y se comenta la experiencia.

Referencia: Gamboa, S., 1990.

34. Desarrollo Afectivo Social

Area: Autoimagen
Representación: Imagen

Actividad: LA PLAYA Y LOS BALDES

Objetivo: Autoconocimiento, autoimagen.

Materiales: Ninguno.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Se pide a los participantes que se relajen, se pongan cómodos, cierren los ojos y que imaginen que se encuentran en una playa. Se les dice:

"elige la playa que conozcas y que más te agrade, y en la cual te gustaría estar en este momento. El día es maravilloso, con un espléndido sol que calienta tu cuerpo y una ligera brisa que te acaricia.

Te sientes bien, tendido en la arena, con dos baldes uno a cada lado de tu cuerpo. En uno de ellos deposita todas las cualidades personales que quieras conservar, identifícalas. En el otro deposita todas las características que deseas que desaparezcan de tu personalidad; identifícalas...

Luego imagina que te levantas y tomas los dos baldes, uno en cada mano. Te acercas a la playa y lanzas al agua, con todas tus fuerzas, las características que quieres que desaparezcan.

Después, tomas el otro balde con las características que deseas conservar y te las echas encima."

Una vez que hayan terminado, abran los ojos. Se comenten la experiencia vivida.

Referencia: Castanedo, C., 1983.

35. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Imagen

Actividad: "TU ERES COMO ..."

Objetivo: Estimular la expresión de características positivas en el contacto personal.

Materiales: 9 tarjetas con dibujos diferentes.

Duración: 45 minutos.

Procedimiento:

Se pide a los participantes que se sienten formando un círculo. Al centro, se disponen las tarjetas con los dibujos, vueltos hacia abajo.

Por turnos, cada uno de los participantes toma una tarjeta y se la muestra al resto de sus compañeros, los cuales tienen que decirle una cualidad en base al objeto que sale en la tarjeta.

Ejemplo: nube.... "Tú eres tan suave como una nube".

Las cualidades pueden ser físicas o psicológicas. La actividad concluye cuando todos los participantes han sacado una tarjeta.

Los motivos de los dibujos pueden ser los siguientes: flor, nube, mar, avión, árbol, casa, libro, canción, cuaderno, zapatilla, polera, guitarra.

Referencia: -----

36. Desarrollo Afectivo Social

Area: Autoimagen
Representación: Imagen

Actividad: HISTORIA DE VIDA

Objetivo: Autoconocimiento.

Materiales: Ninguno.

Duración: 45 minutos.

Procedimiento:

Los participantes se sientan en el suelo, en círculo. Cierran los ojos e imaginan que la historia de su vida se proyecta desde el comienzo hasta el momento actual en una pantalla imaginaria.

Después de ver imágenes durante unos 5 minutos deben descubrir qué es lo que han visto: una farsa, un melodrama, una tragedia, una comedia.

Luego se reflexiona sobre si el guión tiene un tema principal. Si es así, ¿hacia dónde está orientado, hacia el éxito o el fracaso?, ¿es éste productivo, improductivo o destructivo?.

Se pide que imaginen qué harían los espectadores que ven la representación de la historia, ¿aplauden, lloran, se ríen, se duermen o piden que les devuelvan el dinero?, y cuál sería el título.

Al terminar el ejercicio se comentan las sensaciones y sentimientos en relación a la historia.

Referencia: Castanedo, C. 1983.

37. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Verbal

Actividad: MI ARBOL

Objetivo: Reconocer las propias capacidades y logros.

Materiales: Papel y lápiz.

Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

Los participantes dibujan en una hoja de papel un árbol de la siguiente manera:

En el tronco escriben su nombre. En cada raíz se escribe una habilidad o capacidad que cree poseer; y en cada rama un logro o éxito que ha tenido.

Luego se comenta la experiencia, dando énfasis a la facilidad o dificultad que cada uno tuvo para reconocer sus habilidades y sus logros, y que sintió cada uno al escribirlos.

Referencia: Rodríguez, M.; Pellicer, G.; Domínguez, M., 1988.

38. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Verbal

Actividad: MI IMAGEN EN EL ESPEJO

Objetivo: Reconocimiento de la imagen personal propia y proyectada, aceptación de sí mismo.

Materiales: Hoja de "espejo personal" (En Anexo), hoja en blanco y lápiz para cada participante.

Duración: 40 minutos.

Procedimiento:

A cada participante se le entrega su "espejo personal", y se le pide que responda los enunciados que aparecen escritos en la parte inferior de la hoja, ubicando sus respuestas en la sección correspondiente. Los enunciados son:

- 1.- Escribe tus características personales.
- 2.- Escribe lo que mejor haces.
- 3.- Escribe cómo piensas que te ven los otros.
- 4.- Anota las dos cosas que más te gustan de tí.

Luego, cada participante escribe, en la hoja en blanco, cómo ve a cada uno de los demás miembros del grupo, nombrando 2 ó 3 características.

Después, sentados en círculo, los participantes pasan al centro, y los demás le dicen las características que ellos observan en él (cómo lo ven). En la parte inferior del espejo individual, cada persona anota lo que le dijeron, debajo del encabezado "los demás me dijeron que soy..".

Se comenta la experiencia, dando énfasis a lo que sintieron y la concordancia de la imagen personal y la imagen proyectada.

Referencia: Heresi, E.; Nelson, M., 1991.

39. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Verbal

Actividad: IMAGEN DEL OTRO

Objetivo: Imagen y expectativas en relación a los otros (Cómo veo yo al otro y qué espero).

Materiales: Tarjeta con nombres de los participantes.

Duración: 45 minutos.

Procedimiento:

Se colocan las tarjetas en una bolsa o caja, y la mitad de los participantes sacan una (devolviéndola si sale su nombre). Luego forman pareja con la persona cuyo nombre aparece escrito en la tarjeta, y se ponen frente a frente, expresándose por turnos, como se ven y qué esperan del otro. Luego se comenta el ejercicio con el grupo completo.

Se puede repetir la experiencia, volviendo a elegir nombres.

Referencia: Sepúlveda G.; 1989.

40. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Verbal

Actividad: MIS CUALIDADES

Objetivo: Reconocimiento de cualidades personales.

Materiales: Una hoja tamaño oficio, un lápiz, y un alfiler para cada persona.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Se entregan a cada persona sus materiales. Se les pide que escriban en el papel sus cualidades más importantes o características personales y se lo pegan en su espalda. Una vez que todos hayan terminado con su lista, se ponen de pie y comienzan a circular por la sala leyendo en voz baja las cualidades de los otros miembros del grupo. Cada uno irá marcando la cualidad que más le guste de la lista de cada persona. Luego se les pide que se sienten en un círculo, que miren la lista que llevaba en su espalda y que comenten la experiencia.

Referencia: Ciaspo, 1988.

41. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Verbal

Actividad: CARACTERIZA MI NOMBRE

Objetivo: Imagen personal propia y proyectada.

Materiales: Lápices (1 para cada uno), hojas (más de una por participante).

Duración: 45 minutos.

Procedimiento:

Se entrega a cada participante una hoja y un lápiz, y cada uno escribe su nombre hacia abajo. Con cada una de las letras del nombre escribe una característica personal.

EJEMPLOS:

MAL GENIO
AMABLE
RISUEÑA
INTELIGENTE
AMOROSA

AMIGABLE
NERVIOSO
DOMINANTE
ROMANTICO
ESPONTANEO
SENSIBLE

Luego, del mismo modo, cada uno escribe nuevamente su nombre en otra hoja, la que se hace circular para que cada persona agregue una característica correspondiente al participante cuyo nombre está escrito en ella.

Finalmente, se entrega a cada persona la hoja llenada por el grupo. Se leen por turnos en voz alta y la persona comenta las semejanzas entre su visión y la visión de los otros.

Referencia: Kirsten, R.; Müller - Schwarz; 1978.

42. Desarrollo Afectivo Social

Area: Imagen personal
Representación: Verbal

Actividad: DAR Y RECIBIR APOYO VERBAL

Objetivo: Autoestima. Dar y recibir aprecio.

Materiales: Ninguno.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

El grupo se sienta en círculo y una persona se coloca en el centro. Por turnos, cada uno dice tres o cuatro cosas que aprecie en quien está sentado en el centro del círculo. El ejercicio se continúa hasta que todos hayan ocupado el centro.

Referencia: Castanedo, C.; 1983.

43. Desarrollo Afectivo Social

Area: Aprendizaje afectivo
Representación: Acción

Actividad: DESCUBRIENDO Y EXPRESANDO EMOCIONES

Objetivo: Expresión de emociones. Reconocimiento de emociones en uno y en los demás.

Materiales: Ninguno.

Duración: 15 minutos.

Procedimiento:

Los participantes se sientan en parejas, frente a frente. Uno de ellos cierra los ojos y expresa, sólo con el rostro, sin hablar ni mover el resto del cuerpo, 5 emociones diferentes. El otro debe tratar de identificarlas y decirle qué emociones cree haber reconocido. Luego se invierten los papeles.

A continuación, las mismas parejas se toman de las manos y cierran los ojos. El terapeuta va indicando diferentes emociones tales como rabia, alegría, amor, pena y otras, mientras los participantes se las expresan el uno al otro a través de las manos, sin utilizar el resto del cuerpo, ni hablar.

Referencia: -----

44. Desarrollo Afectivo Social

Area: Aprendizaje afectivo
Representación: Acción

Actividad: TELEFONO DE LAS EMOCIONES

Objetivo: Expresar y reconocer emociones.

Materiales: Ninguno.

Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

Los participantes se ponen de pie formando un círculo. Cierran los ojos. Una persona comienza la cadena transmitiéndole una emoción a su vecino con el cuerpo, sin hablar.

Este, a su vez, la transmite al otro, y así sucesivamente hasta que al llegar al último de la cadena, éste dice que emoción recibió.

Se compara con la que partió, y si son diferentes, se busca en qué parte de la cadena se cambió el mensaje.

Se repite hasta que cada persona envíe un mensaje. Al finalizar se comenta la experiencia.

Referencia: -----

45. Desarrollo Afectivo Social

Area: Aprendizaje afectivo
Representación: Imagen

Actividad: SINTIENDO A TRAVES DE LAS PALABRAS

Objetivo: Estimular la creatividad y la expresión emocional gráficamente.

Materiales: Listado de 14 palabras; papel y lápiz.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Se dictan lentamente las palabras que reflejan determinados sentimientos o estados de ánimo, y se pide a los participantes que escriban las palabras de tal forma que éstas mismas reflejen, según como se escriban, lo que expresan.

Ejemplo:

AAAlaaarrggaaaddoooooooo, L*c*, disminuido.

Posteriormente se comparten las palabras escritas por los participantes, enfatizando cómo se transforma la escritura según los distintos puntos de vista.

LISTADO:

1. ASUSTADO
2. SACUDIDO
3. EXCITADO
4. RUIDOSO
5. DISMINUIDO
6. ENTRETENIDO
7. MAREADO
8. ALARGADO
9. APLANADO
10. EXTRAÑO
11. ADORMECIDO
12. FLOJO
13. IMAGINATIVO
14. LOCO

Referencia: Forte, I.; Mackenzie J.; 1969.

46. Desarrollo Afectivo Social

Area: Aprendizaje afectivo
Representación: Imagen

Actividad: COLLAGE DE EMOCIONES

Objetivo: Expresión de emociones.

Materiales: Cartulina, plumones de colores, goma de pegar, tijeras, revistas viejas.

Duración: 60 minutos.

Procedimiento:

Se pide a los jóvenes que adopten una postura cómoda, se relajen, cierren los ojos y se centren en las emociones que experimentan más a menudo en esta etapa de su vida.

Luego se dividen en grupos de 3 ó 4 personas y se les indica que confeccionen un collage en el que expresen las emociones predominantes.

Al finalizar, los grupos presentan los collages al resto, y si desean pueden, además de explicarlo verbalmente, expresarlo corporalmente.

Referencia: Sepúlveda G., 1989.

47. Desarrollo Afectivo Social

Area: Aprendizaje afectivo
Representación: Imagen

Actividad: EL ARBOL DE LAS EMOCIONES

Objetivo: Expresión de emociones.

Materiales: Cartulina, plumones de colores, goma de pegar, cola fría, tijeras, revistas viejas.

Duración: 60 minutos.

Procedimiento:

Los participantes se dividen en 5 grupos, y a cada uno se le entrega un set de materiales.

Se les explica que van a realizar un collage sobre las diferentes formas de expresar una emoción, entre las cuales se sugiere amor, rabia, alegría, pena y temor, eligiendo cada grupo una emoción.

El grupo debe comentar las diferentes formas de expresar la emoción con la cual están trabajando. Luego, en la cartulina dibujan un árbol con ramas, donde el tronco del árbol va a ser la emoción, y en las ramas dibujan, escriben o pegan figuras que correspondan a las diferentes formas de expresar la emoción.

Finalmente, cada grupo muestra su dibujo a los demás, y lo comenta, discutiendo acerca de las formas más adecuadas de expresión.

Referencia: Estudios Ancora.

48. Desarrollo Afectivo Social

Area: Aprendizaje Afectivo
Representación: Imagen

Actividad: SITUACIONES EMOCIONALES

Objetivo: Identificación de estados emocionales.

Materiales: Tarjetas con caritas expresando diferentes sentimientos o emociones (En Anexo). Un set para cada persona del grupo.

Duración: 45 minutos.

Procedimiento:

Sentados en círculo, se entrega un set de caritas a cada persona, y se pide que elijan una con la cual se identifiquen en el momento actual.

Luego, por turnos, las personas muestran la tarjeta elegida y comentan la emoción con la cual se identificaron y por qué.

Cada participante dice una de las palabras que el participante tira los dados, avanzando en el tablero tantos lugares como el número que caiga.

Cuando el participante cae en un casillero con el nombre de una emoción, debe tomar una tarjeta con esa emoción y esa emoción, leerla en voz alta, y comentar si es una expresión adecuada o inadecuada y por qué, colocando la tarjeta en el casillero correspondiente al color (expresión adecuada o expresión inadecuada). Los otros participantes discuten si están de acuerdo o no con él y por qué.

Al caer en un casillero de color, se expresa con música la emoción correspondiente a éste.

En cada jugada el participante tira los dados. Se debe avanzar hasta llegar a la meta.

Referencia: -----

49. Desarrollo Afectivo Social

Area: Aprendizaje afectivo
Representación: Verbal

Actividad: EXPRESION EMOCIONAL ADECUADA/INADECUADA

Objetivo: Expresión emocional y su adecuación social.

Materiales: Tablero (En Anexo), tarjetas de colores con diferentes modos de reaccionar frente a cada emoción (En Anexo), una ficha para cada jugador, dados.

Duración: 60 minutos.

Procedimiento:

Los participantes se sientan en círculo alrededor del tablero, donde se colocan, en el espacio correspondiente para cada emoción, las tarjetas que plantean diferentes modos de reacción frente a éstas.

Cada participante elige una ficha. El primer participante tira los dados, avanzando en el tablero tantos lugares como éstos indiquen.

Cuando el participante cae en un casillero con el nombre de una emoción, debe tomar una tarjeta que corresponda a esa emoción, leerla en voz alta, y comentar si es una expresión adecuada o inadecuada y porqué, colocando la tarjeta en el casillero correspondiente al color (expresión adecuada o expresión inadecuada). Los otros participantes discuten si están o no de acuerdo y por qué.

Al caer en un casillero de color, se expresa con mímica la emoción correspondiente a éste.

En cada jugada el participante tira una vez los dados. Se debe avanzar hasta llegar a la meta.

Referencia: Castillo, A. M.; Sepúlveda, G.

50. Desarrollo Afectivo Social

Area: Aprendizaje afectivo
Representación: Verbal

Actividad: DIFERENCIANDO SENTIMIENTOS

Objetivo: Identificar y diferenciar sentimientos.

Materiales: Hojas de papel, lápices, plumones, cartulinas.

Duración: 60 minutos.

Procedimiento:

Los participantes se dividen en grupos. Se entrega a cada grupo una lista de 6 sentimientos.

Se pide que para cada uno de los sentimientos anoten todas las palabras equivalentes que encuentren, analizando luego las diferentes significaciones.

Finalmente cada grupo expone su trabajo al resto.

LISTA DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES POSIBLES:

- | | | |
|---------------|-------------------|----------------|
| 1. miedo | 8. desesperación | 15. amor |
| 2. pena | 9. soledad | 16. envidia |
| 3. gratitud | 10. desprecio | 17. ansiedad |
| 4. admiración | 11. rabia | 18. vergüenza |
| 5. culpa | 12. resentimiento | 19. ternura |
| 6. celos | 13. aburrimiento | 20. alegría |
| 7. esperanza | 14. frustración | 21. confusión. |
| 1. Amuezoado | 2. Sentirse débil | |

Referencia: Correa, L.; Herrera, V.; Moya, T.; Benavides, M.; 1987.

51. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: Acción

Actividad: ENCONTRANDONOS

Objetivo: Integración grupal. Tomar conciencia de los otros al interactuar.
Comunicación.

Materiales: Ninguno.

Duración: 10 minutos.

Procedimiento:

Se pide a los participantes que se dispersen por la sala y que comiencen a caminar en diversas direcciones de manera que no choquen entre sí.

Luego se les indica que caminen en distintos ritmos y distintas actitudes, tales como caminar apurados, caminar lento, caminar como si estuvieran contentos o preocupados.

Luego se le pide que caminen en distintas direcciones, mirando a los ojos de sus compañeros y saludándose.

Se deben dejar algunos minutos entre cada instrucción. Al finalizar la actividad los participantes comentan cómo se sintieron y si tuvieron alguna dificultad con el ejercicio.

Referencia: -----

52. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: Acción

Actividad: DIALOGO NO VERBAL

Objetivo: Comunicación no verbal. Expresión de emociones.

Materiales: Ninguno.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

En parejas, sentados frente a frente, se pide que hagan un diálogo no verbal:

Las parejas se dan las manos, y con los ojos cerrados realizan un diálogo no verbal con las manos sobre un tema específico de contenido amistoso. Luego realizan una pelea o discusión y después un nuevo diálogo amistoso. Al finalizar cada pareja comenta lo que se han comunicado con las manos. Se comparte la experiencia con el grupo.

Referencia: Castanedo, C., 1983.

53. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: * Acción

Actividad: VAIVEN DEL CUERPO

Objetivo: Comunicación. Desarrollar la confianza en el grupo.

Materiales: Ninguno.

Duración: 15 minutos.

Procedimiento:

Se pide a los participantes que, de pié, formen un círculo, con uno de ellos al centro. Esta persona cierra los ojos, cruza los brazos y con los tobillos relajados y el cuerpo firme en el suelo, se balancea

El grupo lo empuja con las manos suavemente hacia en diferentes direcciones. Lo importante es que la persona en el centro se deje ir, sin oponer resistencia, dejando que los compañeros lo sostengan.

Se cambia la persona en el centro para que todo el grupo tome contacto con la experiencia.

Referencia: Castanedo, C., 1983.

54. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: Acción

Actividad: CAMINAR FRENTE A FRENTE

Objetivo: Comunicación.

Materiales: Ninguno.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Dos personas se paran en extremos opuestos de la sala y caminan lentamente mirándose a los ojos, deteniéndose cuando encuentra que está en el límite del contacto con el otro. Al detenerse comentan cómo sienten la distancia con la otra persona; qué emociones sienten y qué postura corporal tienen.

Se comenta la experiencia con el grupo, dejando que los observadores expresen lo que han observado en ambos.

Referencia: Castanedo, C. 1983.

55. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: Acción

Actividad: HABLANDO A TRAVES DEL CUERPO.

Objetivo: Comunicación no verbal.

Materiales: Tarjetas con indicaciones escritas en cada una de ellas.

Duración: 40 minutos.

Procedimiento:

Se le pide a los participantes que se sienten formando un círculo. Por turnos sacan una tarjeta y expresan en forma no verbal lo que dice en ella. El grupo debe adivinarla.

Las indicaciones pueden ser las siguientes:

- me siento mal.
- tengo pena.
- estoy esperando a alguien.
- estoy molesto(a).
- huelo algo hediondo.
- estoy contento(a).
- tengo miedo.
- tengo rabia.
- estoy cansado(a).
- estoy ansioso.

El terapeuta analiza con el grupo cómo se sintieron expresándose gestualmente.

Referencia: -----

56. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: Acción

Actividad: GUIAR AL OTRO

Objetivo: Desarrollo de la confianza en el otro.

Materiales: Vendas para los ojos.

Duración: 10 minutos.

Procedimiento:

Se forman parejas, donde uno es el "guía" y el otro es el "guiado". A este último se le vendan los ojos, su guía lo toma de la mano y lo lleva a recorrer la sala donde se está llevando a cabo la actividad, cuidando que no se caiga, se golpee o choque con los obstáculos (sillas, mesas u otros).

Cuando el terapeuta da la señal, se invierten los papeles: el "guiado" pasa a ser el "guía", y el que era "guía" se venda los ojos y pasa a ser "guiado". Luego se comenta la experiencia.

Referencia: -----

57. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: * Acción

Actividad: PEREGRINOS DEL CAMINO

Objetivo: Interacción grupal.

Materiales: Venda para los ojos.

Duración: 40 minutos.

Procedimiento:

Se pide a los participantes que por turnos recorran un camino, con los ojos vendados.

Los otros participantes se convertirán en un obstáculo, colocando su cuerpo de tal manera que impida levemente el paso.

Tres personas se colocan al final del camino para recibir al peregrino.

El terapeuta caminará al lado de la persona para evitar caídas y golpes, pero nunca para ayudarlo a evitar obstáculos. Cada obstáculo superado será un compañero de ruta, quien, de la mano, se asociará para lograr la meta.

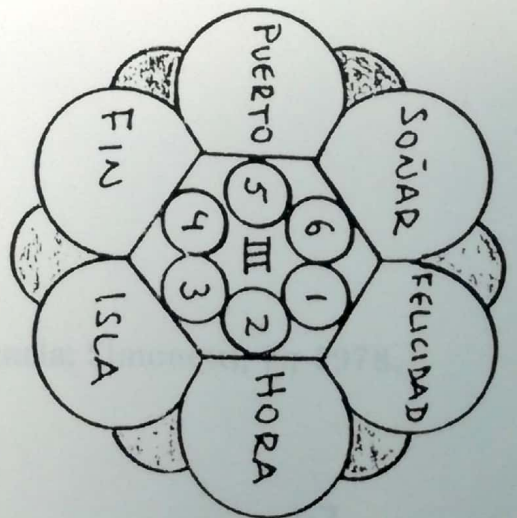
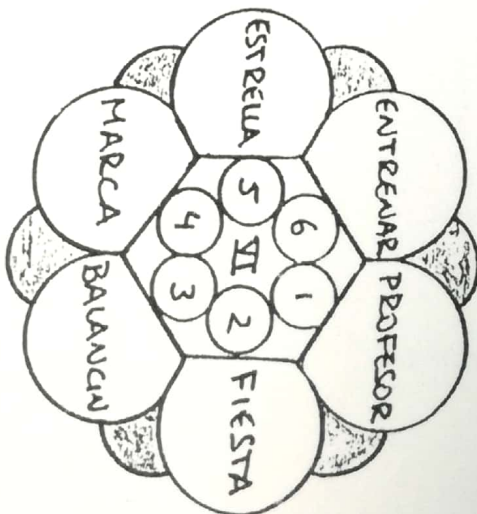
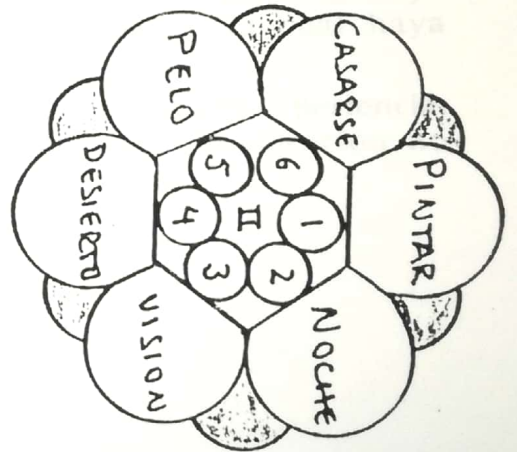
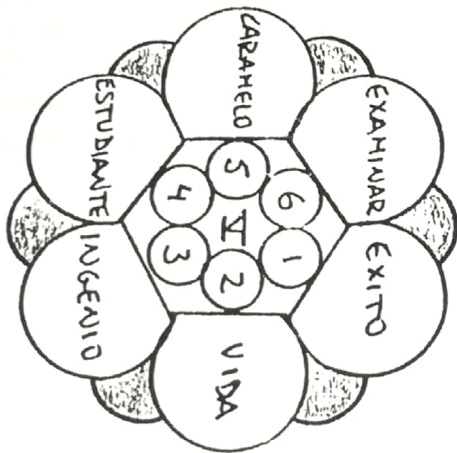
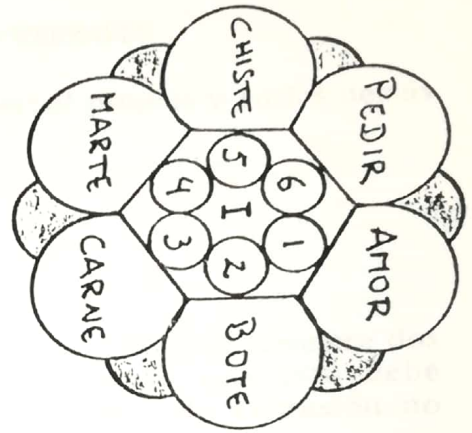
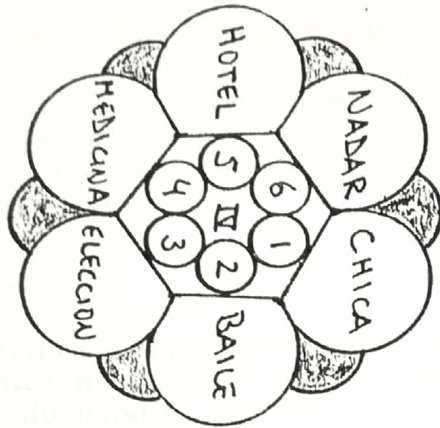
Al concluir el camino se expresarán las vivencias del trayecto.

Finalmente, se comenta la experiencia, refiriéndose a cómo enfrentaron los obstáculos y cómo se sintieron.

Referencia: Gamboa, S.; 1990.

ANEXO ACTIVIDAD Nº 91:

FLORES DE CUENTOS



58. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: * Acción

Actividad: "MIS" Y "TUS" COMPORTAMIENTOS NO VERBALES

Objetivo: Reconocer formas de expresión no verbal propias y en las demás personas.

Materiales: Lápiz y papel para cada participante.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Se entrega a cada participante lápiz y papel, y se le pide que enumere dos comportamientos no verbales que lo caractericen. Junto con esto debe describir una situación en la cual emplee dichas formas de expresión no verbal.

Luego, los participantes forman parejas. Por el otro lado de la hoja enumeran uno o dos comportamientos no verbales que la persona haya observado en su compañero Y describe una situación en la cual haya observado dicha conducta.

Se comparten las observaciones. Con el grupo se comenta la experiencia, destacando los elementos nuevos que descubrieron en su comunicación no verbal.

Referencia: Simonetti, F.; 1978.

59. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: Acción

Actividad: NUESTROS PROBLEMAS GRUPALES

Objetivo: Identificar los valores que regulan las relaciones de un grupo.

Materiales: Ninguno.

Duración: 50 minutos.

Procedimiento:

En un círculo, se conversa acerca de los problemas que los participantes tienen en el colegio. Entre todos eligen una situación común, como por ejemplo:

"En clases, el profesor le pide a Rodrigo que lea su tarea. Este lo hace cometiendo varios errores. Los compañeros se burlan de él y el profesor lo manda a sentarse. Cuando Rodrigo se sienta, su compañero de banco se sigue burlando de él. Entonces Rodrigo le quita su cuaderno y se lo rompe".

Luego, se dramatiza la situación elegida.

Finalmente se comenta la situación recién observada, discutiendo por qué se produjo esta situación, analizando los valores implicados en ella tales como responsabilidad y respeto.

Referencia: Heresi, E.; Nelson, M.; 1991.

60. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: Imagen

Actividad: DIBUJANDO CASA - ARBOL - PERRO

Objetivo: Integración e interacción grupal.

Materiales: Papel y lápiz, uno para cada grupo.

Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

Los participantes forman grupos de tres personas, entregándose a cada grupo 1 hoja y 1 lápiz. Se les pide que tomen el lápiz entre los tres, con una mano cada uno, en silencio, sin comunicarse ni con palabras, ni con gestos ni con miradas.

Se les indice entonces que dibujen una casa, un árbol y un perro, y firmen el dibujo.

Después se comenta la experiencia, analizando cómo se organizaron para realizar la tarea.

Referencia: Medaura, J. O.; Monfarrell, A. E.; 1987.

61. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: * Imagen

Actividad: COMUNICANDONOS CON UN DIBUJO

Objetivo: Comunicación.

Materiales: Block de dibujo tamaño carta, pliegos de cartulina blanca, lápices de cera de distintos colores.

Duración: 45 minutos.

Procedimiento:

Se reparte a cada participante una hoja de block y lápices de cera. Deben sentarse cómodos y separados, y escoger los colores que deseen.

Tendrán 5 minutos para rayar esta hoja, tratando de no estructurar un dibujo, realizando sólo trazos. Esto lo deben hacer con la mano izquierda los que son diestros y con la mano derecha los que son zurdos. Una vez terminado el tiempo se les indica que con la mano contraria deben completar o iniciar un dibujo a partir de los trazos. Tienen otros 5 minutos.

Luego se les pide que dejen los dibujos en el suelo al centro de la sala, de manera que todos puedan verlos. Cada uno elige un dibujo y, por turnos, le dice al autor el sentimiento que su dibujo le produce, contándole porqué lo eligió. El autor expresa lo que él sintió y quiso representar.

Referencia: Testa, M.; 1989.

62. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: Imagen

Actividad: DIBUJANDO EN PAREJA

Objetivo: Comunicación no verbal.

Materiales: Cartulinas blancas, plumones de colores.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Se forman parejas, se les entrega una cartulina blanca y dos lápices de distinto color. El terapeuta les indica que juntos van a realizar un dibujo, sin ponerse de acuerdo y sin comunicarse verbalmente.

Un miembro de la pareja realiza una parte del dibujo o un trazo y deja el lápiz, para indicar al compañero que es su turno para dibujar.

Al finalizar se comparte en grupo lo que cada pareja hizo, cómo se sintieron, qué les sucedió al trabajar sin hablar, si lograron comunicarse, qué les pasó cuando el compañero ocupaba su espacio. Se analiza también si realizaron un dibujo juntos o cada cual mantuvo su espacio.

Referencia: Testa, M.; 1989.

63. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: Imagen

Actividad: MI GRUPO Y YO

Objetivo: Desarrollo de habilidades sociales.
Materiales: Cartulina, lápices de colores.
Duración: 45 minutos.

Procedimiento:

Se pide a los participantes que cierren los ojos, se concentren en su respiración, relajen su cuerpo y piensen, en el o los grupos a los que pertenecen y que observen su comportamiento en los grupos: si son pacientes, atropelladores, respetuosos, responsables, si organizan o se dejan llevar, u otras características.

Se les pide que dibujen lo que acaban de imaginar en relación a sí mismos y los grupos, escribiendo al lado del dibujo las características que cada uno descubrió de sí mismo.

Luego se dividen en grupos pequeños, se presentan los dibujos, comparten la experiencia. Al finalizar se discute acerca de las habilidades sociales necesarias para interactuar positivamente con los demás.

Referencia: Heresi, E.; Nelson, M. 1989.

64. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: Verbal

Actividad: LA PELOTA LOCA

Objetivo: Conocimiento de intereses personales e integración grupal.
Materiales: Una pelota, pedacitos de papel con una pregunta de intereses personales escrita en ellos, cinta adhesiva.
Duración: 10 minutos.

Procedimiento:

A una pelota se le adhieren papelitos con preguntas de intereses personales escritas en ellas. La pregunta va de cara a la pelota, de tal manera que no se vea.

Los participantes forman un círculo de pie, y se lanza la pelota a algún participante. Este, al recibirla o atraparla, despega un papelito y responde rápidamente la pregunta escrita en él. Luego arroja la pelota a otro participante, y así sucesivamente, hasta que cada uno haya respondido al menos una pregunta.

EJEMPLOS DE PREGUNTAS:

1. ¿Quién es tu cantante o artista favorito?
2. ¿Qué tipo de películas te gustan?
3. ¿Qué es lo que más te gusta hacer?
4. ¿Cuál es el libro más emocionante que has leído?
5. ¿Quién es la persona que más admiras?
6. ¿Qué harías si te ganaras el premio mayor de la lotería?
7. Si fueras actor o actriz, ¿qué personaje te gustaría representar?
8. Si pudieras hacer una locura, ¿cuál harías?
9. ¿Cómo te gusta vestirse?
10. ¿Cómo es tu lugar favorito?
11. ¿Qué es lo que más te da alegría?
12. ¿Qué soñaste anoche?
13. ¿Qué te gusta hacer cuando estás solo(a)?
14. ¿Cuál es tu "sueño dorado"?
15. ¿Si pudieras salir volando por la ventana, ¿adónde irías?
16. ¿Qué cosa no harías nunca porque te da pánico?
17. ¿Qué cosa te encantaría hacer pero te da vergüenza?

Referencia: Nelson, M.

65. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: Verbal

Actividad: TE DOY UN REGALO

Objetivo: Comunicación, expresión de afecto.

Materiales: Ninguno.

Duración: 10 minutos.

Procedimiento:

Los participantes de pie forman un círculo, pasan por turnos al centro y se dirigen a la o las personas que deseen, dándole un regalo verbalmente.

Ej.: "te regalo mi amistad..., mi alegría..., mi entusiasmo..., mi encanto..., una sonrisa..."

Referencia: -----

66. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: Verbal

Actividad: "YO TE DOY, YO TE PIDO"

Objetivo: Comunicación, expresión afectiva e imagen personal.

Materiales: Un set de tarjetas para cada participante con las frases "Yo te doy .. Yo te pido ..." escritas en ellas, lapiz para cada participante.

Duración: 45 minutos.

Procedimiento:

Se entrega a cada participante el N° de tarjetas de acuerdo al N° de integrantes del grupo, y se les pide que completen las frases, con lo que deseen expresar a los otros.

Luego los participantes, por turnos pasan al centro del círculo y el resto lee lo que escribió de él o ella, y le entrega su tarjeta.

Se analiza lo que cada persona sintió con la experiencia.

Ejemplos: Alejandro:
yo te doy... Alegría.
yo te pido... Fuerza

Felipe:
yo te doy... Mi amistad
yo te pido... Paciencia

Referencia: -----

67. Desarrollo Afectivo Social

Area: Relaciones interpersonales
Representación: Verbal

Actividad: AMIGO SECRETO DE PAPEL

Objetivo: Comunicación y expresión de afecto.

Materiales: Lápiz y papel para cada participante, papeles doblados con el nombre de cada miembro del grupo.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Cada participante saca al azar un papelito con el nombre de un compañero escrito en él. Luego escribe en una hoja qué le regalaría a este compañero, expresándole afecto. Dobla el papel y escribe en el lado visible, el nombre del destinatario y el del remitente.

Si quiere, puede escribirle "regalos" a otros compañeros.

Los papeles se colocan juntos y luego alguien los reparte.

Sentados en círculo, cada participante lee en voz alta el regalo que recibió, y el remitente le dice la razón de dicho regalo.

Ejemplos:

"Te regalo mi amistad. ... alegría. ...una flor.un osito."

Referencia: Brites, G., Müller, M.; 1989.

68. Juegos

Representación: Acción

Actividad: HERMANOS

Objetivo: Integración grupal.

Materiales: Ninguno.

Duración: 15 a 30 minutos.

Procedimiento:

Los participantes forman dos círculos concéntricos con igual número de personas cada uno y se toman de las manos. Se enumeran las personas en ambos círculos. Las parejas que tienen el mismo número deben mirarse y recordarse.

Luego ambos círculos giran en direcciones opuestas, cantando juntos una canción, hasta que quien dirige la actividad dice "hermanos". Las parejas deben buscarse, tomarse de las manos y agacharse. La última pareja en hacerlo, pierde y sale del círculo. La actividad continúa de la misma manera, y las parejas que van perdiendo pasan a ser jurado para determinar cual es la última pareja en agacharse.

Gana la pareja que al final queda sola en el centro.

Referencia: -----

69. Juegos

Representación: Acción

Actividad: SILLAS MUSICALES BAILABLES

Objetivo: Integración grupal.

Materiales: Sillas: una menos que el número de participantes. Un cassette grabado con trozos de distintos ritmos musicales. Un equipo para tocar cassettes.

Duración: 15 a 25 minutos.

Procedimiento:

Las sillas se disponen en círculo con los respaldos hacia adentro.

Se pone la música, y los participantes deben girar en torno a las sillas bailando de acuerdo al ritmo de la canción. Cuando se para la música, todos tratan de sentarse, quien queda de pie es eliminado del juego y se saca una silla.

Este procedimiento continúa hasta que quedan dos personas y una silla. Gana quien queda sentado.

Referencia: ----

70. Juegos

Representación: Acción

Actividad: CARRERAS DE PAREJAS

Objetivo: Integración grupal.

Materiales: Ninguno.

Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

Los participantes se colocan formando un círculo, mirando hacia el centro, tomados de las manos de dos en dos, formando parejas que no deben soltarse.

Una pareja corre por fuera del círculo en torno a él, toca otra pareja la que inmediatamente sale del círculo y corre en dirección opuesta. La pareja que llegue primero al sitio que quedó libre lo ocupa, mientras la otra pareja continúa corriendo, hasta tocar a otra pareja y lograr ganar su espacio, y así sucesivamente.

Referencia: Villegas, V.; 1988.

71. Juegos

Representación: Acción

Actividad: RITMOS OPUESTOS

Objetivo: Desarrollo psicomotor, comprensión y conceptualización.

Materiales: Ninguno.

Duración: 15 minutos.

Procedimiento:

Se forman dos filas con igual número de personas y se numeran.

En fila de la derecha, el N° 1 tiene que realizar un personaje y el N° 1 de la fila izquierda tiene que interpretar un personaje opuesto en ritmo, al creado por su pareja, y así sucesivamente todos los integrantes. (El 2 responde a 2, el 3 a 3, ...).

Para encontrar el opuesto hay que tener en cuenta:

- nivel de altura: alto, medio, bajo.
- velocidad.
- características del movimiento.
- postura.
- intención.

Ejemplo:

El N° 1 realiza una víbora: nivel bajo, velocidad lenta, movimiento circular, postura cerrada y actitud agresiva. Su pareja N° 1 le responde accionando un canguro: nivel alto, velocidad rápida, movimiento con saltos lineales, postura abierta, actitud simpática.

Referencia: Vega, R.; 1981.

72. Juegos

Representación: Acción

Actividad: JIP - JOP

Objetivo: Expresión motriz, interacción grupal.

Materiales: Ninguno.

Duración: 15 minutos.

Procedimiento:

En círculo y tomados de la mano todos caminan siguiendo el ritmo que propone el terapeuta o algún miembro del grupo. Si éste dice "JIP" se debe cambiar la dirección del movimiento (por ejemplo, de izquierda a derecha). Si dice "JOP", debe cambiar el nivel de altura del movimiento (por ejemplo, de bajo a alto).

Referencia: Vega, R.; 1981.

73. Juegos

Representación: Acción

Actividad: PATEA NUMERADA

Objetivo: Integración grupal. Expresión corporal.

Materiales: Sillas, una menos que el número de participantes.

Duración: 10 minutos.

Procedimiento:

Los participantes se sientan en círculo. El coordinador de pie comienza un relato en el cual debe incorporar diferentes acciones, actitudes y personajes. Al iniciar el relato todo el grupo se pone de pie y empieza a imitar las acciones, actitudes y personajes que se señalan. Cuando el coordinador dice "platea numerada" todos deben sentarse rápidamente. El que queda de pie continúa el relato.

Referencia: ----

74. Juegos

Representación: Acción

Actividad: HA LLEGADO CARTA

Objetivo: Integración grupal, reconocimiento de características personales.

Materiales: Sillas, un menos que el número de participantes.

Duración: 10 minutos.

Procedimiento:

Se forma un círculo con todas las sillas, una para cada participante, excepto para la persona que dirige el juego, quien se queda de pie, a un costado del círculo, diciendo: "ha llegado carta para todo el que..." y menciona alguna característica física o psicológica, utilizando características concretas, funcionales y generales.

Por ejemplo:

"Ha llegado carta para todos los que usen zapatillas; para todos los que van a fiestas; para los que son conversadores, ...".

Al mencionar cada característica los que piensan que la poseen deben pararse rápidamente e intercambiar lugares entre ellos. Quien dirige el grupo debe intentar sentarse y el que queda de pie debe continuar con el juego.

Referencia: ----

75. Juegos

Representación: Acción

Actividad: EL PESCADOR

Objetivo: Integración grupal.

Materiales: Un trozo de lana y un pescado de papel o cartulina, de 10 a 15 cms., para cada integrante del grupo.

Duración: 15 minutos.

Procedimiento:

Cada integrante del grupo debe amarrarse un pescado a su tobillo. Una vez que todos tengan su pescado amarrado, comienzan, a un mismo tiempo, a tratar de pisarle el pescado al resto de los integrantes, de manera de cortarles la lana.

Las personas a las que le corten el pescado se retiran del juego. Este dura hasta que queda una sola persona con su pescado atado al tobillo.

Referencia: Ciaspo, 1987.

76. Juegos

Representación: Acción

Actividad: EL CIENPIES

Objetivo: Integración grupal.

Materiales: No hay.

Duración: 15 minutos.

Procedimiento:

El grupo se forma en una o más hileras tomándose de la cintura. Deben imitar los gestos o movimientos del primero de la fila. Deben turnarse para ser imitados.

Variaciones: imitar los movimientos sentándose en las rodillas del compañero de atrás; caminando en cuclillas; tomándose de los tobillos del de adelante.

Referencia: Gore, E.; Cosco, N.; 1989.

77. Juegos

Representación: Acción

Actividad: ACCIONES EN CADENA

Objetivo: Expresión corporal.

Materiales: No hay.

Duración: 10 minutos.

Procedimiento:

El grupo se sienta en círculo, una persona dice una acción con dos sustantivos, y la actúa. La persona que está a su derecha debe retomar la acción a partir del segundo elemento de la frase e iniciar una nueva acción que va encadenando el otro a su derecha hasta que todo el grupo participe.

Ejemplo:

1. El pingüinito está tiritando de mientras ve televisión, 2. La televisión está aburrida de mirar el sillón, 3. El sillón ya no quiere que se sienten más gordos sobre él,

Referencia: Sepúlveda, G.

Representación: Acción

Referencia: ----

78. Juegos

Representación: Acción

Actividad: ACTUANDO UN CUENTO DE ANIMALES

Objetivo: Creatividad, expresión corporal.

Materiales: Ninguno.

Duración: 15 minutos.

Procedimiento:

Cada persona se identifica con un animal. Luego una persona inicia un cuento de animales, en el cual se integren todos los animales. Al nombrar un animal, éste se integra a la acción, y debe seguir contando el cuento e integrando a otro y así sucesivamente, hasta que todos estén incorporados.

Ejemplo:

En el bosque se va a organizar una fiesta para recolectar fondos. El elefante (que está en el centro moviendo la trompa) es el que organiza, y llama al conejo para que lo ayude (el conejo entra saltando y comiendo zanahoria), el conejo dice que va a invitar al león para que haga un asadito (entra el león rugiendo) y así

Referencia: Sepúlveda, G.

79. Juegos

Representación: Acción

Actividad: DIVERTILANDIA

Objetivo: Integración grupal, expresión corporal.

Materiales: Tarjetas con acciones escritas, ya sea por el terapeuta o por los participantes del grupo (imitar animales, bailar, cantar, saltar, recitar).

Duración: 15 minutos.

Procedimiento:

Se colocan las tarjetas boca abajo. Cada persona saca una tarjeta y debe actuarla. El resto del grupo aplaude si considera acertada la actuación.

Referencia: Sepúlveda, G.

80. Juegos

Representación: Acción

Actividad: ¿QUE ANIMAL SOY?

Objetivo: Integración grupal.

Materiales: Papeles con diferentes nombres de animales, alfileres o scotch.

Duración: 10 minutos.

Procedimiento:

El terapeuta prepara con anticipación carteles con nombres de diferentes animales. Con scotch pega en la espalda de cada uno de los participantes un cartel con el nombre de un animal, sin que la persona vea cuál es.

Por turnos, cada uno le pide a los demás que representen con mímica su animal, para así tratar de descubrirlo. La idea es poder adivinar qué animal es cada uno, mediante la actuación de los demás.

Referencia: -----

81. Juegos

Representación: Acción

Actividad: CORTOCIRCUITO

Objetivo: Integración grupal, expresión afectiva.

Materiales: Ninguno.

Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

Los participantes se ponen en círculo, simulan ser ampolletas, y tomados de la mano, configuran un circuito.

Sale una persona del grupo y debe descubrir al miembro del grupo que tiene un cortocircuito, el cual es elegido al azar.

La persona que salió, al entrar se coloca en el centro del grupo y debe ir tocando la cabeza de cada persona, las que hacen un ruido "piip", indicando que están funcionando bien, y al tocar a la que tiene el cortocircuito, todos se paran e inician una acción (convenida previamente) en relación al del centro, tales como: gritar, hacerle cosquillas, cantarle una canción de amor, hacerle cariño, u otro.

Referencia: -----

82. Juegos

Representación: Acción

Actividad: EL REINO DE LOS ANIMALES

Objetivo: Integración grupal.

Materiales: No hay.

Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

El terapeuta invita a los participantes a sentarse en círculo y escoger un animal con el cual se identifiquen. Los animales deben ser diferentes entre sí. El terapeuta es el rey de los animales, el cual cuenta una historia sobre animales.

Aquel animal cuyo nombre se pronuncia durante la historia se levantará y emitirá un sonido característico del animal que representa.

A la palabra "hombre" todos se agachan. A la palabra "animales" se levantan todos y dan su grito correspondiente.

La actividad finaliza cuando el terapeuta haya incluido a todos los participantes.

Referencia: Guillen, E.; 1966.

83. Juegos

Representación: Acción

Actividad: CANASTA DE FRUTAS

Objetivo: Integración grupal.

Materiales: Papeles con dibujos o nombres de frutas, sillas (una menos que el número de participantes), alfileres.

Duración: 10 minutos.

Procedimiento:

El grupo se dispone en círculo, todos sentados con excepción de la persona que dirige el juego. Este le entrega a cada participante una fruta dibujada o recortada, la que ellos deberán adherir a su pecho.

La instrucción es la siguiente: quien comience a dirigir el juego debe ir relatando una historia que tenga relación con frutas.

Cuando se mencione alguna fruta que tienen los participantes, estos deben pararse rápidamente de sus sillas e intercambiar lugar con un compañero que tenga su misma fruta.

Cuando se nombre la palabra "tutti frutti", todos los participantes deben intercambiar lugares, y quien relata puede tomar asiento. Quien quede de pie continúa el relato.

El juego termina una vez que se haya cumplido el tiempo destinado.

Referencia: ----

84. Juegos

Representación: Acción

Actividad: ESPEJOS HUMANOS

Objetivo: Comunicación.

Materiales: No hay.

Duración: 15 minutos.

Procedimiento:

Se eligen parejas, las cuales se ponen frente a frente y deben reproducir movimientos ante un espejo por turnos. Uno de ellos debe ser espejo y reproducir todos los movimientos que haga el otro delante del espejo: al levantarse en la mañana, al ir a acostarse, al prepararse para ir a una fiesta, ...

Referencia: -----

85. Juegos

Representación: Acción

Actividad: BOTECITOS

Objetivo: Interacción grupal.

Materiales: No hay.

Duración: 15 minutos.

Procedimiento:

En un ámbito dividido en área de paseo y área de lago, los jóvenes se desplazan por el espacio destinado al paseo siguiendo las instrucciones del conductor: caminar rápido, lento, ladeándose, etc.

Cuando se dice "subirse al bote", se toman de las manos con el primer compañero que se encuentran, y se dirigen al área del lago, se sientan enfrentados con las piernas cruzadas y se balancean inclinándose hacia atrás y hacia adelante alternativamente. Luego se inicia el paseo a pie nuevamente y así sucesivamente.

Referencia: Vega, R.; 1981.

86. Juegos

Representación: Acción

Actividad: LA TRAVESIA

Objetivo: Interacción grupal, expresión corporal.

Materiales: No hay.

Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

Se divide a los participantes en grupos pequeños.

Cada grupo por turnos deberá realizar una travesía a pie, en barco, avión u otro medio y deberá ir respondiendo a las acciones que vayan nombrando los otros grupos, tales como: tormenta, lluvia, noche, frío, sol, calor, etc.

Los que observan opinarán si las respuestas a las acciones fueron adecuadas.

11. Micro (microbés)
12. Morado
13. Santiago
14. Incertidumbre
15. Círculo
16. Correcto
17. Alamo
18. Luna
19. Feltz
20. Flo.

Referencia: Vega, R.; 1981.

87. Juegos

Representación: Acción

Actividad: PALABRAS NO VERBALES

Objetivo: Comunicación no verbal.

Materiales: Lista de palabras.

Duración: 60 minutos.

Procedimiento:

Los participantes forman equipos (no más de 4), con igual número cada uno. Cada equipo se ubica en un extremo de la sala, mientras que el psicólogo lo hace en el centro, a igual distancia de todos los equipos.

Al comenzar el ejercicio un participante de cada equipo acude al lugar donde está el psicólogo, quien tiene una lista de palabras para utilizar durante el ejercicio, y les dice la primera palabra de la lista. Los participantes deben transmitir a su equipo la palabra mediante gestos y actuaciones, pero sin hablar.

Cuando descubren la palabra van donde el terapeuta, quien les dice la segunda palabra de la lista, y así sucesivamente hasta que alguno de los equipos complete toda la lista de palabras.

Lista de Palabras:

- | | |
|--------------|----------------------|
| 1. Rapidez | 11. Micro (microbús) |
| 2. Amor | 12. Morado |
| 3. Paloma | 13. Santiago |
| 4. Filosofar | 14. Incertidumbre |
| 5. Profeta | 15. Círculo |
| 6. Mapocho | 16. Correcto |
| 7. Hoja | 17. Alamo |
| 8. Ternura | 18. Luna |
| 9. Ecología | 19. Feliz |
| 10. Peso | 20. Fin. |

Referencia: Simonetti, F.; 1978.

88. Juegos

Representación: Imagen

Actividad: DIBUJANDO EN UN MINUTO

Objetivo: Creatividad.

Materiales: Tablero de juego (En anexo), dos dados, lápiz, papel y dos fichas por cada jugador.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Por turno cada jugador, tira los dados, avanzando con una ficha por cada pista, según el número que haya sacado.

Tiene un minuto de tiempo para dibujar lo que indican las fichas.

Ejemplo:

- Pista superior "Yo", pista inferior "triste"; debe dibujar un "yo triste".

- Pista superior "animal", pista inferior "nervioso"; debe dibujar un "animal nervioso"

El juego concluye cuando llega un participante a la meta.

Referencia: Kirst, W.; Diekmeyer, U.; 1978.

Actividad: MEMORICEOBJETOS

Objetivo: Concentración y memoria.

Materiales: Objetos triados por los integrantes del grupo.

Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

El grupo se sienta en círculo, colocando al centro todos los objetos. Uno de los integrantes toma un objeto, lo nombra y lo muestra al grupo. Luego lo deja en su lugar, designando a un nuevo jugador quien deberá tomar el primer objeto y luego otro diferente.

El juego prosigue con un nuevo jugador y la elección de un nuevo objeto cada vez.

Cuando un integrante no toma los objetos en la secuencia adecuada, éste pierde, quedando eliminado y empieza de nuevo el juego, el que se continúa hasta completar el tiempo destinado.

Referencia: Gilb, S.; 1974.

90. Juegos

Representación: Verbal

Actividad: COMPETENCIA DE CANCIONES

Objetivo: Integración grupal.

Materiales: Hoja y lápiz para cada grupo (3).

Duración: 20 minutos.

Procedimiento:

Los participantes se dividen en 3 grupos. Cada grupo tiene tres minutos para hacer un listado con los títulos de todas las canciones folclóricas, infantiles y populares (modernas) que conozcan.

Luego se le pide a cada grupo, en forma alternada, pero sin ningún orden, que cante uno de los tres géneros musicales y el grupo deberá entonar las 2 ó 3 primeras líneas de la canción que desee, siempre que esté anotada en la lista del grupo y pertenezca al género solicitado.

No se pueden repetir canciones.

Se señala al grupo 1, 2 ó 3, indicándoles un género musical; y así, se van alternando los grupos y los tipos de canciones muy rápido, hasta que dos grupos queden descalificados. Finalmente se declara a un grupo ganador.

Referencia: -----

91. Juegos

Representación: Verbal

Actividad: FLORES DE CUENTOS

Objetivo: Creatividad.

Materiales: 6 flores con palabras (En anexo), 3 dados, lápiz y papel para cada participante.

Duración: 30 minutos.

Procedimiento:

Las flores se ubican boca abajo. Cada participante elige una al azar. Luego lanza los tres dados, cada uno de estos le indican un número de pétalos.

Con las palabras correspondientes a cada uno de los pétalos indicados por los dados, construirá un cuento.

Ejemplo:

Se elige al azar la flor número 3. Se tiran los dados y salen los números 5, 4 y 1. El pétalo 5 dice "puerto", el 4 dice "fui" y el 1 "felicidad". El participante debe construir una historia con estas tres palabras.

Referencia: Kirst, W.; Diekmeyer, U.; 1978.

92. Juegos

Representación: Verbal

Actividad: FRASES EXTENSIBLES POR EL FINAL

Objetivo: Memoria y creatividad.

Materiales: Ninguno.

Duración: 15 minutos.

Procedimiento:

Una persona inicia el juego diciendo una frase. Cada jugador, por turnos, tendrá que agregar detalles a una frase, sin que ésta pierda el sentido.

Por ejemplo: "Ayer fui a la plaza a jugar... fútbol con mis amigos... Juanito hizo un penal..." y así sucesivamente hasta que alguien olvide el orden de la frase o se equivoque, iniciándose otra frase.

Referencia: Gore, E., Cosco, N.; 1988.

93. Juegos

Representación: Verbal

Actividad: LA CASA DE MUSICA

Objetivo: Asociaciones verbales.

Materiales: Sillas igual al número de participantes.

Duración: 10 minutos.

Procedimiento:

El grupo se dispone en círculo. El juego consiste en adivinar cuál es la clave para poder comprar en la casa de música o bien para encontrar algún objeto que se desee obtener. La clave consiste en nombrar algún objeto que comience con una nota musical.

Ejemplo: en la casa de música yo puedo comprar REMedios, FARoles; hay un ambiente Mlstico, ...

El terapeuta comienza el juego sin dar a conocer la clave al resto del grupo, y debe decir en cada caso si el objeto nombrado por los participantes se encuentra o no en la casa de música. El juego termina cuando la mayoría de los participantes ha descubierto la clave.

Referencia: -----

94. Juegos

Representación: Verbal

Actividad: PASANDO LA MONTAÑA

Objetivo: Asociación verbal.

Materiales: Ninguno.

Duración: 10 minutos.

Procedimiento:

El grupo se dispone en círculo. El juego consiste en adivinar cuál es la clave para pasar la montaña. La persona que está a la derecha de quien parte el juego pregunta al de al lado: "¿cómo pasas la montaña?". El de al lado responde, por ejemplo "con aros largos, ...con cara alegre, ...con zapatos de colegio..."

La clave consiste en nombrar alguna prenda de vestir o actitud que corresponda a la persona que está sentada a su derecha.

El juego termina cuando la mayoría de los participantes ha descubierto la clave.

Referencia: -----

95. Juegos

BIBLIOGRAFÍA

Representación: Verbal

Actividad: EL MUNDO

Objetivo: Asociación verbal, conceptualización.

Materiales: Una pelota, sillas, una menos que el número de participantes.

Duración: 10 minutos.

Procedimiento:

El grupo se dispone en círculo. El terapeuta, de pié, explica que se va a lanzar la pelota a cualquier persona, diciendo uno de los siguientes elementos: AIRE, TIERRA o MAR. Quien recibe la pelota debe decir rápidamente el nombre de un animal que pertenece al elemento indicado.

Cuando al tirar la pelota a uno de los participantes se dice "MUNDO", todos deben pararse y cambiarse de sitio. El terapeuta debe tratar de sentarse.

Quien demora en responder, no dice el animal que corresponde al elemento o se queda sin asiento cuando todos se cambian, va quedando eliminado. En cada jugada se elimina una silla.

Referencia: -----

IV. BIBLIOGRAFIA

- Alvarez, Francisco. Ideas para enseñar, aprender, jugar. Editado por CIDE, Santiago, Chile, 1989.
- Antonijevic, Nadja; Mena, Isidora. Taller de Creatividad, Tercer Congreso Nacional de Psicólogos. Colegio de Psicólogos de Chile, Santiago, 1989, a.
- Antonijevic, Nadja; Mena, Isidora. Pensamiento, Desarrollo Cognitivo y Creatividad. En Desarrollo de la Creatividad. Desafío al Sistema Educativo. Corporación de Promoción Universitaria, Santiago, Chile, 1989, b.
- Antons, Klaus. Práctica de la dinámica de grupos. Editorial Herder, Barcelona, 1986.
- Brites, Gladys; Müller, Marina. 101 juegos para educadores, padres y adolescentes. Ed. Bonum, Buenos Aires, Argentina, 1989.
- Bruner, Jerome. Acción, pensamiento y lenguaje. Compilación de J.L.Linoza. Alianza Psicológica, Madrid, España, 1984.
- Bruner, Jerome. Realidad mental y mundos posibles. Editorial Gedisa S.A., España, 1988.
- Bruner, Jerome. Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva. Alianza Editorial, S.A. Madrid, España, 1991.
- Castanedo, Celedonio. Terapia Guesstalt, enfoque del aquí y del ahora. Ed. Texto, San José, Costa Rica, 1983.
- Ciaspo. Programa del adolescente y del joven, Santiago, Chile, 1988.
- Corey, J.; Corey, G. Groups: Process and Practice. Brooks-Cole Publishing, Co., California, U. S. A., 1982.
- Correa, Loreto; Herrera Ximena; Moya Tereza; Benavides Mitzy. Manual de capacitación de motivaciones para el trabajo con padres de nivel socio-económico bajo. Memoria para optar al Título de Psicólogo, U. Católica de Chile, 1987.
- Estudios Ancora. Salvador 1055, Santiago, Chile.
- Forte, Imogene; Mackenzie, Joy. Kid's Stuff. Reading and Language Experiences. Incentive Publications, U. S. A., 1969.
- Gamboa, Susana. Juegos para crecer. Manual de juegos de expresión y creación. Ed. Bonum, Buenos Aires, Argentina, 1990.
- Gilb, Stella. Juegos para escolares. México, 1974.
- Gore, Ernesto; Cosco, Nilda. El derecho del niño a jugar en las grandes ciudades. Serie comunicaciones y sociedad. Cuaderno N°2. Fundación Roberto Noble, cuadernos Clarín, Buenos Aires, Argentina, 1988.
- Guidano, V., Liotti, G. Cognitive processes and emotional disorders. The Guilford Press, New York, U. S. A., 1983.
- Guillen, E. Tres gavillas de juegos. Colección juegos 1. Sucesores de Juan Gili Editores, Barcelona, 1966.

- Hamacheck, D. Encuentros con el yo. Nueva Editorial Interamericana. S. A., México, 1981.
- Hansen, J.; Warner, R.; Smith, E. Asesoramiento de grupos. Ed. El Manual Moderno, México, 1981.
- Hersh, R.; Reiner, J.; Paolitto, D. El crecimiento moral de Piaget a Kohlberg. Ed. Norcea, S. A. de Ediciones Madrid, España, 1984.
- Heresi, Elizabeth; Nelson, Mónica. Programa de desarrollo de autoimagen y su relación con rendimiento escolar. Tesis para optar al Título de Psicólogo, Universidad Diego Portales, Santiago, Chile, 1991.
- Kirst, W; Dieckmeyer, M. Desarrolle su creatividad. Ediciones Mensajero, Bilbao, España, 1978.
- Kirsten, Rainer; Müller- Schwarz, Joachim. Entrenamiento en grupos. Un libro de ejercicios sobre dinámicas de grupo. Editorial Mensajero, España, 1978.
- Labinowitz, E. Introducción a Piaget. Pensamiento, Aprendizaje, Enseñanza. Fondo Educativo Interamericano, México, 1982.
- Langdon, María Cecilia; Cerda, Carmen Gloria; Gubbins, Verónica. Cómo apoyar a los padres. Manual Educativo. Estudios Ancora. Santiago, Chile, 1986.
- Loew, Vivian; Figueira Guillermo. Juegos en dinámica de grupos. Ed. Club de Estudio. Buenos Aires, Argentina, 1988.
- Medaura, Julia Olga; Monfarrel, Alicia Estela. Técnicas grupales y aprendizaje afectivo. Hacia un cambio de actitudes. Ed. Humanitas, Buenos Aires, Argentina, 1987.
- Patterson, C. H. Bases para una teoría de la enseñanza y psicología de la educación. Ed. El Manual Moderno, México, 1982.
- Piaget, Jean. Psicología y epistemología. Editorial Ariel, Barcelona, España, 1973.
- Piaget, Jean. Problemas de psicología genética. Editorial Ariel, Barcelona, España, 1975.
- Piaget, Jean. Estudios sociológicos. Editorial Ariel, Barcelona, España, 1977.
- Piaget, Jean. Psicología y pedagogía. Editorial Ariel, Barcelona, España, 1981.
- Rodríguez, Mauro; Pellicer, Georgina; Domínguez, Magdalena. Autoestima: clave del éxito personal. Ed. El Manual Moderno, México, 1988.
- Rychalk, J. Introduction to personality and psychotherapy. Houghton Mifflin Company, Boston, U. S. A., 1981.
- Sepúlveda, G. Terapia de Grupo con Adolescentes. Taller Congreso Nacional de Psicólogos, 1989.
- Simonetti, Franco. Juegos de comunicación. Tesis para optar al título de Psicólogo, Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile, 1978.
- Speier, A. Psicoterapia de grupo en la infancia. Ed. Nueva Visión, Buenos Aires, Argentina, 1984.

Spivack, George; Shure, Myrna; Platt, Jerome. *The Problem-Solving Approach to Adjustment*. Jossey-Bass Publisher, San Francisco, Washington, London, 1976.

Testa, Marina. Congreso Sociedad Interamericana de Psicología, Buenos Aires, Argentina, 1989.

Valdés, Ximena; Cepeda, Antonia. *Entre Niños*, Ed. La puerta abierta, Santiago, Chile, 1990.

Vega, Roberto. *El teatro en la educación*. Ed. Plus Ultra, Buenos Aires, Argentina, 1981.

Villegas, Víctor. *100 juegos selectos*. Ediciones Paulinas, Colombia, 1988.

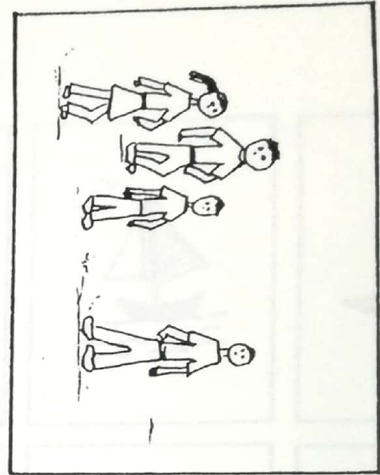
V. ANEXOS:

ANEXO ACTIVIDAD N° 2:

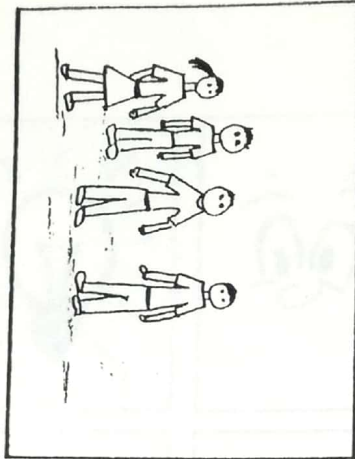
INTERPRETANDO SITUACIONES

SET 1:

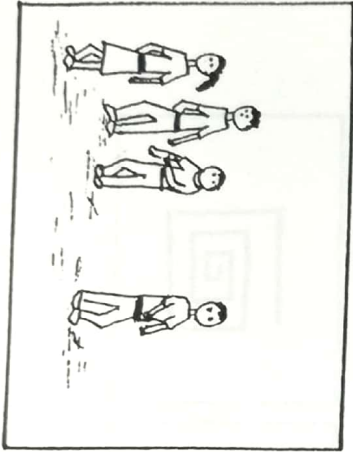
A



B

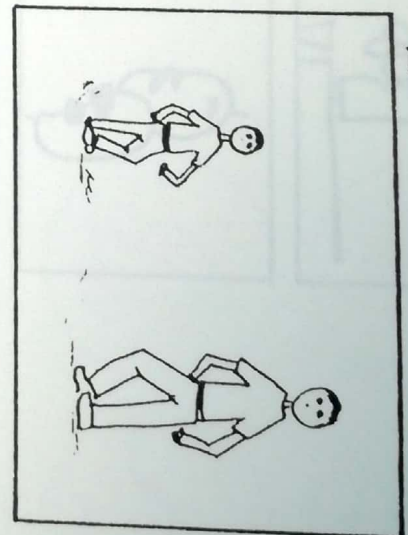


C

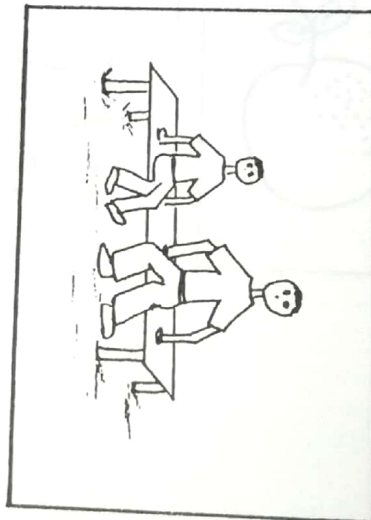


SET 2:

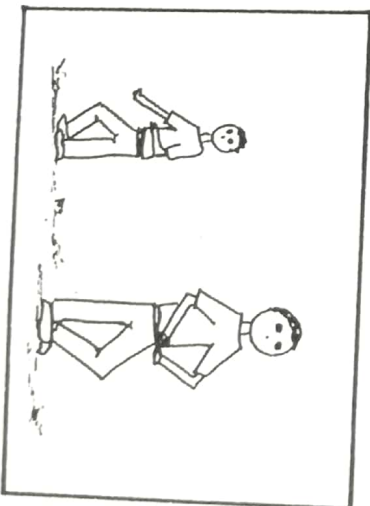
A



B

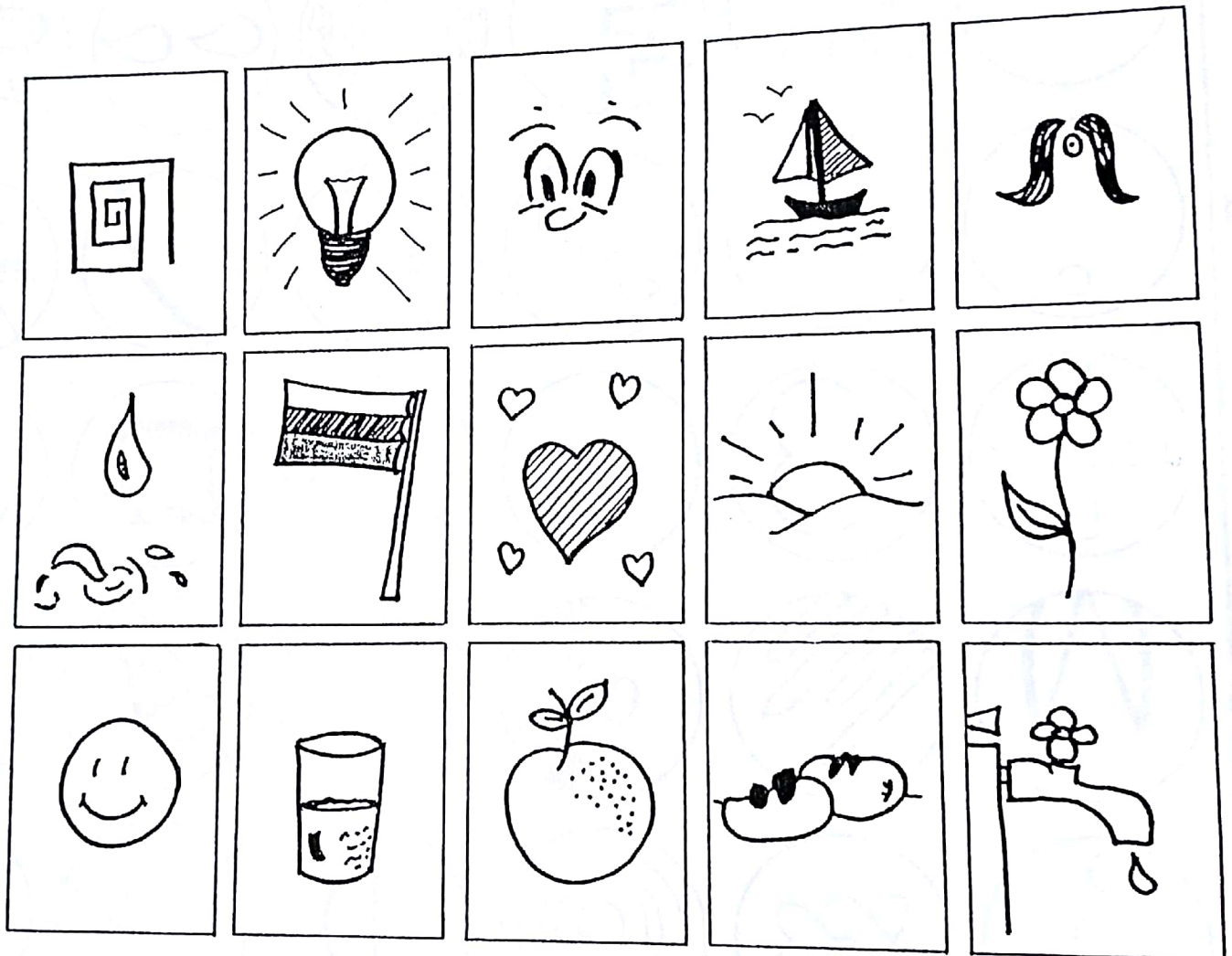


C



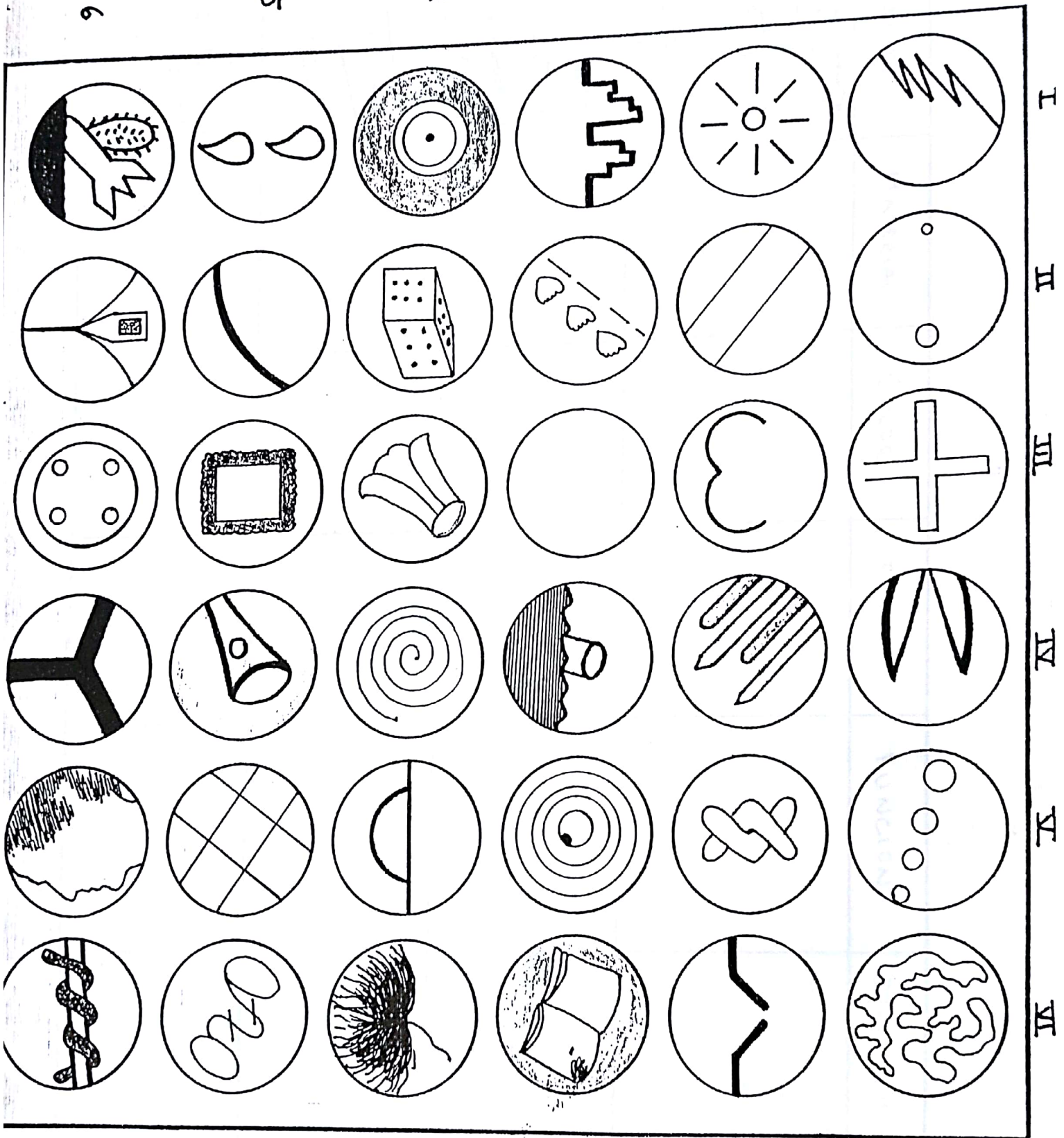
ANEXO ACTIVIDAD N° 3:

ASOCIACION DE IMAGENES



ANEXO ACTIVIDAD Nº 4:

JUEGO DE OCURRENCIAS



6

5

4

3

2

1

I

II

III

IV

V

VI

6

5

4

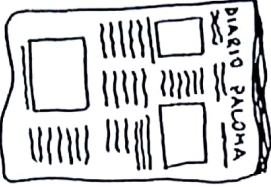


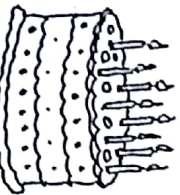
3

2

1

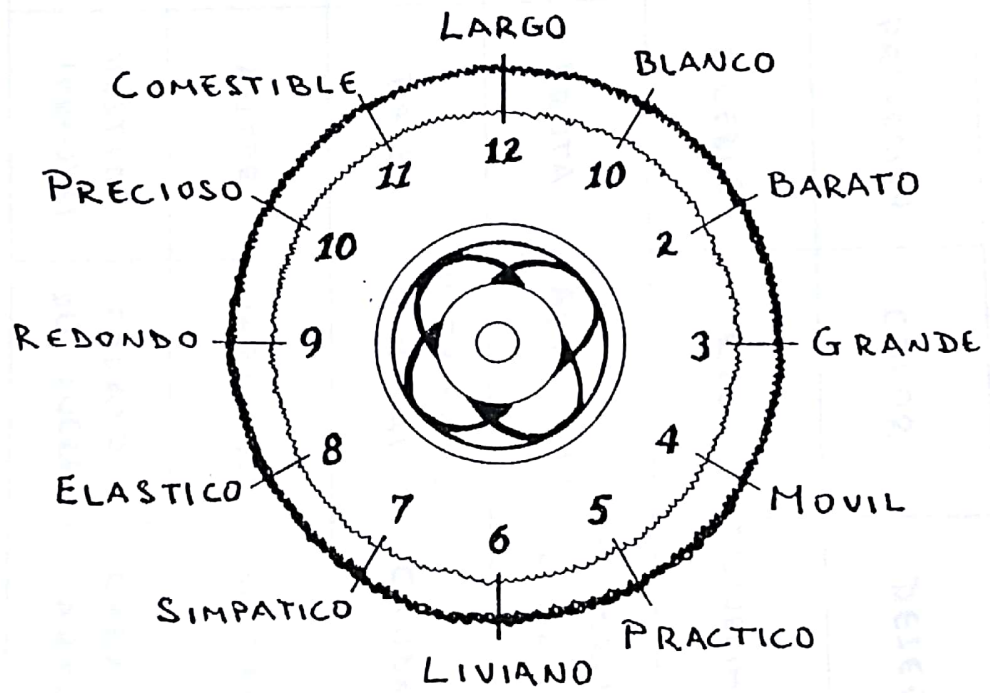
ANEXO ACTIVIDAD Nº 11:

¿COMO SOY YO?

OBJETO	MATERIAL	COLOR	FORMA	FUNCION	OTROS USOS
 <p>Diario</p>					
 <p>Zapato</p>					
 <p>Uña</p>					
 <p>Torta</p>					

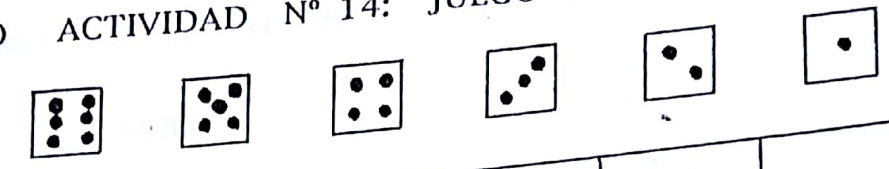
ANEXO ACTIVIDAD N° 13:

PROPIEDADES



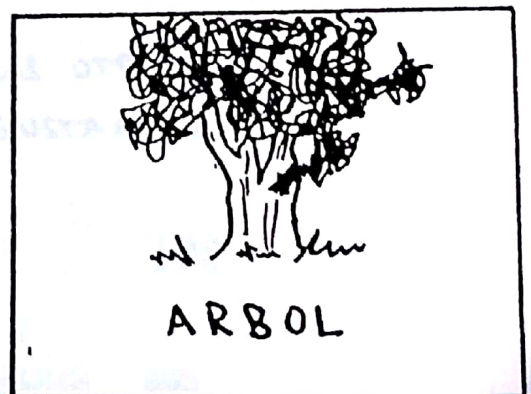
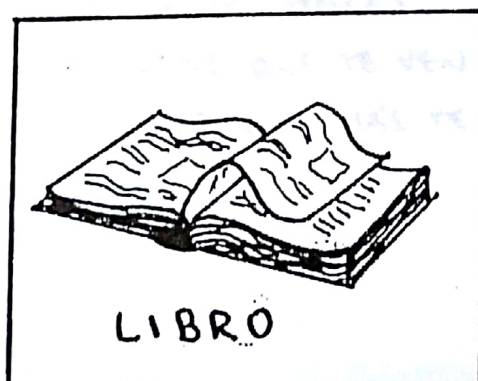
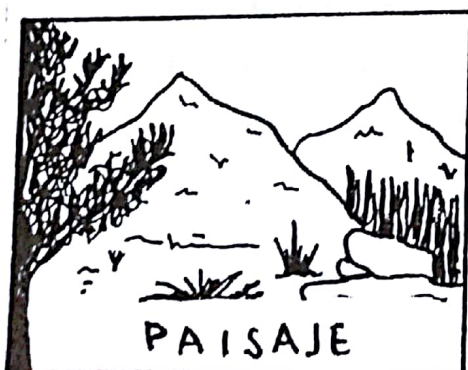
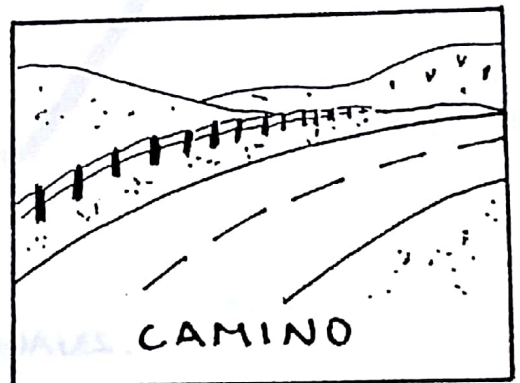
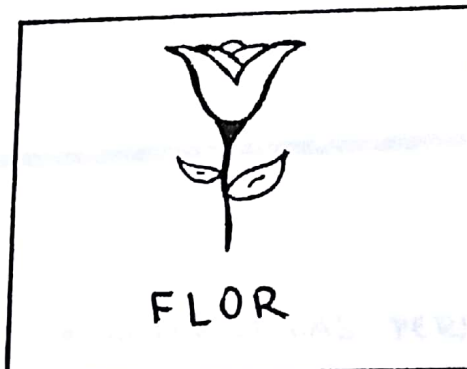
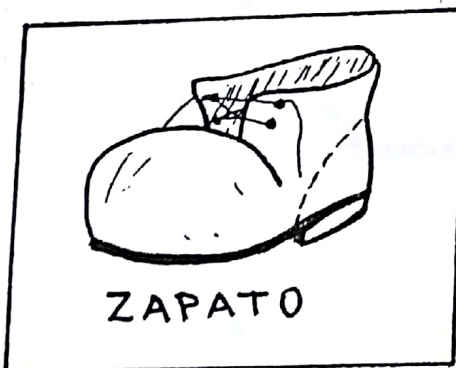
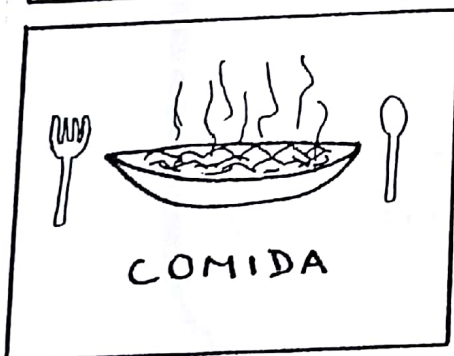
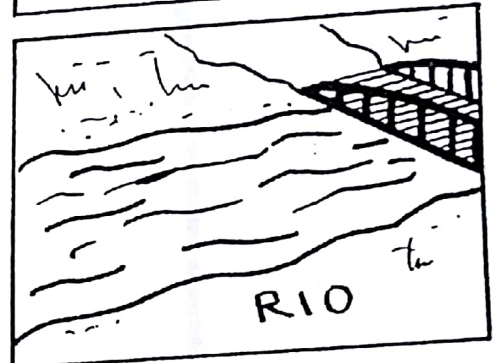
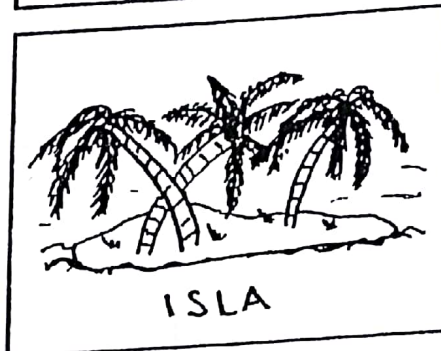
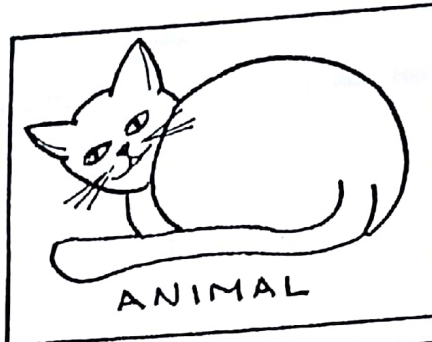
ANEXO ACTIVIDAD Nº 14: JUEGO DE ASOCIACION

AVE	PROFESION	COLOR	DESEO	VEHICULO	PORTE DEL CUERPO
ANIMAL	MUEBLE	RIO	DESCUBRIMIENTO	RECUERDO	JUEGO
HERRAMIENTA	FRUTA	ACTIVIDAD	MATERIAL DE CONSTRUCCION	PLANTA	DEPORTE
EDIFICIO	PAIS	INSTRUMENTO MUSICAL	CIUDAD	FORMA	BEBIDA
CHISTE	AUTOR	VERDURA	RECIPIENTE	AMIGO	EXPERIENCIA
COMIDA	VESTIDO (PRENDA)	ORGANO DEL CUERPO	OBRA DE ARTE	ENTRETENIMIENTO	HABILIDAD



ANEXO ACTIVIDAD Nº 32:

CONOCIENDONOS



ANEXO ACTIVIDAD N° 38:

MI IMAGEN EN EL ESPEJO

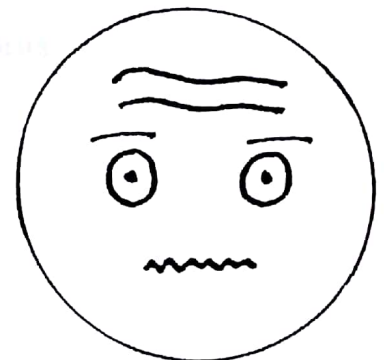
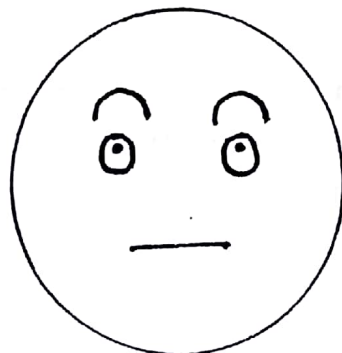
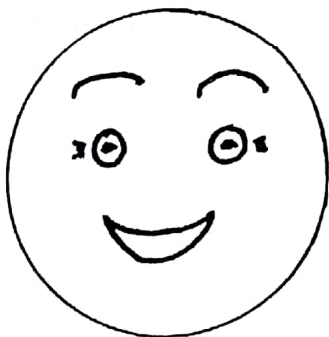
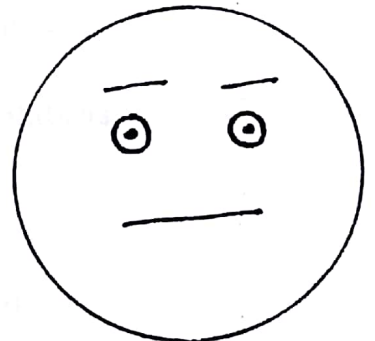
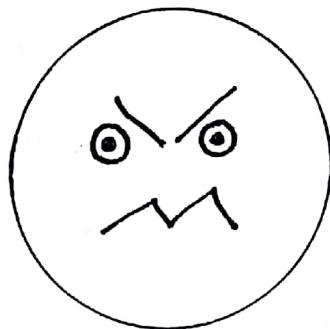
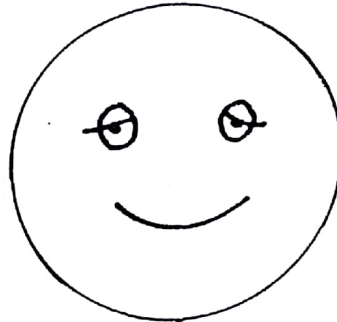
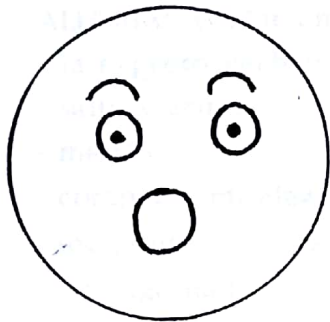
A hand-drawn octagonal mirror frame with a small circle at the top center representing a handle. The frame is divided into five sections by a vertical line and two horizontal lines. The sections are numbered 1 through 4, and the bottom section contains a prompt.

1.	2.
3.	4.
5. LOS DEMAS ME DIJERON QUE SOY:	

- 1.- ESCRIBE TUS CARACTERISTICAS PERSONALES.
- 2.- ESCRIBE LO QUE MEJOR HACES.
- 3.- ESCRIBE COMO PIENSAS QUE TE VEN LOS OTROS.
- 4.- ESCRIBE LAS DOS COSAS QUE MÁS TE GUSTAN DE TI.

ANEXO ACTIVIDAD N° 48:

SITUACIONES EMOCIONALES



ANEXO ACTIVIDAD N° 49:
EXPRESION EMOCIONAL ADECUADA/INADECUADA

TARJETAS CON REACCIONES EMOCIONALES:

ALEGRIA: (Color amarillo)

- la expreso verbalmente (con palabras).
- salto y grito.
- me río.
- comparto mi alegría.
- me pongo ansioso(a).
- no hago nada.
- lloro.
- me quedo callado(a).

AFECTO: (Color rosado)

- me siento ridículo(a).
- lo expreso en forma escrita.
- me da alegría.
- me aislo.
- regalo objetos.
- me pongo nervioso(a).
- no lo expreso.
- lo expreso verbalmente.
- hago cariño.

RABIA: (Color rojo)

- insulto a otros.
- rompo objetos.
- lo expreso con verbalmente.
- me pongo irritable, enojado(a).
- lloro.
- no lo expreso.
- golpeo a otros.
- me aislo.

PENA: (Color celeste)

- me distraigo, me divierto.
- lloro.
- me aguanto.
- no le doy importancia.
- me aislo.
- lo comunico con palabras.
- busco protección.

TEMOR: (Color verde)

- me pongo nervioso(a).
- enfrento el temor.
- me escapo.
- grito.
- no lo expreso.
- me irrito (me enojo).
- pido ayuda o protección.
- analizo si la situación es peli -
grosa.
- lo expreso con palabras.
- me paralizo.
- lloro.
- me río.

ANEXO ACTIVIDAD N° 49:
EXPRESION EMOCIONAL ADECUADA/INADECUADA

TARJETAS CON REACCIONES EMOCIONALES:

ALEGRIA: (Color amarillo)

- la expreso verbalmente (con palabras).
- salto y grito.
- me río.
- comparto mi alegría.
- me pongo ansioso(a).
- no hago nada.
- lloro.
- me quedo callado(a).

AFECTO: (Color rosado)

- me siento ridículo(a).
- lo expreso en forma escrita.
- me da alegría.
- me aislo.
- regalo objetos.
- me pongo nervioso(a).
- no lo expreso.
- lo expreso verbalmente.
- hago cariño.

RABIA: (Color rojo)

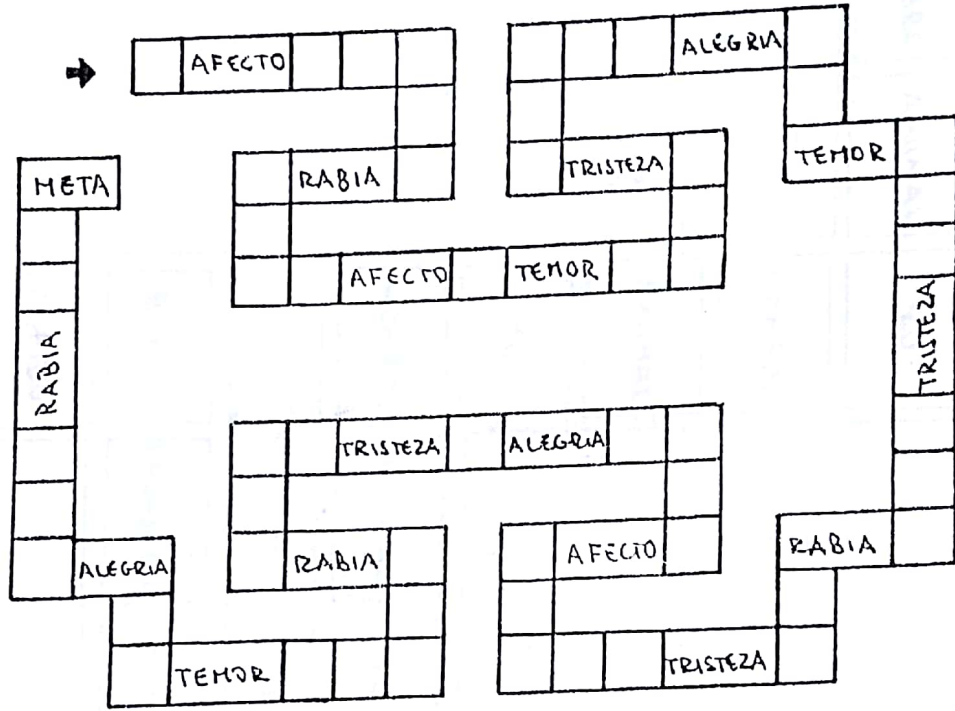
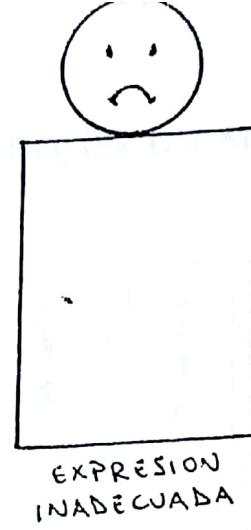
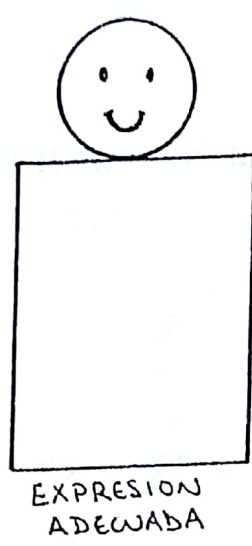
- insulto a otros.
- rompo objetos.
- lo expreso con verbalmente.
- me pongo irritable, enojado(a).
- lloro.
- no lo expreso.
- golpeo a otros.
- me aislo.

PENA: (Color celeste)

- me distraigo, me divierto.
- lloro.
- me aguanto.
- no le doy importancia.
- me aislo.
- lo comunico con palabras.
- busco protección.

TEMOR: (Color verde)

- me pongo nervioso(a).
- enfrento el temor.
- me escapo.
- grito.
- no lo expreso.
- me irrito (me enojo).
- pido ayuda o protección.
- analizo si la situación es peli -
grosa.
- lo expreso con palabras.
- me paralizoo.
- lloro.
- me río.



TEMOR

ALEGRIA

RABIA

AFECTO

TRISTEZA

ANEXO ACTIVIDAD Nº 88: DIBUJANDO EN UN MINUTO

