

Círculos de Apoyo  
Psicosocial para  
Adolescentes

# PAQUETE DE ACTIVIDADES

---

Actividades basadas en las artes para  
promover el bienestar psicosocial de  
los adolescentes migrantes en los  
Estados Unidos



# ÍNDICE

## FASE 1: INICIAR NUESTRO CÍRCULO ..... PÁGINA 5

Esta fase ayuda a un grupo de adolescentes que se reúnen por primera vez a conocerse y desarrollar su círculo. También se seleccionaron actividades para ayudar a los adolescentes a afrontar el estrés y expresarse.

## FASE 2. CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS..... PÁGINA 33

Esta fase ayuda a los adolescentes a explorar sus identidades y a aprender más sobre sí mismos y sobre los demás.

## FASE 3. CONECTARNOS CON OTROS ..... PÁGINA 63

En esta fase, los adolescentes aprenden habilidades para construir relaciones saludables, trabajar juntos y conectarse positivamente con su entorno.

## FASE 4. LLEGAR A LOS DEMÁS ..... PÁGINA 97

En esta fase, los adolescentes aprenden a mirar a su alrededor para encontrar el apoyo que necesitan y explorar sus intereses.

## FASE 5 (OPCIONAL)

### PROYECTOS DIRIGIDOS POR ADOLESCENTES ..... PÁGINA 127

En esta fase los adolescentes toman la iniciativa.

Explorarán sus intereses y encontrarán maneras de ayudar a quienes los rodean.

### ENERGIZANTES..... PÁGINA 165

Este es un paquete de 20 energizantes, calentamientos, rompehielos, actividades calmantes, y otras actividades divertidas para involucrar a los adolescentes antes de entrar en actividades más profundas.



**FASE 1:  
INICIAR NUESTRO  
CÍRCULO**

## Fase 1. Iniciar nuestro círculo

Esta fase ayuda a un grupo de adolescentes que se reúnen por primera vez a conocerse y desarrollar su círculo. También se seleccionaron actividades para ayudar a los adolescentes a afrontar el estrés y expresarse.

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
1	Soy, tengo, puedo	Los adolescentes exploran sus fortalezas y recursos a través del dibujo.	Esperanza en el futuro y establecimiento de metas	Expresar fortalezas a través del dibujo.
2	Historias de animales, insectos y pájaros	Los participantes crean una historia desde la perspectiva de un animal, un ave o un insecto e interpretan el papel.	Comunicación y expresión	Discutir el significado de la empatía.
3	Silencio y sonidos	Los adolescentes practican sus habilidades de escuchar y manejar su estrés distinguiendo sonidos en un ambiente tranquilo.	Comunicación y expresión	Escuchar y relajarse tranquilamente. Expresar pensamientos a los demás.
4	Crear una historia de emociones	Haga rodar el cubo de emociones y cree una historia basada en la emoción elegida.	Comunicación y expresión	Reflexionar sobre las causas de las diferentes emociones y las formas de manejar las emociones positivas y negativas.
5	Lo que hacemos	Los adolescentes exploran las acciones positivas que hacen para sí mismos y para los demás a través de la lluvia de ideas y de los juegos de representación.	Esperanza en el futuro y establecimiento de metas	Desarrollar autoestima. Identificar acciones positivas.

### Actividad(es) para crear el círculo, para integrar en una sesión

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
/	Acordar las reglas grupales	Los adolescentes establecen reglas para trabajar juntos de manera inclusiva, respetuosa, comprensiva y agradable.	Cooperación y trabajo en equipo	Cooperar con otros. Generar confianza y respeto.

### Actividades alternativas o adicionales para esta fase

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
/	Juego de cruzar el río	Los participantes trabajan en equipos para cruzar un río imaginario usando trozos de papel a modo de escalones.	Comunicación y expresión	Generar confianza en otros adolescentes. Practicar habilidades de buena comunicación con los demás.



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



2/5



1/5



2/5



45 min



## Resumen de la actividad

### Propósito

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

### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Expresar fortalezas a través del dibujo.
- ▶ Realizar el recorrido por la galería.

### Aptitudes

Esperanza en el futuro y establecer objetivos.

### Funciona bien para

Adolescentes que puedan beneficiarse del aprendizaje de sus fortalezas y recursos.

### Fase

Conocerse a sí mismo.

### Antes

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

### Después

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

### Preparación

Dibuje un círculo grande en una hoja de rotafolio. Mediante la Herramienta: **recorrido por la galería** y la actividad de **Acordar las reglas** de grupo se brinda apoyo a las y los adolescentes con comentarios positivos mientras observan los dibujos de los compañeros.



1

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

2

**||| El facilitador dice:**

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

3

Escriba **YO SOY**, dentro del círculo.

4

**||| El facilitador dice:**

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

5

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

6

**||| El facilitador dice:**

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

7

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

8

**||| El facilitador dice:**

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

9

**El facilitador dice:**

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

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

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

10

**||| El facilitador dice:**

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

**Compartir y Llevarse consigo:**

11

**Analice:**

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

12

**||| El facilitador dice:**

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





## Qué hacer y qué no hacer

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

## Adaptación

Los adolescentes escriben historias sobre quiénes son, qué tienen y qué pueden hacer.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

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

## Improvisar

Los adolescentes exploran y expresan **quiénes son, qué tienen y qué pueden hacer** a través de otros medios, como el collage, la escritura creativa o la poesía.

## Continuar

Los adolescentes pueden trabajar en actividades o proyectos de seguimiento que contribuyan a desarrollar sus fortalezas y a lograr sus objetivos de acuerdo con las posibilidades del Yo puedo que hayan identificado.





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



4/5

1/5

2/5

30 min



## Resumen de la actividad

### Propósito

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

### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Discutir el significado de la empatía.
- ▶ Expresar y comunicar ideas desde las perspectivas de los demás.

### Fase

Conocernos a nosotros mismos.

### Antes

Ninguno.

### Después

Ninguno.

## Áreas de aptitudes

Empatía y respeto. Comunicación y expresión

### Funciona bien para

Adolescentes que se conozcan entre sí.



1

### Explique:

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

2

### ||| El facilitador dice:

“La empatía consiste en ponernos en lugar de otra persona y tratar de entender un sentimiento o situación desde su perspectiva. Es probable que ya haya hecho antes, tal vez sin tan siquiera darse cuenta de que lo estaba haciendo. ¿Se ha encontrado alguna vez pensando en algo desde la perspectiva de otra persona? ¿Fue útil para usted o para la otra persona?” Deje que algunos adolescentes respondan y compartan ejemplos de sus propias experiencias.

3

### ||| El facilitador dice:

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

4

### Explique:

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

5

### Compartir y Llevarse consigo:

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

### Discusión:

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



### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Anime a los participantes a divertirse con los juegos de rol.
- ✓ Repita el significado de empatía y utilice ejemplos para ayudar a los participantes a entender lo que significa.
- ✗ No obligue a los participantes a representar un papel si no quieren.

### Adaptación

**Alta alfabetización:** los adolescentes que disfrutan escribiendo pueden preparar una historia, carta o diario desde el punto de vista de un animal, insecto o ave, o escribir una historia o fábula basada en su juego de rol.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

No son necesarios.

### Improvisar

Cree historias desde el punto de vista de personajes humanos, en lugar de animales, aves o insectos. Comience imaginando a personas con diferentes características y cree juegos de rol basados en sus perspectivas.

### Continuar

Aproveche la historia que crearon los adolescentes con su juego de rol para componer una obra más larga, una historia o una fábula con los mismos personajes de animales, insectos o aves.

Consulte esta actividad y el significado de empatía cuando hablen sobre conflictos y relaciones.



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



## Resumen de la actividad

### Propósito

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

### Objetivos

Las y los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Escuchar y relajarse tranquilamente.
- ▶ Expresar pensamientos a los demás.

### Área de aptitudes

Enfrentar el estrés y manejar las emociones  
Comunicación y expresión.

### Funciona bien para

Adolescentes que podrían beneficiarse de la tranquilidad y el descanso.

### Fase

Conocernos a nosotros mismos/ Conocerse a sí mismo.

### Antes

No es necesario.

### Después

No es necesario.

### Preparación

No es necesario.

1

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

2

**||| El facilitador dice:**

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

3

**||| El facilitador dice:**

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

4

**||| El facilitador dice:**

“Ahora emitiré algunos sonidos. Preste atención y trate de recordar lo que escuche.”

Emita una secuencia de cinco o seis sonidos con las manos, pies, voz u otra parte del cuerpo. Elija sonidos que no sean demasiado fuertes o alarmantes. Una secuencia tentativa podría ser:

- ▶ Chasquee los dedos tres veces.
- ▶ Aplauda una vez.
- ▶ Chasquee los dedos tres veces de nuevo.
- ▶ Arrastre un pie por el suelo y luego el otro.
- ▶ Haga clic con su lengua cuatro veces.
- ▶ Silbe.

5

**||| El facilitador dice:**

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

6

**||| El facilitador dice:**

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

7

**||| El facilitador dice:**

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

8

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

9

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

10

**||| El facilitador dice:**

“Ahora solo escucharemos los sonidos que nos rodean”. Espere un momento en silencio mientras los adolescentes escuchan los sonidos.

**Diga en voz baja:** “Antes escuchaban a una sola persona. Ahora, traten de ver si pueden escuchar muchos sonidos al mismo tiempo”. Espere de nuevo en silencio.

11

**||| El facilitador dice:**

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



12

### Compartir y Llevarse consigo:

#### Analice:

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

13

### Explique:

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

### Qué hacer y qué no hacer

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

### Adaptación

En lugar de sonidos, use movimientos. También puede pedir a los adolescentes que se sienten en silencio y que muestren movimientos de la mano o el brazo.

### Entorno

Espacio interior o exterior. Tranquilo.

### Suministros

No es necesario.

### Improvisar

Esta actividad brinda a las y los adolescentes la oportunidad de practicar la introspección usando sus habilidades auditivas. Improvise utilizando su sentido visual:

- ▶ Pida a los adolescentes que hagan marcos rectangulares con papel, o que dibujen un marco en el aire con las manos. Deberán enfocar sus ojos en un punto central dentro del marco y explorar lo que pueden ver sin alterar su enfoque.
- ▶ Analice cómo se siente diferente enfocarse en un punto en particular en lugar de su amplio rango de visión.
- ▶ Pida a los adolescentes que intenten dibujar lo que ven dentro de su marco o que lo reproduzcan de otra manera.

### Continuar

Repita la actividad regularmente si a los adolescentes les resultara relajante use la segunda parte (donde los adolescentes escuchan los sonidos a su alrededor) para ayudarlos a controlar su estrés.





Haga rodar el cubo de emociones y cree una historia basada en la emoción elegida.



### Resumen de la actividad

#### Propósito

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

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Experimentar con nuevas formas de expresar sus pensamientos.
- ▶ Expresar sus ideas de forma creativa.
- ▶ Reflexionar sobre las causas de las diferentes emociones y las formas de manejar las emociones positivas y negativas.

#### Áreas de aptitudes

Comunicación y expresión. Creatividad e innovación.

#### Funciona bien para

Adolescentes que estén listos para elaborar un guión gráfico y adolescentes que estén empezando a entender y discutir emociones.

#### Fase

Conocernos a nosotros mismos.

#### Antes

No se necesita ninguna.

#### Después

Discuta otras formas/ actividades de usar el cubo de emociones. Practique el aprendizaje y uso de palabras para las emociones representadas en el cubo, así como otras emociones.

#### Preparación

Tenga listo el cubo de emociones. Explique el cubo de emociones en el caso de que los participantes todavía no lo hubiesen utilizado.



## Crear una historia de emociones

1

Reúna a los participantes en un círculo. Deje que cada participante haga rodar el cubo de emociones. Pídale que recuerden la emoción que estaba en la parte superior del cubo después de que lo lanzaran o "rodaran".

2

### Explique:

Cada participante creará una historia sobre la emoción que "rodaron".

3

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

4

### El facilitador dice:

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

5

### El facilitador dice:

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

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

6

### El facilitador dice:

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

7

Dé a los participantes tiempo para que dibujen sus historias.

8

### Compartir y Llevarse consigo:

Llámelos de vuelta al círculo. Invite a los participantes a que compartan sus historias organizando un recorrido por la galería (si lo desean).

9

Pregunte: "¿Qué causaron las diferentes emociones de sus historias?"

10

Pregunte: "¿De qué forma manejaron los personajes las emociones? ¿Fueron esas formas útiles o inútiles para lidiar con esas emociones?"

11

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

12

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



## Crear una historia de emociones

### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Permita que los adolescentes escriban sobre una emoción diferente en caso de que no se sintieran cómodos al escribir sobre la que "rodaron" en el cubo de emociones.
- ✗ No les pida que escriban o dibujen sobre sus propios sentimientos o experiencias, pero permítales que lo hagan si así lo desean.
- ✗ No reprenda o critique a los adolescentes si dibujan sobre la violencia, usan un lenguaje áspero o inapropiado al escribir o contar sus historias, pero hable con ellos individualmente si viera que surgen problemas. Plantéese no compartir o publicar dibujos que puedan molestar a terceros.

### Adaptación

**Grupo pequeño:** si tiene un grupo pequeño de participantes, elaboren una historia juntos.

**Bajo nivel de alfabetización:** use únicamente imágenes para el guión gráfico, sin palabras.

**Diferentes grupos de idiomas:** utilice el ejercicio como una oportunidad de aprender y practicar las palabras para las emociones representadas en el cubo en sus diferentes idiomas. represented on the cube in their various languages.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

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

### Improvisar

Los adolescentes pueden crear juegos de rol después de rodar el cubo de emociones para crear una historia.

Los adolescentes podrían hacer una presentación con afiche para contar toda la historia.

Los adolescentes pueden componer una canción o un poema después de rodar el cubo de emociones.

### Continuar

Use el cubo de emociones para los momentos en que se discutan las emociones en el círculo.



## Crear una historia de emociones





Los adolescentes exploran las acciones positivas que hacen para sí mismos y para los demás a través de la lluvia de ideas y de los juegos de representación.



4/5

2/5

3/5

30-45 min



### Resumen de la actividad

#### Propósito

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

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Desarrollar autoestima.
- ▶ Identificar acciones positivas.

#### Área de aptitudes

Identidad y autoestima. Esperanza en el futuro y establecer objetivos.

#### Funciona bien para

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

#### Fase

Conocernos a nosotros mismos/Conocerse a sí mismo.

#### Antes

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

#### Después

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

#### Preparación

Escriba en una ficha **LAS BUENAS ACCIONES QUE HACEMOS PARA NOSOTROS MISMOS**.

En una segunda ficha, escriba **BUENAS ACCIONES QUE HACEMOS POR LOS DEMÁS**.



## Lo que hacemos

1

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

2

### ||| El facilitador dice:

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

3

Coloque la ficha que Dice **LAS BUENAS ACCIONES QUE HACEMOS PARA NOSOTROS MISMOS** en el suelo cerca del centro del círculo.

### ||| El facilitador dice:

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

4

Coloque la segunda ficha que dice **BUENAS ACCIONES QUE HACEMOS POR LOS DEMÁS** en el suelo en algún lugar dentro del círculo.

### ||| El facilitador dice:

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

5

Divida a los adolescentes en seis grupos. Tres grupos se enfocarán en **LAS BUENAS ACCIONES QUE HACEMOS PARA NOSOTROS MISMOS** y tres se enfocarán en **LAS BUENAS ACCIONES QUE HACEMOS POR LOS DEMÁS**.

6

### Explique:

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

7

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

### Compartir y Llevarse consigo:

8

### Analice:

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





## Lo que hacemos

### Qué hacer y qué no hacer



Todos los grupos tendrán la oportunidad de llevar a cabo su juego de representación. Si no hubiera tiempo suficiente, organice una sesión de seguimiento.



No pida a los adolescentes que hablen sobre conductas negativas o poco sanas, sean propias o de sus compañeros.

### Adaptación

En el caso de que sea la primera vez que los adolescentes realicen el juego de representación, tómese su tiempo para explicar el proceso. Trabaje con un grupo para practicar el juego de representación a modo de demostración para que todos comprendan el proceso..

**Baja alfabetización:** los adolescentes pueden dibujar en lugar de escribir sus respuestas.

### Entorno

Espacio interior o exterior. Suficiente espacio para juegos de representación.

### Suministros

▶ Fichas (dos para cada participante).

### Improvisar

Los adolescentes pueden usar el dibujo, la escritura creativa o la poesía en lugar de juegos de representación para explorar sus contribuciones positivas.

### Continuar

Los adolescentes pueden dar seguimiento con actividades para crear conciencia sobre sus contribuciones positivas.



Los adolescentes establecen reglas para trabajar juntos de manera inclusiva, respetuosa, comprensiva y agradable.

 3/5

 1/5

 2/5

 15-20 min



### Resumen de la actividad

#### Propósito

Colaborar para acordar las reglas grupales.

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Practicar habilidades de comunicación.
- ▶ Cooperar con otros.
- ▶ Generar confianza y respeto.

#### Áreas de aptitud

Comunicación y expresión. Cooperación y trabajo en equipo. Resolución de problemas y manejo de conflictos.

#### Funciona bien para

Círculos que estén comenzando un nuevo ciclo o dando la bienvenida a muchos miembros nuevos. Adolescentes de cualquier edad.

#### Fase

Iniciar nuestro círculo.

#### Antes

Los adolescentes habrán dispuesto de un mínimo de dos sesiones para conocerse. Esta actividad funciona bien al principio de un ciclo, aunque no deberá intentarse en la primera sesión, ya que los adolescentes podrían sentirse demasiado tímidos o abrumados. Guía de Círculos fuertes y herramienta de Reglas grupales.

#### Después

Utilice la actividad Revisar las reglas grupales a intervalos regulares para brindar a los adolescentes la oportunidad de reflexionar sobre sus reglas y de cambiarlas si así lo desean. Esta actividad puede ser también de utilidad en aquellas situaciones en las que los adolescentes se sientan excluidos o no sean capaces de resolver las discrepancias.

#### Preparación

No es necesaria.



## Acordar las reglas grupales

1

Pida a los adolescentes que se sienten en círculo. Optativo: entregue a cada participante dos hojas de papel y asegúrese de que cada uno tenga algo con qué escribir.

2

### ||| El facilitador dice:

Hoy acordaremos las reglas para trabajar en círculo de forma que nos ayude a todos a disfrutar de nuestro tiempo juntos, llevarnos bien y hacer un buen trabajo. Comencemos con las siguientes preguntas: ¿Qué nos ayuda a trabajar bien con otras personas? ¿Qué nos dificulta trabajar bien con otras personas?

3

Escriba en la pizarra: **trabajo bien con otros cuando... y tengo problemas para trabajar bien con otros cuando...**

4

### ||| El facilitador dice:

Quédense en silencio mientras piensan o escriben sus respuestas. Tras unos minutos para pensar, pídale que compartan algunas de las respuestas..

5

### ||| El facilitador dice:

“Escriban sus ideas sobre las reglas que nos ayudarán a trabajar bien juntos. Piensen en aquello que todos los que participan en el círculo deben hacer siempre, lo que nunca deben hacer, o cualquier otra cosa”.

Deles unos minutos para que escriban sus ideas en las tarjetas.

6

### Explique:

Los participantes colocarán las hojas de papel en el centro del círculo y expondrán sus reglas. A medida que cada adolescente comparta un nuevo papel, juntarán reglas de categorías relacionadas. Pídale que se sienten en silencio y escuchen a cada persona que comparte sus reglas. No levante la voz para mostrar acuerdo o desacuerdo.

7

### ||| El facilitador dice:

“¿Estamos todos de acuerdo con estas reglas? ¿Hay alguna que nos resulte difícil de cumplir? ¿Hay alguna otra importante que deberíamos incluir para asegurarnos de que todos trabajemos bien juntos, nos sintamos incluidos y disfrutemos de nuestro tiempo juntos?”. Discutan las respuestas.

### Compartir y Llevarse consigo:

#### Discusión:

- ▶ ¿Cómo nos aseguraremos de que todos se sientan incluidos y bienvenidos?
- ▶ ¿Hay alguien que no se sienta incluido y bienvenido a partir de las reglas ya sugeridas? Asegúrese de incluir a diferentes grupos de adolescentes que ya formen parte del círculo, o que se les anime a unirse, especialmente niños, niñas, adolescentes con discapacidades, personas de diferentes religiones o etnias y cualquier otra categoría.
- ▶ ¿Cómo nos aseguraremos de que todos tengan la oportunidad de compartir sus ideas y de probar cosas nuevas?
- ▶ ¿Qué podemos hacer para asegurarnos de que todos se sientan cómodos cuando comparten sus ideas o prueban algo nuevo?
- ▶ ¿Cómo compartiremos nuestras opiniones con honestidad, pero sin que nadie se sienta mal ni faltando al respeto?

8

9

Escriba una lista final de reglas con las nuevas reglas o los cambios sugeridos. Asegúrese de escribir las reglas en un papel u otro elemento que se pueda publicar y que quede a la vista del círculo en las siguientes sesiones.

10

Concluya con una pequeña ceremonia de reconocimiento a las nuevas reglas. Los adolescentes pueden mostrar su compromiso de respeto a las reglas leyéndolas en voz alta o firmando en el papel o en la pizarra.

## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Revise las pautas para **Círculos fuertes** y siga los consejos para formular reglas y acuerdos.
- ✓ Aliente a los adolescentes a que planteen sus reglas en términos de cosas concretas que harán o no harán.
- ✓ Al comienzo de la actividad, permita que los adolescentes sugieran sus propias reglas, en lugar de hacerlo usted mismo.
- ✓ Añada sus propias preguntas o comparta sugerencias para reglas adicionales, para asegurarse así de que el círculo resulte divertido para todos.
- ✓ Anime a los adolescentes a incluir reglas que permitan que los participantes con diferentes personalidades, intereses, habilidades y fortalezas participen por igual.
- ✓ Permita que los adolescentes experimenten con reglas que podrían ser difíciles de seguir, siempre y cuando no causen daño (experimentar con reglas forma parte del aprendizaje). Exponga la lista final de reglas en el espacio cada vez que el círculo se reúna.
- ✗ No acuerde reglas que permitan que los adolescentes se insulten, intimiden o se excluyan entre sí (especialmente los miembros del círculo o aquellos que podrían unirse).

## Adaptación

**Para adolescentes más jóvenes:** anímelos a aceptar reglas que sean sencillas, específicas y fáciles de entender, en lugar de reglas complejas que resulten difíciles de explicar o seguir.

**Para los participantes con bajo nivel de alfabetización:** pueden valerse de dibujos o símbolos para crear una lista de reglas grupales a las que referirse en el futuro.

## Entorno

Espacio interior o exterior. Tranquilo.

## Suministros

- ▶ Tablero de marcadores.
- ▶ Marcador.
- ▶ Trozo pequeño de papel o tarjeta en blanco (dos para cada adolescente).
- ▶ Papel o cuaderno para escribir ideas y pensamientos personales (optativo).
- ▶ Papel para rotafolios o cartulina, para anotar la lista final de reglas grupales.

## Improvisar

Los adolescentes pueden dibujar las reglas o pintarlas.

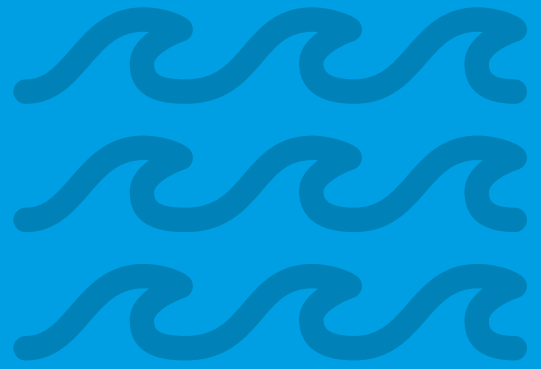
Los adolescentes pueden crear juegos de rol para explorar lo que sucede cuando siguen las reglas o cuando no las cumplen.

## Continuar

Aliente a los adolescentes a que usen, revisen y actualicen sus reglas con regularidad.



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



 4/5

 3/5

 3/5

 30-45 min



## Resumen de la actividad

### Propósito

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

### Objetivos

Los adolescentes serán capaces:

- ▶ Generar confianza en otros adolescentes.
- ▶ • Practicar habilidades de buena comunicación con los demás.

### Áreas de aptitudes

Comunicación y expresión. Cooperación y trabajo en equipo.

### Funciona bien para

Grupos que se van conociendo.

### Fase

Conocernos a nosotros mismos.

### Antes

No.

### Después

Practicar más actividades de trabajo en equipo.

### Preparación

- ▶ Despeje el espacio para que esté abierto y libre de obstáculos.
- ▶ Elija y marque un punto de inicio y un punto final en diferentes puntos del espacio.

1

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

2

### Explique:

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

3

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

4

### Compartir y Llevarse consigo:

#### Discusión:

El facilitador plantea las siguientes preguntas:

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

## Qué hacer y qué no hacer

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

## Adaptación

Si su círculo fuera pequeño, jueguen como grupo en lugar de en dos equipos.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

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

### Improvisar

Los adolescentes pueden hacer que el río imaginario cobre vida dibujando un río en papel de rotafolio y dejándolo en el piso mientras juegan.

### Continuar

Anime a los participantes a que continúen trabajando en equipos.



**FASE 2:  
CONOCERNOS A  
NOSOTROS  
MISMOS**

## Fase 2. Conocernos a nosotros mismos

Esta fase ayuda a los adolescentes a explorar sus identidades y a aprender más sobre sí mismos y sobre los demás.

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
6	Nuestros días	Las y los adolescentes trabajan en grupos para crear dibujos que describan un día típico en sus vidas.	Comunicación y expresión	Expresar sus pensamientos e ideas a través del dibujo.
7	Reconocer emociones	Los adolescentes exploran y aprenden sobre diferentes tipos de emociones a través del dibujo.	Enfrentar el estrés y manejar las emociones	Generar confianza entre otros adolescentes. Identificar y discutir emociones.
8	Siluetas	Los adolescentes describen la manera en que cada integrante resulta valioso para el Círculo.	Cooperación y trabajo en equipo	Compartir pensamientos y opiniones con otros. Generar confianza.
9	Nosotros por dentro y por fuera	Los adolescentes se presentan y aprenden unos de otros mediante el dibujo de autorretratos.	Comunicación y expresión	Expresar su identidad a través del dibujo. Comunicarse con otros y generar confianza.
10	Mapa de relaciones	Los adolescentes dibujan un mapa para representar sus relaciones positivas y negativas.	Solución de problemas y gestión de conflictos	Identificar y analizar relaciones positivas y negativas.

### Actividad(es) para crear el círculo, para integrar en una sesión

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
/	Establecimiento de metas grupales	Los adolescentes establecen metas para su círculo.	Cooperación y trabajo en equipo	Tomar una decisión colectiva. Generar confianza entre los adolescentes.

### Actividades alternativas o adicionales para esta fase

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
/	Grupo musical	Crear instrumentos y componer sonidos musicales juntos.	Comunicación y expresión	Crear un ambiente positivo a través de la colaboración en un proyecto musical.



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



## Resumen de la actividad

### Purpósito

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

### Objetivos

Las y los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Expresar sus pensamientos e ideas a través del dibujo.

### Área de aptitudes

Identidad y autoestima.

Comunicación y expresión.

Empatía y respeto.

### Funciona bien para

conozcan bien o de que recién se conocen.

### Fase

Conocernos a nosotros mismos /Conocerse a sí mismo.

### Antes

No es necesario.

### Después

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

### Preparación

- ▶ Escriba los siguientes encabezados en la parte superior de las seis hojas de papel cuadriculado:

**6AM 9AM 12MD 3PM 6PM 9PM**

- ▶ Coloque las seis hojas de papel en diferentes esquinas de la habitación. Si es posible, colóquelas en un círculo alrededor del área para mostrar el ciclo de un día.



1

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

2

### ||| El facilitador dice:

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

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

3

### Explique:

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

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

4

### ||| El facilitador dice:

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

5

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

6

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

7

### ||| El facilitador dice:

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

8

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

### Compartir y Llevarse consigo:

#### Analice:

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



## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Los adolescentes deben tener la libertad de usar o no el dibujo para describir su día.
- ✓ Motívelos a mostrar variedad de actividades en las que ellos u otros adolescentes puedan participar.
- ✓ Asuma una posición apropiada si considera que las y los adolescentes podrían involucrarse en actividades que los ponen en riesgo. Hable a solas con cada adolescente para saber si están describiendo su propio comportamiento o el de otra persona.
- ✗ No los regañe si describen actividades o comportamientos que usted desaprobe (incluso aquellos que puedan ser peligrosos o ilegales).
- ✗ No les diga lo que deben dibujar basándose en su perspectiva personal acerca de lo que deberían plasmar.
- ✗ No los presione para que compartan información sobre sus propias experiencias si no lo desean. En lugar de ello, pida que describan un día en la vida de un o una adolescente típico como ellos.
- ✗ No les pida que dibujen un día de su vida anterior a una crisis que los haya afectado (a menos que ellos mismos lo sugieran)

## Adaptación

**Si los adolescentes no usan reloj u horas numéricas para marcar el tiempo en sus vidas diarias,** use palabras descriptivas como temprano en la mañana, marcadores familiares de tiempo como antes de la oración de media mañana o símbolos del sol:



Es posible también que desee convertir esta actividad en una de Conocerse a sí mismo. Pida a los participantes que dibujen las horas o los símbolos del sol en un papel y posteriormente durante la semana que marquen dónde se encuentran en diferentes momentos del día y lo que hacen. Pueden incluso añadir dónde y cuándo se encuentran con otras personas y con quiénes. Luego, compartirán sus tablas de actividades en la revisión inicial de la próxima sesión.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

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

## Improvisar

Use un collage o cualquier otro material visual en lugar de dibujar para representar diferentes momentos del día.

Pida que dibujen días típicos en diferentes estaciones del año.

Componga un poema breve o un canto sobre cada hora del día. Póngalos juntos para crear un poema, tonada o canción larga, que describan el ciclo de un día completo.

Elabore una obra o un juego de representación sobre un día típico en la vida de un adolescente, utilizando las actividades de cada momento del día.

## Continuar

Los adolescentes pueden trabajar en nuevos bocetos de sus dibujos, practicar sus habilidades de dibujo u otras aptitudes artísticas y exhibir su trabajo.

Los adolescentes pueden referirse a sus dibujos y explorar:

- ▶ Sus momentos favoritos del día.
- ▶ Los momentos del día que más desafíos plantean.
- ▶ Momentos en los que hacen contribuciones positivas como punto de partida para reconocer su valor para sus familias y comunidades.
- ▶ Los momentos del día en que enfrentan más retos como punto de partida para explorar soluciones.
- ▶ Tiempo del día en que tienen la oportunidad de realizar otras actividades que disfrutan o que les parecen interesantes como punto de partida para diseñar proyectos para aprovechar esos momentos.

Si trabaja con el mismo Círculo de adolescentes durante un largo período, repita la actividad después de unas pocas semanas o meses. Explore cualquier cambio en sus rutinas diarias, como las relacionados con su propio desarrollo y los cambios en sus circunstancias.





Los adolescentes exploran y aprenden sobre diferentes tipos de emociones a través del dibujo.



2/5



1/5



2/5



30-45 min



### Resumen de la actividad

#### Propósito

Identificar una emoción y describirla a través de un ejercicio de dibujo.

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Generar confianza entre otros adolescentes.
- ▶ Identificar y discutir emociones.

#### Áreas de aptitudes

Identidad y autoestima. Lidar con el estrés y manejar las emociones.

#### Funciona bien para

Adolescentes más jóvenes (de entre 10 y 14 años de edad) que desarrollen su vocabulario, adolescentes que se estén recuperando de crisis recientes y adolescentes que disfruten de actividades tranquilas e individuales.

#### Fase

Conocernos a nosotros mismos.

#### Antes

Consulte la herramienta de **Recorrido por la galería** y la actividad de **Acordar las reglas grupales** para ayudar a los adolescentes a compartir comentarios positivos cuando observen los dibujos de los demás. Use la herramienta **Tarjeta de emociones** como referencia para diferentes tipos de emociones.

#### Después

No es necesario.

#### Preparación

No es necesario.



1

## Explique:

Los participantes trabajarán en parejas para pensar las palabras que correspondan a las emociones y las escribirán en la pizarra.

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

2

## ||| El facilitador dice:

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

3

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

4

## ||| El facilitador dice:

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

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

1. Me siento... cuando yo:

2. Para mí, sentirse... se ve así:

3. Sentir... me ayuda cuando:

4. Sentir... me resulta difícil cuando:

5

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

6

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

## Compartir y Llevarse consigo:

### Analice:

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

7

### Continúe con la discusión:

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

8





## Reconocer emociones

### Qué hacer y qué no hacer

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

### Adaptación

Si los adolescentes hablasen diferentes idiomas, o si fueran legos en el idioma que usted utilice, enséñeles algunas palabras nuevas relacionadas con las emociones. (No obstante, limite el número de palabras de vocabulario a diez para mantener el enfoque de la actividad en las artes y la expresión).

### Entorno

Esta actividad se puede realizar en un espacio interior o exterior, donde los adolescentes se sientan cómodos, escriban y dibujen.

### Suministros

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

### Improvisar

Los adolescentes pueden explorar también sus emociones a través del collage o de la fotografía.

### Continuar

En las sesiones de seguimiento los adolescentes pueden:

- ▶ Crear nuevos borradores de sus dibujos.
- ▶ Organizar una exposición de sus dibujos, centrándose en diferentes tipos de emociones.
- ▶ Explorar emociones a través de juegos de rol. Por ejemplo, podrían crear juegos de rol sobre situaciones que contribuyen a emociones positivas y negativas, y explorar estrategias para manejar sentimientos complicados.





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



3/5



1/5



2/5



30-45 min



## Resumen de la actividad

### Propósito

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

### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Compartir pensamientos y opiniones con otros.
- ▶ Generar confianza

### Área de aptitudes

Identidad y autoestima. Cooperación y trabajo en equipo.

### Funciona bien para

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

### Fase

Conocernos a nosotros mismos. Conocerse a sí mismo.

### Antes

Los adolescentes habrán establecido reglas de grupo para trabajar juntos de manera positiva, respetuosa y con apoyo. Podría ser de utilidad si saben cómo llevar a cabo un recorrido por la galería. (Use la actividad **Establecer objetivos de grupo** y la Herramienta: recorrido por la **galería para inspirarse**).

### Después

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

### Preparación

No es necesario.

<sup>1</sup> Adaptado de Torres, Juliana, Felipe Camacho, Juliana Aguilar y Eamonn Hanson, Facilitadores del manual: Photography for Children's Rights. War child's advocacy project in Sierra Leone. War Child Holland, 2009.



## Siluetas

1

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

2

### Explique:

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

3

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

4

### Explique:

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

5

### || El facilitador dice:

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

6

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

7

### || El facilitador dice:

“Ahora, nuestro trabajo consiste en pensar en un mínimo de dos ejemplos en los que cada persona de nuestro Círculo es importante para todos nosotros. Todos somos valiosos e importantes, si no estuviéramos todos los presentes aquí, nuestro Círculo no sería lo mismo. . Aun cuando no se conozcan muy bien, pueden pensar en algo positivo que hayan notado y que sea útil y valioso para el grupo. Por ejemplo, piense en alguna ocasión cuando vio a alguien actuar de forma admirable o respetable. O bien, tal vez se hayan

percatado de alguien que es un buen oyente, o que se expresa para brindar apoyo o que su actitud es positiva. Trate de pensar en características positivas relacionadas con su personalidad, talentos y fortalezas.”

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

### Compartir y Llevarse consigo:

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

8

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

9

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

10

### Explique:

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

11



## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Divida a los adolescentes en parejas del mismo género para dibujar las siluetas de los demás.
- ✓ Pida a los adolescentes que consulten las reglas de su grupo para mantener los comentarios positivos y respetuosos.
- ✓ Observe y brinde apoyo a medida que las y los adolescentes escriban comentarios positivos sobre las siluetas dibujadas de sus compañeros.
- ✓ Aliente a los adolescentes a pensar en diferentes características positivas sobre sus pares y asegúrese de que todos reciben muchos comentarios positivos .
- ✓ Procure neutralizar los comentarios sobre posesiones materiales, o apariencia física. Ejemplos positivos: él tiene un sentido creativo del estilo. Ella tiene una sonrisa amable. Ejemplos negativos: ella es la chica más bonita de la habitación. Tiene ojos hermosos.
- ✓ Permita que los adolescentes conserven sus dibujos, ya sea publicándolos en el espacio de actividades o llevándoselos a casa.
- ✗ Evite que los adolescentes se avergüencen entre sí haciendo comentarios sobre la apariencia. Incluso los comentarios positivos pueden llegar a crear un ambiente incómodo, especialmente en Círculos de género mixto. Los adolescentes que solo escuchan cosas positivas sobre su apariencia podrían sentir que no se valoran sus verdaderas fortalezas.

## Adaptación

**Cultura y bienestar psicosocial:** si fuera útil para su bienestar psicosocial y si no resultara demasiado embarazoso, las y los adolescentes pueden presentar lo aprendido acerca de sus propios valores y fortalezas.

**Bajo nivel de alfabetización:** los adolescentes pueden usar dibujos o símbolos para representar los puntos fuertes de cada uno.

**Materiales:** si no hubiera papel de tamaño grande disponible, use papel de dibujo y dibuje siluetas pequeñas. Los adolescentes pueden usar asimismo los objetos que encuentren para crear un collage o una escultura si no hubiera papel o marcadores disponibles.

## Entorno

Espacio interior o exterior con un piso cubierto y seco en el que los participantes puedan dibujar.

## Suministros

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

## Improvisar

Los adolescentes pueden recurrir a otras artes para crear sus autorretratos y expresar las fortalezas que reconozcan entre sí. Por ejemplo, pueden usar papel u objetos para hacer collage y esculturas.

## Continuar

Aliente a los adolescentes a guardar sus dibujos con los comentarios positivos de los demás. Pueden usar estos dibujos como parte de futuras actividades para fijar objetivos, ya sea para las fortalezas que les gustaría destacar para el grupo o para las fortalezas que ellos mismos quisieran desarrollar.

Los adolescentes pueden repetir esta actividad y crear nuevos dibujos de ellos . Posteriormente, podrán comparar sus primeros dibujos con los recientes, para explorar cuánto se han recuperado, han aprendido y avanzado hacia sus objetivos.





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



### Resumen de la actividad

#### Propósito

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

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Expresar su identidad a través del dibujo.
- ▶ Comunicarse con otros y generar confianza.

#### Áreas de aptitudes

Identidad y autoestima Comunicación y expresión.  
Creatividad e innovación.

#### Funciona bien para

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

#### Fase

Conocernos a nosotros mismos.

#### Antes

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

#### Después

En el siguiente paso, los adolescentes observan el trabajo de los demás y comparten sus pensamientos mediante la herramienta de **Recorrido por la galería**.

Los adolescentes podrán terminar sus dibujos y/ o trabajar en nuevos borradores de sus dibujos en futuras sesiones.

#### Preparación

No es necesario.



1

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

2

### ||| El facilitador dice:

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

3

Deles unos minutos para pensar con tranquilidad.

4

### ||| El facilitador dice:

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

5

### ||| El facilitador dice:

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

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

6

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

7

Pida a los adolescentes que miren los dibujos de los demás.

8

### ||| El facilitador dice:

Pida a los adolescentes que miren los dibujos de los demás.

9

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

10

### Explique:

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

11

### Analice:

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





### Qué hacer y qué no hacer

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

### Adaptación

**En caso de que hubiera adolescentes ciegos o con discapacidades visuales:** esos adolescentes, o todos los adolescentes del círculo, pueden crear collage (con formas que puedan sentir) o poemas para describirse a sí mismos. Plantéese dejar que todos los adolescentes exploren los collage o esculturas de los demás con los ojos cerrados o con los ojos vendados, para crear experiencias similares.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

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

### Improvisar

Los adolescentes podrán usar collage, esculturas, sonidos, música, danza, movimientos o poemas para presentarse.

Los adolescentes pueden dibujar a las personas que admiren.

Los adolescentes pueden identificar y representar sus fortalezas en los dibujos.

### Continuar

En una futura sesión, pida a los adolescentes que dibujen otra imagen de sí mismos, para que vean cómo han cambiado y crecido.

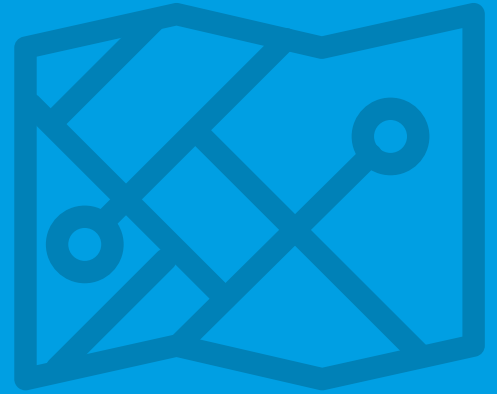
Cree un retrato grupal que muestre las similitudes y diferencias entre todos los adolescentes del círculo.

Pida a los adolescentes que dibujen las características que esperan tener en algún momento. Anímelos a referirse a estas ideas cuando se fijen metas para sí mismos o para sus círculos.





Los adolescentes dibujan un mapa para representar sus relaciones positivas y negativas.



2/5



1/5



2/5



30 min



### Resumen de la actividad

#### Propósito

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

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Identificar y analizar relaciones positivas y negativas.

#### Área de aptitudes

Resolución de problemas y manejo de conflictos.  
Identidad y autoestima.

#### Funciona bien para

Adolescentes que se sientan cómodos trabajando individualmente en proyectos sencillos.

#### Fase

Conocernos a nosotros mismos/ Conocerse a sí mismo.

#### Antes

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

#### Después

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

#### Preparación

No es necesario.

<sup>1</sup> Adaptado de J. Aguilar, F. Camacho, E. Hanson y J. Torres, Photography for Children's Rights for War Child's Advocacy Project in Sierra Leone, War Child Holland, 2009.



## Mapa de relaciones

1

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

2

### ||| El facilitador dice:

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

3

### ||| El facilitador dice:

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

4

### ||| El facilitador dice:

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

5

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

6

### ||| El facilitador dice:

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

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

7

Distribuya cinta adhesiva o barras de pegamento para que los adolescentes puedan colocar las fichas en su dibujo.

### Compartir y Llevarse consigo:

8

### Explique:

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

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

9

### ||| El facilitador dice:

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

10

Acuerde el plan para la próxima sesión con los adolescentes.



## Qué hacer y qué no hacer

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

## Adaptación

**Discapacidad:** si uno o más de los adolescentes del Círculo no tienen el sentido de la vista, en lugar de dibujos, recurra a poesía o metáforas para explorar relaciones. (Véase a continuación Improvisar).

**Bienestar y recuperación psicosociales:** si los adolescentes no están listos o interesados en hablar sobre relaciones difíciles, concéntrese en un mapa de relaciones positivas.

**Dirija su enfoque hacia áreas de aptitudes como la empatía y el respeto, el liderazgo y la influencia.**

En lugar de dibujar un mapa de las personas que le resultan útiles y difíciles, los adolescentes podrían dibujar un mapa de cómo ellos influyen de manera positiva y negativa en las personas que los rodean. Haga un seguimiento con actividades para promover su conocimiento sobre las contribuciones que hacen y hacia

estrategias para ayudarlos a involucrarse positivamente con quienes les rodean.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

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

## Improvisar

En lugar de dibujar, los adolescentes podrían servirse de la poesía o de metáforas para describir las relaciones en sus vidas. Pueden comenzar con la frase Tengo un y completarla seis veces, representando cada vez una relación diferente. Por ejemplo:

- ▶ Tengo un árbol. Me siento seguro y fresco cuando estoy cerca del árbol, me da consuelo y refugio.
- ▶ Tengo un par de zapatos que son muy pequeños. Me hacen sentir torpe y me lastiman los pies, lo que me impide caminar y correr tan rápido como quisiera.

## Continuar

Los adolescentes podrán seguir trabajando en sus mapas de relaciones si desearan practicar sus habilidades de dibujo.

Aporte actividades de seguimiento para explorar formas de fortalecer sus relaciones positivas y mejorar las relaciones difíciles. Por ejemplo:

- ▶ Podrían escribir cartas a quienes sean importantes en sus vidas para expresar aprecio por lo positivo que hacen, o sugerir formas en que pudieran ser más útiles. (No tienen que entregar las cartas necesariamente, pero el ejercicio de escritura puede ayudarlos a practicar sus habilidades interpersonales y de comunicación).
- ▶ Los adolescentes pueden usar juegos de representación para explorar estrategias encaminadas a mejorar las relaciones en sus vidas. Para una actividad de seguimiento, véase **Lo que hacemos**.



Los adolescentes establecen metas para su círculo.



2/5



1/5



2/5



15-20 min



## Resumen de la actividad

### Propósito

Crear metas grupales para el círculo y discutir las posteriormente.

### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Tomar una decisión colectiva.
- ▶ Generar confianza entre los adolescentes.

### Áreas de aptitudes

Esperanza en el futuro y establecimiento de objetivos. Pensamiento crítico y toma de decisiones. Liderazgo e influencia.

### Funciona bien para

Círculos nuevos, círculos que estén comenzando un nuevo ciclo y/ o círculos que den la bienvenida a nuevos miembros. Adolescentes de cualquier edad.

En el ciclo de Iniciar nuestro círculo y Conocernos a nosotros mismos, esta actividad no se realizará el primer día, ya que los adolescentes podrían sentirse demasiado tímidos o abrumados.

### Fase

Iniciar nuestro círculo.

### Antes

Los adolescentes habrán asistido al menos a dos sesiones juntos, en las que tuvieron la oportunidad de conocerse. Esta actividad funciona bien al principio de un ciclo. Revise las pautas para los Círculos fuertes.

### Después

Lleve el listado con las metas a las sesiones de forma periódica. Aliente a los adolescentes a que reflexionen sobre sus objetivos, evalúen sus avances o desarrollen nuevas metas a intervalos regulares.

Los adolescentes podrán mantener una discusión en profundidad con vistas a revisar sus metas mediante la actividad **Revisar los avances hacia las metas grupales** y/ o mantener una discusión corta durante el paso de Revisión de sus sesiones..

### Preparación

No es necesaria.



## Establecimiento de metas grupales

1

Entregue a los participantes dos tarjetas de notas y/ o asegúrese de que tengan un cuaderno o papel para escribir. Coloque una pizarra y un papel de rotafolio donde todos puedan verlos.

2

### ||| El facilitador dice:

"Hoy vamos a establecer algunas metas para nuestro círculo. Comencemos pensando en las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Qué le gustaría sentir, saber, aprender o hacer al formar parte de este círculo?
- ▶ Puede pensar en cosas nuevas (por ejemplo, cosas que quiera aprender), o cosas que ya hagamos en el círculo (por ejemplo, cosas de las que disfruta y que le gustaría hacer más a menudo)".

3

Escriba: **Sentir, Saber, Aprender y Hacer** en la pizarra o en una hoja de rotafolio y con mucho espacio debajo de cada palabra. Pida a los adolescentes que se sienten en silencio y piensen o escriban sus respuestas a las preguntas.

4

Tras unos minutos, solicíteles que compartan las respuestas una por una. Escriba notas en la pizarra o en el rotafolio mientras responden.

5

### ||| El facilitador dice:

"Ahora vamos a tratar de acordar algunas metas que compartimos como círculo. ¿Hay alguna meta que mencionaran varias personas?

¿Hay algún objetivo de los que hemos mencionado que le guste mucho?". Deles la oportunidad de responder. Intente reducir la lista a diez metas.

6

### ||| El facilitador dice:

"Ahora tratemos de acordar cinco objetivos realmente buenos que nos gusten a todos".

#### Discuta:

- ▶ ¿Disponemos de un buen equilibrio de diferentes tipos de objetivos? Intentemos incluir algunas de las cuatro categorías (Sentir, Saber, Aprender, Hacer) o, al menos, no las cinco de la misma categoría.
- ▶ ¿Podemos lograr estos objetivos juntos con el tiempo de que disponemos en nuestras sesiones? ¿Deberían ser más ambiciosos o más realistas?

7

Una vez que el círculo haya acordado sus metas, escriba la lista final de cinco en una hoja de papel o en otro soporte que se pueda exponer en las próximas sesiones.

8

#### Explique:

Los participantes deben hablar sobre estos objetivos en sus sesiones y discutir si están avanzando.

9

Concluya leyendo juntos los objetivos en voz alta. Pídales que firmen los objetivos para demostrar su compromiso.





## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Revise las pautas de los **Círculos fuertes** y use los consejos de esa sección para establecer objetivos y revisar los avances.
- ✓ Utilice la herramienta de **Establecimiento de objetivos** en materia de aptitudes para adolescentes que estén listos para establecer objetivos detallados para el conocimiento, las habilidades, las actitudes y los objetivos motivacionales sobre los que deseen trabajar.
- ✓ Aliente (pero no fuerce) a los adolescentes a que acuerden una lista de cinco metas que incluya un mínimo de dos metas de aprendizaje.
- ✓ Anime a los adolescentes a que acuerden objetivos que puedan alcanzar de manera realista, dada su capacidad para trabajar juntos como círculo y el tiempo y los recursos que tienen disponibles. Utilice las áreas y enfoques descritos en el Kit para adolescentes para pensar en los objetivos que se pueden alcanzar. [Insertar icono para Proporcionar estructuras, rutinas y apoyos.]
- ✓ Aliente a los adolescentes a que busquen algo más realizable si inicialmente se fijaran metas muy difíciles de alcanzar.
- ✓ Permita que los adolescentes se desafíen a sí mismos, siempre que no se aboquen al fracaso. Anime a los adolescentes mayores y a los círculos más fuertes a que asuman más desafíos si así lo desean.
- ✓ Guarde la lista final de cinco objetivos y publíquela en el espacio de actividades cada vez que se reúnan.
- ✗ No aliente a los adolescentes a que se centren en metas que sean inalcanzables o que puedan generar frustración.
- ✗ No permita que uno o varios adolescentes se hagan con las decisiones de las metas que elige el círculo.

## Adaptación

**Para adolescentes más jóvenes:** anímelos a que acuerden metas que resulten sencillas, específicas y fáciles de entender.

**Para los participantes con bajo nivel de alfabetización:** los adolescentes pueden usar dibujos o símbolos para crear la lista de sus objetivos a los que se referirán en el futuro.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

- ▶ Panel indicador.
- ▶ Marcador.
- ▶ Tarjetas de notas (dos para cada adolescente).
- ▶ Papel o cuaderno para escribir ideas (optativo).
- ▶ Papel para rotafolios o cartulina para anotar la lista final de objetivos grupales.

### Improvisar

Los adolescentes podrán dibujar o pintar las metas grupales.

Los adolescentes pueden establecer sus propios objetivos individuales y dar seguimiento a los avances en los cuadernos.

### Continuar

Use, revise y actualice las metas grupales periódicamente mediante la actividad **Revisar los avances hacia las metas grupales** y el paso de Revisión de cualquier sesión.



Crear instrumentos y componer sonidos musicales juntos.



4/5



1/5



3/5



30 min



## Resumen de la actividad

### Propósito

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

### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Usar ideas innovadoras para elaborar y tocar instrumentos en un grupo.
- ▶ Crear un ambiente positivo a través de la colaboración en un proyecto musical.

### Aptitudes

Cooperación y trabajo en equipo.

### Funciona bien para

Adolescentes que recién se están conociendo.

### Fase

Conocerse a sí mismo.

### Antes

No es necesario.

### Después

No es necesario.

### Preparación

No es necesario.

1

**Explique:**

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

2

Presente los materiales disponibles.

3

**Explique:**

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

4

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

5

**||| El facilitador dice:**

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

6

**||| El facilitador dice:**

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

7

**||| El facilitador dice:**

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

8

**||| El facilitador dice:**

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

9

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

10

**Compartir y Llevarse consigo:**

Pregunte: “¿Qué les pareció hacer música juntos?”

11

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

## Qué hacer y qué no hacer

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

## Adaptación

En caso de que estén disponibles, use materiales distintos de los que se encuentran en el Kit de suministros.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

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

## Improvisar

Los adolescentes pueden componer canciones o tratar de tocar una canción que todos conozcan. Componga una banda sonora o una canción que pueda acompañar una historia del mismo modo que la música acompaña una película o programa de televisión. Decida cuáles instrumentos representan ciertos sentimientos e ideas y conviértalos en la banda sonora de un juego de representación ¿silenciosa?.

## Continuar

Aliente a las y los participantes a que usen música y canciones en las actividades, especialmente en la apertura y cierre del Círculo.



**FASE 3:  
CONECTARNOS  
CON OTROS**

### Fase 3. Conectarnos con otros

En esta fase, los adolescentes aprenden habilidades para construir relaciones saludables, trabajar juntos y conectarse positivamente con su entorno.

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
11	Nuestro entorno	Los adolescentes trabajan en grupos para elaborar dibujos que describen su entorno.	Comunicación y expresión	Crear conciencia sobre su entorno. Comunicar ideas a través del dibujo.
12	Comunicar sin palabras	Juego de representación sobre comunicación no verbal.	Comunicación y expresión	Comprender cómo comunicar ideas o emociones mediante la comunicación no verbal.
13	Ver desde distintas perspectivas	Los adolescentes exploran las perspectivas de otras personas a través de la escritura.	Solución de problemas y gestión de conflictos	Explorar las perspectivas de los demás.
14	Escucha activa	Los adolescentes aprenden al escuchar activamente y con la práctica.	Comunicación y expresión	Practicar la empatía a través de la escucha activa.
15	Toma de decisiones	Crear una historia sobre la mejor forma de tomar una decisión importante y las consecuencias al seguir distintas opciones.	Solución de problemas y gestión de conflictos	Encontrar soluciones creativas a los problemas.

#### Actividad(es) para crear el círculo, para integrar en una sesión

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
/	Validación previa de aprendizaje y estado de ánimo	Al inicio de una sesión, los adolescentes comparten lo que saben sobre el tema que se va a explorar y cómo se sienten al respecto.	Cooperación y trabajo en equipo	Evaluar sus sentimientos y estados de ánimo.
/	Revisión de las reglas grupales	Los adolescentes evalúan cómo han utilizado las reglas grupales para trabajar juntos de manera inclusiva, respetuosa y agradable, y deciden si deben introducir cambios en estas.	Cooperación y trabajo en equipo	Comunicar y colaborar en equipo.

#### Actividades alternativas o adicionales para esta fase

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
/	Reunir historias	Los adolescentes reúnen historias entrevistando a las personas adultas de sus comunidades.	Comunicación y expresión	Empatizar con las demás personas. Comunicar y escuchar con atención.





Los adolescentes trabajan en grupos para elaborar dibujos que describen su entorno.



4/5



1/5



2/5



30 min



### Resumen de la actividad

#### Propósito

Crear dibujos que describan el entorno mediante el trabajo en grupos. Mapear la comunidad.

#### Objetivos

Las y los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Crear conciencia sobre su entorno.
- ▶ Comunicar ideas a través del dibujo.

#### Área de aptitudes

Identidad y autoestima.

Comunicación y expresión.

Empatía y respeto.

#### Funciona bien para

Círculos donde los adolescentes puedan sentarse juntos y trabajar en actividades como grupo grande, independientemente de lo mucho o poco que se conozcan entre sí.

#### Fase

Conexión

#### Antes

No se requieren actividades previas.

#### Después

Guarde los dibujos o descripciones que hicieron los adolescentes sobre su comunidad. Utilícelos como base para otras actividades que puedan ayudar a los adolescentes a expresar sus experiencias desde su ángulo y a explorar oportunidades positivas en sus vidas.



1

Divida a los adolescentes en grupos pequeños. Entregue a cada grupo una hoja grande de papel.

2

### Explique:

Los participantes dibujarán un mapa de la comunidad.

3

Use las siguientes preguntas para estimular el pensamiento de los adolescentes, pero no los detenga si estuvieran listos para comenzar a dibujar:

- ▶ ¿Cuáles son los límites de esta comunidad? En algunas comunidades, los límites están marcados oficialmente por cercas o muros. En otras, los límites pueden ser entendidos por los habitantes, o indicados por puntos de referencia no oficiales como edificios o árboles.
- ▶ Si queremos crear un buen mapa de esta comunidad, ¿qué habrá que incluir?
- ▶ ¿Dónde viven o se hospedan las personas? ¿Qué personas habitan o se hospedan en estas áreas?
- ▶ ¿Dónde obtienen agua los residentes?
- ▶ ¿Dónde obtienen comida?
- ▶ ¿Dónde obtienen otras cosas que necesiten (como la leña)?
- ▶ ¿A dónde van los niños a la escuela?
- ▶ ¿Dónde pueden obtener ayuda médica en caso de necesitarla?
- ▶ ¿Dónde se reúnen los adolescentes fuera de la escuela, por ejemplo para jugar? ¿Qué adolescentes se reúnen en ese lugar (niños, niñas, niños mayores o menores, ciertos grupos)? ¿Qué hacen?
- ▶ ¿Dónde oran o tienen lugares de culto o celebran ceremonias religiosas?
- ▶ ¿Dónde se reúnen los adultos? ¿Qué hacen en ese momento?

4

Una vez se haya creado el mapa temporal, pida a los adolescentes que demuestren cómo viven y que realicen sus actividades diarias en el área de actividades.

5

Seleccione a un grupo de adolescentes y pida que muestren en silencio sus rutinas diarias, comenzando por dónde están y qué hacen a primera hora de la mañana. Pida que indiquen las distintas horas del día y según el lugar indiquen sus actividades a esas horas.

### Compartir y Llevarse consigo:

#### Analice:

- ▶ ¿Dónde están los lugares en los que las niñas pasan más tiempo? ¿Qué pasa con los niños?
- ▶ ¿Dónde están los lugares más agradables para los adolescentes y jóvenes y por qué?
- ▶ ¿Dónde están los lugares donde se sienten seguros?
- ▶ ¿Hay lugares que considera peligrosos? ¿Dónde están y cuáles son los riesgos?
- ▶ ¿Hay lugares que no se utilizan?

6

7

#### ||| El facilitador dice:

“Usted ha demostrado el conocimiento que tiene de su entorno. Resuma este conocimiento.”

8

#### Debate:

- ▶ ¿Qué conoce bien de su entorno? ¿De qué manera es experto en su entorno?
- ▶ ¿Qué cosas sabe que pudieran ser útiles para otros jóvenes? ¿Cómo puede compartir su conocimiento?
- ▶ ¿Qué otras cosas le gustaría saber de su entorno que pudieran ser de



### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Los adolescentes podrán dibujar o emplear el método que prefieran para describir su día.
- ✓ Tome los pasos correctos si descubre que los adolescentes pueden correr riesgos (hable con los adolescentes para saber si están describiendo su propia conducta o la de otra persona).
- ✗ No indique a los adolescentes lo que deben incluir en su proceso, incluso si dejan de lado los lugares que usted considera importantes.
- ✗ Cuando los adolescentes realizan esta actividad por primera vez, no se apresure a iniciar un debate sobre los riesgos y peligros. Por ejemplo, rutas de evacuación seguras, lugares peligrosos que se deben evitar. **Es posible que quiera realizar una actividad de seguimiento enfocada en los riesgos y la seguridad si lo considera importante para la protección de las y los adolescentes.**
- ✗ No los presione para que compartan información sobre sus propias experiencias personales si no lo desean (en lugar de ello, pida que describan un día en la vida de un o una adolescente típico como ellos).
- ✗ No les pida que dibujen la comunidad o el lugar donde vivían antes de una crisis que los haya afectado o antes de verse desplazados a menos que ellos mismos lo sugieran.

### Adaptación

**Si los materiales para dibujar no estuvieran disponibles, o si los adolescentes desearan una experiencia más activa:** pueden crear un mapa temporal en su área de actividades utilizando accesorios que representen diferentes ubicaciones. y/ o también pueden representar estas ubicaciones desde diferentes Puntos de referencia.

### Entorno

Espacio interior o exterior. Tranquilo.

### Suministros

- ▶ Hoja grande de papel para cada grupo de adolescentes (u otra cosa que puedan usar).
- ▶ Bolígrafo, lápiz o marcador para cada adolescente.

### Improvisar

En lugar de dibujar, use collage o cualquier otro material visual para crear los mapas.

Los adolescentes pueden elaborar mapas adicionales de sus comunidades y alrededores, crear mapas detallados de áreas más pequeñas dentro de su comunidad, como su hogar o escuela o incluir todo el entorno.

Elabore un mapa de un lugar imaginario, ya sea un lugar imaginado por los adolescentes o un lugar ficticio descrito en una historia.

Cree un mapa que muestre los cambios o mejoras que los adolescentes quisieran introducir en su comunidad.

Cree un mapa para ofrecer a las personas adultas un recorrido por la comunidad a través de las experiencias y perspectivas de los adolescentes.

Cree un mapa para orientar a los nuevos adolescentes sobre la comunidad, mostrando los lugares importantes que deben conocer.

### Continuar

Los adolescentes pueden trabajar en nuevos borradores de sus mapas, practicar sus habilidades de dibujo u otras habilidades artísticas y exhibir su trabajo. Los adolescentes pueden consultar sus mapas y explorar:

- ▶ Sus conocimientos sobre los lugares que les ofrecen recursos y servicios, y cómo acceder a dichos recursos.
- ▶ Lo que sienten que es positivo y negativo sobre su comunidad.
- ▶ Lugares que les gustaría explorar o de los cuales podrían aprender más.
- ▶ Lugares que les gustaría mejorar: por ejemplo, espacios no utilizados que pudieran aprovecharse como espacios de recreación. Tales como, áreas de conflictos que pudieran transformar, o bien áreas donde enfrentan riesgos y necesitan apoyo en materia de protección.

Si trabajara con el mismo Círculo de adolescentes durante un largo tiempo, repita la actividad tras unas pocas semanas o meses. Explore cualquier cambio en sus comunidades, especialmente aquellos relacionados con cambios en sus circunstancias.





## Juego de representación sobre comunicación no verbal.



4/5



1/5



2/5



20 min



### Resumen de la actividad

#### Propósito

Aprender y entender el significado de la comunicación no verbal. Practicar la expresión de emociones utilizando únicamente la comunicación no verbal a través de juegos de representación.

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Comprender cómo comunicar ideas o emociones mediante la comunicación no verbal.
- ▶ Usar la comunicación no verbal para comunicar algunas de sus propias ideas y emociones.

#### Área de aptitudes

Comunicación y expresión.

#### Funciona bien para

Los adolescentes que conocen lo que es un juego de representación.

#### Fase

Conexión.

#### Antes

Utilice la Herramienta: juegos de representación.

#### Después

Los adolescentes pueden debatir sobre la forma en que usan la comunicación no verbal. Es posible que estén comunicándose sin saberlo.

#### Preparación

No es necesaria.



1

### Explique:

Además de la palabra hablada, existen diferentes tipos de comunicación.

2

### ||| El facilitador dice:

“Cruzarme de brazos puede tener un significado para usted. Poner los ojos en blanco puede significar algo para usted. Estos son ejemplos de comunicación no verbal.”

3

### ||| El facilitador dice:

“¿En qué otro tipo de comunicación no verbal puede pensar?”

4

Pida voluntarios para mostrar algunos ejemplos de pensamientos que se pueden comunicar mediante gestos o lenguaje corporal. Pida a la audiencia de adolescentes que observan, que expliquen con palabras lo que comunican los gestos o el lenguaje corporal. Algunos ejemplos:

- ▶ Poner las manos sobre las caderas.
- ▶ Poner las manos sobre la boca.
- ▶ Darle la espalda a alguien
- ▶ Rascarse la cabeza.
- ▶ Sonreír.
- ▶ Fruncir el ceño.

5

### Explique:

Los participantes formarán grupos pequeños y desarrollarán un breve juegos de representación de entre dos a cinco minutos de duración..

6

### Explique:

Cada grupo hará rodar el cubo de emociones (solo pueden verlo los integrantes del grupo pequeño). Cada grupo trabajará en conjunto para crear una historia sobre la emoción que resultó al terminar de rodar el cubo. Comenzarán

7

### Explique:

El juego de representación se servirá del personaje creado y solo de comunicación no verbal para contar una historia (sin hablar).

8

Marque tiempo para que los grupos pequeños practiquen y preparen sus juegos de representación.

9

### Compartir y Llevarse consigo:

Pida a los grupos que ejecuten sus juegos de representación ante el grupo. La audiencia deberá tratar de adivinar lo que sucedió. ¿Qué emociones estaban experimentando los personajes? ¿Qué se dijeron?

10

### Análisis:

Una vez los grupos hayan presentado sus juegos de representación, pregunte a las y los participantes:

- ▶ ¿Se percata siempre de lo que se comunica de forma no verbal?
- ▶ ¿Cree que los demás notan cuando se comunican de forma no verbal?
- ▶ ¿Cómo el ser conscientes nos puede ayudar en nuestra comunicación tanto verbal como no verbal?



## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Deje que los participantes decidan cómo organizarán su juego de representación.
- ✗ No corrija a los participantes ni se enoje si usan comunicación verbal y no verbal durante el juego de representación.

## Adaptación

**Contexto cultural:** utilice gestos y ejemplos de comunicación no verbal de su país y cultura.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

- ▶ Cubo de emociones.

## Improvisar

Los adolescentes elegirán escenarios específicos para el juego de representación. Un grupo puede representar solo las preguntas de comunicación verbal y otro representar únicamente respuestas de comunicación no verbal. Podría ser un juego..

## Continuar

Anime a los participantes a que sean conscientes tanto de su comunicación verbal como no verbal. Los participantes pueden asimismo observar a otros y comentar la comunicación no verbal que creen ver.







## Ver desde distintas perspectivas

Los adolescentes exploran las perspectivas de otras personas a través de la escritura.



4/5



1/5



4/5



30 min



### Resumen de la actividad

#### Propósito

Desempeñar un papel y escribir una carta para comprender mejor las perspectivas de los demás.

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Explorar las perspectivas de los demás.

#### Áreas de aptitudes

Empatía y respeto. Resolución de problemas y manejo de conflictos.

#### Funciona bien para

Adolescentes que estén dispuestos a explorar las perspectivas de otras personas.

#### Fase

Conexión.

#### Antes

Los adolescentes ya deberían haber comenzado a explorar los conceptos de paz y el conflicto a través de **Conflicto y paz** y otras actividades. Utilice la herramienta **Juegos de representación**.

#### Después

Los adolescentes dan seguimiento con actividades que exploren los conceptos de conflicto y resolución de conflictos. Podrán usar sus habilidades para ver y pensar desde diferentes perspectivas con objeto de explorar la forma en que los desafíos y oportunidades afectan a las personas de sus comunidades y como inspiración para las artes y la expresión creativa.

#### Preparación

No es necesario.



1

Pida a los adolescentes que se sienten cómodamente en el piso y dé a cada uno un papel y un lápiz o bolígrafo.

2

Pida voluntarios para llevar a cabo un juego de rol a partir del siguiente escenario:

### Escenario de juego de representación:

dos adolescentes acaban de llegar a la comunidad y todavía no se conocen. Una de ellas es entusiasta y muy amigable y está encantada de hacer amigos. Le gusta hablar y conversar con gente nueva. Cuando la gente a su alrededor está en silencio, lo toma como una señal de que no la encuentran interesante. La otra adolescente es muy tranquila y respetuosa. Quiere hacer amigos y conocer gente nueva y se siente muy cómoda con gente más silenciosa y no muy habladora, por lo que intenta ser igual. Si alguien es demasiado hablador, ella piensa que es porque la encuentran aburrida.

3

Dé una señal para que los adolescentes comiencen el juego de rol. Deberán comenzar cuando las dos adolescentes se reúnen por primera vez. (Elija una ubicación para el escenario en el que los adolescentes se reúnan en su comunidad). Permítales improvisar por unos minutos y luego dé una señal para pausar el juego de rol.

4

### ||| El facilitador dice:

“Ahora, escribirán una breve carta desde las perspectivas de ambas niñas en el juego de representación. Tomen su papel y dóblenlo por la mitad. En la parte izquierda, escriban una breve carta desde el punto de vista de la niña habladora sobre su interacción. Imaginen que ella le escribe una carta a una amiga desde su casa. La carta puede comenzar así: Querida Zarah, Hoy conocí a otra chica...” Deles unos minutos para que escriban las cartas.

5

### ||| El facilitador dice:

“En el otro lado del papel, escribirán desde el punto de vista de la chica más tranquila. La carta puede comenzar así: Querida Amina: Hoy conocí a otra chica...” Deles unos minutos para que escriban las cartas.

6

Cuando los adolescentes hayan terminado de escribir, pida voluntarios para leer las cartas de la niña más habladora.

7

### Analice:

- ▶ ¿Cómo vio la niña habladora a la otra niña?
- ▶ ¿Cómo se sintió ella con respecto de la interacción?
- ▶ ¿Qué recordó ella?
- ▶ ¿Qué fue para ella lo más importante de la interacción?

8

### Compartir y Llevarse consigo:

Pida voluntarios para leer las cartas que escribieron sobre la niña tranquila. Analice las mismas preguntas desde sus puntos de vista. (Por ejemplo: **¿Cómo vio la chica tranquila a la otra chica?**).

9

Pídales a los adolescentes que escriban una carta desde el punto de vista de otra persona a la que conozcan.

10

### ||| El facilitador dice:

“Tratar de imaginar cómo se ve el mundo desde la perspectiva de otra persona puede llegar a ser difícil, aunque es importante para resolver conflictos. Es también una gran habilidad muy útil cuando se crean historias, teatro o arte en general.”

“Para practicar, intente pensar en un momento reciente en el que usted y otra persona tuvieron diferentes perspectivas sobre algo. Puede elegir un momento en que discrepó o discutió con alguien, o simplemente tuvo una opinión o experiencia diferente. Puede tratarse de una conversación que mantuvo con sus padres, el empleado de una tienda, un amigo o cualquier otra persona.”



## Ver desde distintas perspectivas

11

### Explique:

Cuando los participantes estén listos, pídale que escriban una carta desde el punto de vista de esa otra persona y describan la situación. Dé a los adolescentes entre 10 y 20 minutos para que escriban las cartas.

12

Pida voluntarios para leer las cartas en voz alta.

### Discuta:

- ▶ ¿Resultado fácil o difícil imaginar la conversación desde el punto de vista de la otra persona?
- ▶ ¿La escritura sobre la conversación o la interacción cambió la forma en que se sienten al respecto o la recuerdan?

### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Permita que los adolescentes respondan las preguntas con honestidad. A algunos les puede resultar más fácil que a otros imaginar o recordar una conversación desde el punto de vista de otra persona. Algunos adolescentes podrían experimentar que cambia sus sentimientos acerca de esa conversación.
- ✓ Pida permiso a los adolescentes para leer sus cartas mientras las escriben. Respete sus preferencias.
- ✓ Ofrézcales la oportunidad de mostrar lo que hayan escrito individualmente, en caso de que deseen compartir su trabajo pero no quieran leerlo en voz alta.
- ✗ No aliente a los adolescentes a que exploren discusiones o desacuerdos muy complicados (a menos que ellos quieran).

### Adaptación

**Bajo nivel de alfabetización:** en lugar de escribir cartas desde el punto de vista de los personajes de este escenario, los adolescentes podrán preparar monólogos cortos en los que expongan lo que cada personaje podría haber pensado durante o después de este diálogo

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

- ▶ Al menos una hoja de papel para escribir.
- ▶ Bolígrafo o lápiz para cada adolescente.

### Improvisar

Son muchas las formas en que los adolescentes pueden experimentar con ver el mundo desde diferentes perspectivas:

- ▶ Dibujar imágenes desde el punto de vista de diferentes personas o personajes.
- ▶ Crear historias escribiendo entradas de diario o cartas desde el punto de vista de diferentes personajes que inventen o personas reales (como personajes históricos).

### Continuar

Aliéntelos a que practiquen cómo ver el mundo desde diferentes perspectivas. Repita la actividad con diferentes escenarios para que los adolescentes puedan practicar imaginando las perspectivas de más personas (si lo desean).



Los adolescentes aprenden al escuchar activamente y con la práctica.



## Resumen de la actividad

### Purpósito

Explorar temas complejos relacionados al escuchar activamente a través del juego de representación.

### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Practicar la empatía a través de la escucha activa.

### Área de aptitudes

Comunicación y expresión.

Empatía y respeto.

### Funciona bien para

Adolescentes que estén listos para explorar en profundidad el significado de la escucha activa y que se sientan cómodos participando conjuntamente en juegos de representación.

### Fase

Conexión.

### Antes

Se recomienda **Paz y el conflicto**. Use la herramienta de Juego de representación.

### Después

Use técnicas de escucha activa a través de otras actividades, como, por ejemplo, Practicar habilidades para las entrevistas.

### Preparación

Con la ayuda de un voluntario, prepare una demostración de juegos de representación mediante el escenario que se describe a continuación (véase Paso a paso). Úselo para demostrar tanto técnicas de escuchar para aprender (activas) como poco útiles cuando no se aprende. Utilice la herramienta de juegos de representación.

<sup>1</sup> Adaptado de W. Kreidler, Conflict Resolution in the Middle School: A curriculum and teacher's guide, Educators for Social Responsibility, Nueva York, 1997.



1

Pida a los adolescentes que se sienten cómodamente en el piso y coloquen el tablero de marcadores donde lo puedan ver.

2

### ||| El facilitador dice:

“¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar?”  
Las y los adolescentes analizan la respuesta.

3

### Explique

- ▶ Oír es algo que hacemos sin necesidad de pensar. Cuando solo oímos, podemos tanto prestar atención y recordarlo o no .
- ▶ Escuchar significa prestar atención y hacer un esfuerzo por recordar y comprender..

4

### ||| El facilitador dice:

- ▶ “A continuación, [nombre del adolescente] y yo llevaremos a cabo un juego de representación. Presten atención y traten de ver si estoy escuchando bien.”

Escenario del juego de representación : usted (el facilitador) interpreta el papel de un hermano(a) mayor. Trata de estudiar. El adolescente desempeña el papel de hermano(a) menor. Él o ella está muy emocionado por contarle una jugada que vieron ese día durante un partido de fútbol en el recreo. Actúe sin interés, tratando de ignorar a su hermano menor y céntrese en sus deberes.

Complete el juego de representación.

5

### ||| El facilitador dice:

- ▶ “¿Escuché a mi hermano menor? ¿Cómo puede saberlo? ¿Qué hice para mostrar que no lo estaba escuchando?”

Pida a los adolescentes que enumeren ejemplos de alguien que no esté escuchando, entre los que se podría incluir:

6

no mirar a la persona que asiente con la cabeza, utilizar otro lenguaje corporal para demostrar que no está prestando atención, y usar palabras que muestren que no está interesado y que no ha entendido lo que la otra persona le dice.

Utilice el juego de representación por segunda vez y sírvase del mismo escenario. Esta vez, deberá comportarse como si estuviera interesado en la historia de su hermano menor y escuchar con atención.

7

Cuando se complete la segunda ronda del juego de representación,

### ||| El facilitador dirá:

- ▶ “¿Escuché a mi hermano menor esta vez? ¿Cómo puede saberlo? ¿Qué hice para mostrar que lo estaba escuchando?”

8

Pida a los adolescentes que enumeren ejemplos que muestren que la persona está escuchando y escríbalos en la pizarra. Trate de incluir lo siguiente:

- ▶ **Muestre interés** con los ojos y el lenguaje corporal (ejemplo: asiente y mire al interlocutor).
- ▶ **Haga preguntas** para mostrarle que desea entender de qué están hablando (ejemplo: ¿Lo ha visto jugar al fútbol alguna vez?).
- ▶ **Resuma** lo que dice el interlocutor para mostrar que lo entiende (ejemplo: ¡Es increíble marcar gol desde tan lejos!).
- ▶ **No interrumpa** para empezar a hablar de otra cosa.
- ▶ **Refleje sentimientos** (ejemplo: puedo entender por qué estaba tan emocionado al ver jugar tan bien a ese equipo).

9

Divida a los adolescentes en grupos de dos y etiquete a una persona A y a otra B.



## Escucha activa

10

**Explique:** se entrevistarán entre sí y practicarán técnicas de escucha activa: El tema de la entrevista es: ¿Una persona a la que conoce y admira y por qué?

Marque dos minutos para completar la primera ronda de entrevistas, con las A entrevistando a las B. Posteriormente, y sin informarles, pida que cambien de roles. Las B entrevistarán ahora a las A..

### Compartir y Llevarse consigo:

Reúna a los adolescentes en un nuevo Círculo. Pida que den la vuelta al Círculo y resuman lo que aprendieron unos de otros en sus entrevistas.

### Analice:

- ▶ ¿Qué técnicas de escucha activa usaron sus compañeros cuando lo entrevistaron?

11

### Explique:

- ▶ ¿Cómo se siente cuando habla y alguien escucha activamente? ¿Cambia la forma en que habla o cuenta sus historias o lo que dice?
- ▶ ¿Las técnicas de escucha activa cambian si es usted el interlocutor?
- ▶ Cuando alguien escucha de forma activa, nos sentimos animados a contar más, nos concentramos en lo que estamos diciendo y podemos expresarnos con una mayor claridad.
- ▶ Cuando utilizamos técnicas de escucha activa, es más fácil interesarse y recordar lo que la otra persona dice.

## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Muestre ejemplos positivos y negativos de escucha activa.
- ✓ Converse sobre las conductas apropiadas en las culturas y costumbres locales cuando se escucha activamente.
- ✗ No promueva temas de entrevistas que obligue a los y las adolescentes a hablar sobre experiencias o recuerdos difíciles..

## Adaptación

**Contexto cultural:** use ejemplos y descripciones apropiados sobre escucha activa para el contexto local. Por ejemplo, en algunos contextos locales, el contacto visual puede significar una falta de respeto, mientras que en otros es un signo de respeto. En algunas culturas, hacer observaciones mientras el orador todavía está hablando podría ser una forma de mostrar ánimo e interés, sin embargo puede llegar a verse como una interrupción descortés en otras.

## Entorno

Espacio interior o exterior. Tranquilo.

## improvisar

- ▶ Permita que los adolescentes lleven a cabo sus propios juegos de representación sobre escucha activa y no activa. Termine siempre con un ejemplo positivo sobre escucha activa.
- ▶ En el caso de que las y los adolescentes se estén preparando para entrevistar a sus pares o a personas adultas de fuera de su Círculo, deberá ayudarles a practicar sus habilidades de escucha activa.

## Continuar

- ▶ Aliente a los adolescentes a poner en práctica la escucha activa en sus conversaciones diarias y a observar si ello cambia o mejora sus interacciones.
- ▶ Aliente a los adolescentes a poner en práctica la escucha activa en sus conversaciones diarias y a observar si ello cambia o mejora sus interacciones.
- ▶ Explore la forma en que la escucha activa pudiera ayudarles a resolver o transformar conflictos, a comprender las perspectivas y experiencias de los demás, así como a fortalecer su empatía y tolerancia.





Crear una historia sobre la mejor forma de tomar una decisión importante y las consecuencias al seguir distintas opciones.



2/5



4/5



4/5



30 min



## Resumen de la actividad

### Propósito

Las y los adolescentes practicarán habilidades acerca de tomar decisiones pensando en el escenario del problema y tres opciones de posibles decisiones adicionales.

### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Encontrar soluciones creativas a los problemas.
- ▶ Practicar el tomar decisiones de forma efectiva.

### Área de aptitudes

Pensamiento crítico y toma de decisiones.

### Funciona bien para

Adolescentes que están aprendiendo a resolver problemas.

### Fase

Conexión.

### Antes

Puede ser útil practicar con el guión gráfico.

### Después

Los participantes deben reflexionar un rato sobre las distintas decisiones y sus posibles resultados. Se podrá utilizar este proceso cuando se desarrollen proyectos.

### Preparación

No es necesaria.

1

Comience la actividad con una lluvia de ideas para encontrar respuestas a las siguientes preguntas:

**||| El facilitador dice:**

“¿Cuáles son las decisiones importantes que los jóvenes de esta comunidad deben tomar por sí mismos? Abra espacio para que compartan algunos ejemplos. Anime tanto a las niñas como a los niños adolescentes, de manera individual o conjunta, a dar ejemplos de sus decisiones una vez se sientan seguros.”

**||| El facilitador dice:**

“Imaginemos a una persona joven a punto de tomar una de estas decisiones. (Elija alguna de las decisiones de los adolescentes).

2

**||| El facilitador dice:**

“¿Es nuestro personaje un niño o una niña? ¿Dónde se encuentra en el momento en que está a punto de tomar la decisión? ¿En qué está pensando? ¿Quién está con él/ella y qué sucede?”

**Nota para el facilitador:** si los adolescentes tuvieron problemas para pensar en un escenario, utilice alguno de la sección improvisar.

3

**||| El facilitador dice:**

“Ahora pensemos en diferentes alternativas para tomar esa decisión. En grupos, su tarea consistirá en dibujar diferentes guiones gráficos que cuenten las historias sobre las formas en que él/ ella toma su decisión y e las consecuencias. No se preocupen por elegir la mejor decisión

4

cuando dibujen su historia: el objetivo de esta actividad es analizar las diferentes decisiones y resultados.”

Divida a los participantes en grupos pequeños. Cada grupo trabajará en conjunto para dibujar la historia que retrata la forma en que el personaje toma la decisión y qué sucede a continuación. Marque tiempo para que completen sus dibujos.

**Compartir y Llevarse consigo:**

Cada grupo comparte sus dibujos en un recorrido de galería.

**Pregunte::**

- ▶ ¿Qué decisión obtuvo el mejor resultado? ¿Cuál obtuvo el peor? ¿Podemos clasificarlas en orden de mejores y peores decisiones?

**Nota para el facilitador:** los adolescentes podrán mostrar su desacuerdo sobre cuál fue la mejor decisión. Utilice los desacuerdos como oportunidades para que las y los adolescentes expresen y comparen sus diferentes opiniones e ideas.

- ▶ ¿Qué convierte una decisión en una buena decisión?
- ▶ ¿Qué estrategias usaron sus personajes para tratar de tomar sus decisiones? ¿Qué estrategias funcionaron mejor?
- ▶ ¿Cuál de las estrategias podría ayudarle a tomar buenas decisiones?

### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Los adolescentes dibujarán guiones gráficos sobre decisiones buenas o malas.
- ✗ No presione a los adolescentes para que hablen sobre las decisiones que hayan tomado, a menos que ellos mismos presenten ejemplos de sus propias vidas.

### Adaptación

Los participantes pueden describir una pequeña descripción en sus guiones gráficos que ayuden a explicar sus historias.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

- ▶ Papel y marcadores para cada participante.

### Improvisar

Use los siguientes escenarios para crear diferentes decisiones:

- ▶ Una niña quiere asistir a los Círculos de adolescentes, pero su familia prefiere que se quede en casa.
- ▶ Un niño se molesta con un amigo sobre dinero.
- ▶ Una niña quiere hacer nuevos amigos en su comunidad, pero no sabe por dónde empezar.

### Continuar

Aliente a los adolescentes a pensar en las diferentes opciones que tienen cuando en el futuro enfrenten desafíos o problemas.





Al inicio de una sesión, los adolescentes comparten lo que saben sobre el tema que se va a explorar y cómo se sienten al respecto.



2/5



1/5



1/5



10 min



### Resumen de la actividad

#### Propósito

Exponer los conocimientos que tienen los participantes sobre un tema antes de la sesión y cómo se sienten.

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Evaluar sus sentimientos y estados de ánimo.

#### Áreas de aptitud

Pensamiento crítico y toma de decisiones.

#### Funciona bien para

Círculos que hayan decidido aprender sobre un tema en particular como una de sus metas de aprendizaje.

#### Fase

Iniciar nuestro círculo.

#### Antes

Esta actividad funciona bien al comienzo de una sesión.

#### Después

Durante el resto de la sesión, los adolescentes deben participar en una actividad relacionada con el objetivo de aprendizaje que hayan identificado.

Durante el paso de Revisión al final de la sesión, los adolescentes deben usar la actividad **de Post verificación de aprendizaje y estado de ánimo** para evaluar los avances realizados hacia sus objetivos de aprendizaje.

Los adolescentes pueden usar los resultados de su autoevaluación (tanto de su aprendizaje como de sus sentimientos) para llevar a cabo la actividad **Revisar los avances hacia las metas grupales**.

#### Preparación

Prepare "tarjetas de emociones" con entre cuatro y seis tarjetas que representan diferentes emociones mediante palabras o imágenes. **El Cubo de emociones** puede servir de guía para las emociones representadas.



## Validación previa de aprendizaje y estado de ánimo

1

Reúna a todos los adolescentes en un círculo y dé a cada uno varias piedras.

2

### ||| El facilitador dice:

- ▶ “¿Cuánto sabe sobre el tema de la sesión de hoy?”
- ▶ ¿Cuál es su nivel de comprensión del tema que trataremos en la sesión de hoy?
- ▶ ¿Con qué efectividad cree que puede utilizar las habilidades que aprenderá y practicará hoy?”

**Consejo de facilitación:** adapte la pregunta que formule al círculo al objetivo de aprendizaje de la sesión que hayan identificado.

3

### Explique:

Pídales que depositen las piedras en una canasta que se les pasará para que muestren lo que conocen sobre el tema de la sesión.

- ▶ Depositar dos piedras significa que conocen mucho sobre el tema.
- ▶ Depositar una piedra significa que saben algo sobre el tema.
- ▶ No depositar ninguna piedra significa que no saben nada sobre el tema.

4

### ||| El facilitador dice:

- ▶ “¿Cómo se siente hoy?”

5

Coloque las 4-6 tarjetas de emociones en diferentes lugares del piso. Pida a los adolescentes que depositen una piedra frente a la tarjeta de emociones que mejor describa cómo se sienten al comenzar la sesión.

6

Calcule los resultados contando el número de piedras que representen su evaluación de aprendizaje y sus estados de ánimo, y luego discútalas. Si los adolescentes planificaran realizar el mismo ejercicio al final de la sesión, guarde los resultados para comparar los cambios en los conocimientos y sentimientos antes y después de la sesión.

7

Guarde los resultados para futuras sesiones para ayudar a los adolescentes a los avances hacia sus metas de aprendizaje y/o cambios en sus estados de ánimo.



## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Asegúrese de que los adolescentes conversen sobre lo que saben de la sesión y no solo sobre lo que les gustó.
- ✗ No fuerce a los adolescentes a evaluar sus conocimientos del tema o de sus estados de ánimos si no tienen ganas de hacerlo.

## Adaptación

### Materiales:

- ▶ Si no se dispusiera de una canasta para las piedras, los adolescentes pueden apilarlas en el piso.

### Simplifique o elija un enfoque diferente:

- ▶ Este ejercicio se puede dividir en actividades separadas. Use las piedras para discutir el aprendizaje y las tarjetas de emociones para los sentimientos.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

- ▶ Un mínimo de dos piedras por cada adolescente del grupo.
- ▶ • Una canasta.
- ▶ • Rotafolio o tablero de marcadores, así como un marcador.
- ▶ • Tarjetas o trozos de papel (para crear las tarjetas de emociones).

## Improvisar

Existen muchas otras formas de que los adolescentes evalúen y expresen lo que saben sobre un tema. Por ejemplo:

- ▶ Hacer marcas de conteo en un trozo de papel.
- ▶ • Poner las manos por encima de la cabeza para mostrar mucho conocimiento, a los lados para mostrar nada de conocimiento, o cualquier nivel intermedio.
- ▶ • Usar la herramienta de Termómetro.
- ▶ • Escribir un informe de autoevaluación o un diario para explicar lo que esperan aprender (para adolescentes con alto nivel de alfabetización).

Hay muchas formas de que los adolescentes expresen sus sentimientos y estados de ánimo:

- ▶ Escribir una palabra en una tarjeta para describir sus emociones.
- ▶ • Hacer un dibujo para mostrar sus emociones.
- ▶ • Mostrar sus emociones por turnos con expresiones faciales o gestos.

## Continuar

Plantéese usar esta actividad periódicamente como un paso del Calentamiento.







## Revisión de las reglas grupales

Los adolescentes evalúan cómo han utilizado las reglas grupales para trabajar juntos de manera inclusiva, respetuosa y agradable, y deciden si deben introducir cambios en estas.



3/5

1/5

2/5

20 min



### Resumen de la actividad

#### Propósito

Evaluar y discutir la forma en que las reglas grupales están funcionando para el círculo.

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Comunicar y colaborar en equipo.

#### Áreas de aptitudes

Comunicación y expresión. Cooperación y trabajo en equipo. Resolución de problemas y manejo de conflictos.

#### Funciona bien para

Los círculos que ya han aceptado las reglas grupales.

Esta actividad les recuerda a los adolescentes las reglas grupales que crearon para trabajar en conjunto y les brinda la oportunidad de agregar o cambiar reglas a medida que sus círculos evolucionan. Sirve también como forma estructurada de abordar conflictos o tensiones en los círculos.

#### Fase

Iniciar nuestro círculo.

#### Antes

Los adolescentes ya habrán formado sus reglas y acuerdos grupales y asistido a un mínimo de dos o tres sesiones para practicar su uso. Véase la guía de **Círculos fuertes**. Consulte la herramienta de **Reglas grupales**.

#### Después

Use esta actividad a intervalos regulares.

#### Preparación

Ponga las reglas del grupo donde todos puedan verlas.



## Revisión de las reglas grupales

1

Pida a los adolescentes que se sienten en círculo. Asegúrese de que dispongan de un trozo de papel o de un cuaderno por si quieren escribir sus ideas.

2

### ||| El facilitador dice:

“Hoy vamos a discutir cómo están usando las reglas y si estas les están ayudando a trabajar juntos. Piensen en estas tres preguntas:

- ▶ ¿Qué estoy haciendo bien para ayudar al círculo?
- ▶ ¿Qué podría hacer mejor?
- ▶ ¿Qué pueden hacer otras personas del círculo para ayudarme a mejorar?

Puede usar las reglas grupales mientras responde las preguntas. Por ejemplo, mencionar una regla que sepa seguir muy bien”.

3

Escriba las tres preguntas en una pizarra. Deles tiempo de escribir sus respuestas o tiempo en silencio para que formulen sus ideas.

4

Pídale a cada adolescente que comparta sus respuestas.

5

### ||| El facilitador dice:

“Ahora vamos a hablar más sobre cómo están trabajando juntos como grupo”

#### Discuta:

- ▶ ¿Qué está haciendo bien el círculo?
- ▶ ¿Qué debe hacer el círculo para mejorar?

Puede consultar nuevamente las reglas originales del grupo. Recuerde que en esta actividad debe centrarse en lo que el círculo hace bien o en lo que necesita mejorar. Dé tiempo para la discusión. Dibuje una estrella u otro signo al lado de las reglas discutidas.

6

### Compartir y Llevarse consigo:

Consulte las reglas del grupo.

### ||| El facilitador dice:

“¿Hay alguna regla de grupo que sigan muy bien o que sea de gran ayuda para el círculo? ¿Hay alguna regla que deba cambiarse o revisarse para que el círculo funcione mejor? ¿Hay alguna regla nueva que deba agregarse?” Dé tiempo para la discusión.

Dibuje una estrella u otro signo al lado de las reglas discutidas.

7

### ||| El facilitador dice:

“¿Está de acuerdo con estas nuevas reglas?”

Permita que los adolescentes utilicen un proceso de toma de decisiones que les funcione (por ejemplo, votación o acuerdo verbal). Discuta los cambios y las nuevas reglas de una en una. Si los adolescentes no estuvieran de acuerdo con las reglas y quisieran discutirlos más a fondo, plantéese continuar con la actividad en la próxima sesión. Si parecieran estar de acuerdo, sugírales que usen las nuevas reglas a modo de prueba. Recuérdeles que tienen el poder como círculo de cambiar y revisar sus reglas en cualquier momento.

8

Concluya con una pequeña ceremonia como reconocimiento de las nuevas reglas revisadas. Los adolescentes pueden leerlas en voz alta juntos o agregar su firma para simbolizar su acuerdo de respetarlas.



## Revisión de las reglas grupales

### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Aliente a los adolescentes a que formulen sus reglas en términos de cosas concretas que harán o no harán (en lugar de ideas abstractas).
- ✓ Aliente a los adolescentes a que se centren en aquellas cosas positivas que pueden hacer para mejorar el círculo.
- ✓ Utilice las discusiones para explorar los desafíos que han ido surgiendo en los círculos.
- ✓ Permita que los adolescentes experimenten con reglas que pueden ser difíciles de seguir, siempre y cuando no causen daño (experimentar con reglas forma parte de su experiencia de aprendizaje).
- ✓ Guarde la lista final de reglas y publíquelas en el espacio de actividades cada vez que se reúnan.
- ✗ No permita que los adolescentes utilicen este proceso para quejarse unos de otros, corregir el comportamiento de los demás o culpar a los otros.
- ✗ No discuta temas sensibles.

### Adaptación

**Para adolescentes más jóvenes:** considere saltarse algunas de las preguntas para simplificar la discusión.

**Para los participantes con bajo nivel de alfabetización:** los adolescentes podrán usar dibujos o símbolos para crear una lista de reglas grupales a las que puedan referirse en el futuro.

### Entorno

Espacio interior o exterior. Tranquilo.

### Suministros

- ▶ Panel indicador.
- ▶ Marcador.
- ▶ Papel o cuaderno para escribir ideas (optativo).
- ▶ Papel para rotafolios o cartulina para anotar la lista final de reglas grupales.

### Improvisar

Los adolescentes pueden dibujar o pintar las reglas actualizadas o explorarlas a través de juegos de rol.

### Continuar

Use esta actividad a intervalos regulares para brindar a los adolescentes la oportunidad de continuar desarrollando su capacidad de trabajar juntos.





Los adolescentes reúnen historias entrevistando las personas adultas de sus comunidades.



3/5

1/5

4/5

45 min



### Resumen de la actividad

#### Propósito

Entrevistar a los integrantes de la comunidad y aprender de sus historias personales.

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Empatizar con las demás personas.
- ▶ Comunicar y escuchar con atención.

#### Área de aptitudes

Identidad y autoestima.

Comunicación y expresión.

Empatía y respeto.

#### Funciona bien para

Círculos donde los adolescentes puedan sentarse juntos y trabajar en actividades como grupo grande, independientemente de que tan bien se conocen

#### Fase

Conexión.

#### Antes

Las y los adolescentes habrán identificado a un adulto de la comunidad con el compromiso de que pensará en una historia para compartir. Al final de la sesión, los facilitadores y los adolescentes pueden incluir este paso como parte de Conocerse a sí mismo/ Conocernos a nosotros mismos al final de la sesión.

#### Después

Guarde las notas, dibujos u otros registros de las historias que reunieron y utilícelas para futuros proyectos artísticos o de innovación.

#### Preparación

Se recomienda que los adolescentes utilicen la actividad de **Practicar habilidades para la entrevista** para prepararse..



## Reunir historias

1

### Explique:

Los participantes se sientan en parejas, con suficiente espacio a su alrededor para que estén cómodos. Dispondrán de un papel y algo con lo que escribir.

2

### ||| El facilitador dice:

“Por favor, cierren los ojos durante un minuto y piensen en el momento en que una persona mayor les contó una historia. Quizá se trató de una historia real sobre algo que le sucedió, como un recuerdo de su propia infancia. O tal vez fue una historia tradicional de su cultura.”

3

Facilite un momento de silencio para pensar y reflexionar. Si les gusta escribir o dibujar, pueden hacerlo en su diario (si tienen uno).

4

Pida voluntarios que se pongan de pie para compartir sus historias y anime a los compañeros a escuchar de forma activa. Asegúrese de que el mayor número posible de adolescentes comparta sus historias, con 10 minutos finales para el debate

### Compartir y Llevarse consigo:

5

### Analice:

- ▶ ¿Por qué a los adultos les gusta contar historias a niños, niñas y jóvenes?
- ▶ ¿Por qué cree que recuerdan estas historias?
- ▶ ¿Qué ganamos al escuchar sus historias?
- ▶ ¿Qué hace a las historias útiles o interesantes?

6

### Explique:

- ▶ Los adultos suelen contar historias a los jóvenes para enseñarles lecciones importantes.
- ▶ Es posible que los adultos quieran asegurarse de que los jóvenes

recuerden cosas importantes sobre su tradición o historia.

- ▶ Compartir historias puede ser una forma divertida para que adultos y jóvenes entren en contacto y disfruten su tiempo juntos..

7

Divida a los adolescentes en grupos de dos y pida que escriban las preguntas para la entrevista.

8

### ||| El facilitador dice:

“Recopilarán la historia de un adulto u otra persona de su comunidad. Puede ser una historia real y/ o una historia ancestral. Piensen en un adulto de su comunidad a quien respeten o que les caiga bien . Puede ser alguien a quien conozcan bien, aunque puede ser también alguien menos conocido. Su tarea consiste en entrevistarlos y pedirles un relato. El desafío estará en desarrollar preguntas adecuadas para que esta persona cuente una buena historia.”

9

Reúna de nuevo a los adolescentes en círculo. Pida que compartan las preguntas que escribieron.

### Posibles puntos de análisis:

- ▶ Una entrevista con alguien que le cuente una historia puede llegar a ser diferente de otros tipos de entrevistas. Es posible que no tenga que plantear muchas preguntas, solo hay que dar espacio y tiempo para hablar.
- ▶ Podría resultarle útil formular preguntas de seguimiento durante o después de una entrevista, ya que los entrevistados podrían compartir más detalles e información para hacer su historia más fácil de entender.
- ▶ Asegúrese de escuchar activamente durante la historia. Demuestre su interés al entrevistado para que se sienta animado.



## Reunir historias

10

Trabajando con los mismos equipos, pida a los adolescentes que escriban un plan para entrevistar a un adulto de la comunidad, deben describir cómo lo entrevistarán y qué preguntas le plantearán.

Brinde consejos para escribir los planes:

- ▶ Invite al adulto a que relate su historia. Explique los motivos por los que le pide una historia y muestre interés y respeto. Asegúrese de que el adulto sepa cómo usará su historia y obtenga su permiso para ello.
- ▶ Elija una hora y un lugar que sean convenientes y cómodos para usted y el adulto. Asegúrese de disponer de tiempo suficiente.
- ▶ Ayude al adulto a pensar en una historia por adelantado. Sugiera una historia y/ o intercambie ideas sobre diferentes alternativas .
- ▶ No estimule a la persona adulta a recordar o relatar historias sobre experiencias difíciles si no lo desea. Si

cree que el adulto quiere contar una historia difícil, asegúrese de sentirse cómodo al escucharla.

11

Facilite el tiempo que necesiten para completar sus preguntas y planes de entrevista. Verifique con todos los equipos para asegurarse de que tienen un plan y usted debe estar preparado para brindar apoyo adicional en caso necesario y para que realicen sus entrevistas con éxito

12

Motive a las y los participantes asegurándoles que sus entrevistas serán un éxito y que recopilarán buenas historias.

### Qué hacer y qué no hacer



Revise las preguntas y los planes de la entrevista de los adolescentes para asegurarse de que están preparados y que sus planes son realistas.



Ofrézcase para unirse y participar en las entrevistas de los adolescentes si lo desean.



Compruebe si las personas adultas y los adolescentes exploran recuerdos personales, sensibles o difíciles. Asegúrese de que no se sientan presionados a hablar o escuchar sobre temas difíciles. Interrumpa y ofrezca temas alternativos si fuera necesario.



Asegúrese de que los adolescentes dispongan de tiempo para organizar y realizar las entrevistas.



Hable con las personas adultas que hayan aceptado compartir sus historias. Asegúrese de que entienden el propósito de la actividad y que conceden su permiso para que las y los adolescentes usen y compartan sus historias.



No recomiende a los adolescentes que pidan a los adultos compartir un recuerdo difícil o alguna historia que sea muy personal o privada.



## Adaptación

**Bajo nivel de alfabetización:** en lugar de escribir las preguntas, los adolescentes pueden memorizarlas o usar dibujos como recordatorios. Pueden asimismo valerse de dibujos como notas durante la entrevista.

**Simplifique:** para los adolescentes más jóvenes, planificar y realizar entrevistas fuera de la sesión puede llegar a ser demasiado complejo. Trabaje con ellos para identificar a aquellos adultos que puedan ser buenos narradores e invite a esos adultos a una sesión Circular para que narren sus historias a todo el grupo..

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

- ▶ Una hoja grande de papel para cada grupo de adolescentes (u otra cosa para que escriban o dibujen).
- ▶ Un bolígrafo, lápiz o marcador para cada adolescente..

## Improvisar

Los adolescentes pueden enfocar sus ejercicios de recopilación de historias en tipos específicos, como:

- ▶ Historias, lecciones o fábulas tradicionales de sus culturas locales.
- ▶ Recuerdos de infancia, si no son demasiado personales, difíciles o sensibles.

Los adolescentes se reunirán y compartirán sus propias historias, con base a sus experiencias o recuerdos recientes. Por ejemplo, enfocarse en relatos que les gustaría contar a los niños y niñas más pequeños..

Los adolescentes pueden también reunirse y compartir sus historias de cuando eran niños y niñas más pequeños, en función de sus experiencias, recuerdos e imaginación.

## Continuar

Después de que los adolescentes hayan reunido las historias las usarán para:

- ▶ Crear cómics o libros de imágenes.
- ▶ Componer e interpretar historias orales o poemas.
- ▶ Componer obras de teatro o dramas.
- ▶ Componer una fábula, sustituyendo los personajes principales por animales o personas imaginarias, o variando la configuración.



**FASE 4:  
LLEGAR A LOS  
DEMÁS**

## Fase 4. Llegar a los demás

En esta fase, los adolescentes aprenden a mirar a su alrededor para encontrar el apoyo que necesitan y explorar sus intereses.

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
16	Autoevaluación de los intereses personales	Los adolescentes valorarán y descubrirán sus intereses y habilidades personales.	Esperanza en el futuro y establecimiento de metas	Explorar la manera en la que sus intereses y habilidades pueden ayudarlos a aspirar a lograr sus prioridades y objetivos.
17	Formas distintas de manejar los conflictos	Los y las adolescentes aprenden y practican diferentes estrategias para manejar y resolver conflictos.	Solución de problemas y gestión de conflictos	Explorar estrategias para lidiar con conflictos. Practicar habilidades para resolver problemas.
18	Personas de nuestra comunidad	Las y los adolescentes entrevistan a una persona de su comunidad y escriben un breve informe o historia.	Comunicación y expresión	Comunicar y expresar ideas a través de la escritura. Escuchar a los demás y comunicarse con ellos.
19	Nuestros desafíos, nuestras soluciones	Los adolescentes identifican los desafíos que enfrentan y exploran formas de enfrentarlos a través de juegos de representación.	Solución de problemas y gestión de conflictos	Explorar formas de resolver problemas. Expresar sentimientos sobre desafíos personales.
20	Reconocer los recursos	Los adolescentes identifican los diferentes tipos de recursos disponibles para ellos y que pueden utilizar para lograr sus objetivos.	Esperanza en el futuro y establecimiento de metas	Identificar los recursos disponibles en su comunidad, especialmente materiales, espacios, información, apoyos brindados por otras personas incluyendo el conocimiento cultural y sus propias capacidades.

### Actividad(es) para crear el círculo, para integrar en una sesión

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
/	Validación posterior del aprendizaje y estado de ánimo	los adolescentes comparten lo que han aprendido sobre el tema que se va a explorar y exponen cómo se sienten.	Cooperación y trabajo en equipo	Evaluar sus sentimientos y estados de ánimo.

### Actividades alternativas o adicionales para esta fase

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
/	Crear comunidades pacíficas	Los adolescentes trabajan en grupos para crear un modelo de una comunidad imaginaria.	Esperanza en el futuro y establecimiento de metas	Explorar y establecer metas sobre cómo influir positivamente en sus comunidades.



## Autoevaluación de los intereses personales

Los adolescentes valorarán y descubrirán sus intereses y habilidades personales.



2/5



4/5



4/5



30-45 min



### Resumen de la actividad

#### Propósito

Los adolescentes evaluarán sus intereses y habilidades personales mediante una prueba de autoevaluación.

#### Objetivos

Las y los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Identificar sus propios intereses.
- ▶ Reconocer sus habilidades y capacidades.
- ▶ Explorar la manera en que sus intereses y habilidades pueden ayudarlos a aspirar a lograr sus prioridades y objetivos.

#### Áreas de aptitudes

Identidad y autoestima Esperanza en el futuro y establecimiento de objetivos.

#### Funciona bien para

Adolescentes que estén listos para aprender más sobre sus habilidades e intereses y quieran convertirlas en acciones mediante investigación, proyectos, trabajo y participación comunitaria.

#### Ciclo

Conexión.

#### Antes

No es necesario.

#### Después

Los adolescentes discuten sobre cómo desean utilizar habilidades para trabajar juntos en un proyecto o cuándo establecer o revisar las metas grupales.

#### Preparación

Prepare un rotafolio con el cuadro de autoevaluación (abajo) dibujado en él.



1

## El facilitador dice:

“¿Ha pensado alguna vez en sus intereses y habilidades personales? ¿Ha pensado alguna vez sobre a dónde podrían llevarle estos intereses y habilidades en la vida? ¿En el trabajo?”

2

## El facilitador dice:

“Hoy tomaremos una prueba de autoevaluación”. Explique: el facilitador leerá una pregunta al grupo en voz alta y los adolescentes escribirán su respuesta en su hoja de evaluación.

3

## Lea las siguientes instrucciones y dé tiempo a los adolescentes para que escriban sus respuestas después de cada instrucción.

Repita las secciones si un participante no lo tuviera claro o se le viera confundido. Si los participantes no supieran una respuesta, pase a la siguiente pregunta.

- ▶ Enumere todas las actividades que realiza diariamente/ semanalmente.
- ▶ Anote junto a cada actividad que haya enumerado si lo hace solo o con otras personas.
- ▶ Para cada actividad que haya enumerado, escriba si le gusta: indique si le gusta mucho, algo o si algo le disgusta o le disgusta mucho. Haga esto en cada actividad que haya enumerado.
- ▶ Para cada actividad que haya enumerado, anote si considera que la actividad es muy fácil, algo fácil, algo difícil o muy difícil.
- ▶ Dé unos minutos para que los adolescentes reflexionen sobre sus respuestas. Anímelos a que piensen en todas las actividades que realizan, incluidas las tareas, el tiempo de ocio, socializar con otros, estudiar y cualquier otra cosa que hagan.

4

- ▶ El facilitador dice: “Ahora, de las actividades que enumeró, marque sus tres favoritas”.
- ▶ Pregunte: ¿Qué habilidades y conocimientos ha adquirido con sus actividades diarias y semanales?

## Compartir y Llevarse consigo:

Invite a los adolescentes a que compartan sus respuestas si lo desean.

5

## Analice:

- ▶ ¿Qué notó o aprendió al hacer esta actividad?
- ▶ ¿De los conocimientos y habilidades que ha adquirido, cuáles le serán útiles en el futuro?
- ▶ ¿Cómo se relacionan los conocimientos y habilidades que ha adquirido con sus propios objetivos? ¿Reconoció alguna habilidad que le gustaría desarrollar más o cosas sobre las que le gustaría aprender más?





Los y las adolescentes aprenden y practican diferentes estrategias para manejar y resolver conflictos.



 4/5

 1/5

 4/5

 30 min



## Resumen de la actividad

### Propósito

Explorar temas complejos relacionados con los conflictos.  
Usar juegos de representación.

### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Explorar estrategias para lidiar con conflictos.
- ▶ Practicar habilidades para resolver problemas.

### Áreas de aptitudes

Resolución de problemas y manejo de conflictos.

### Funciona bien para

Adolescentes que estén dispuestos a explorar en profundidad el concepto de conflicto.

### Fase

Conexión.

### Antes

Los adolescentes ya deberían haber comenzado a explorar los conceptos de conflicto y paz a través de Paz y conflicto y otras actividades. Usar la herramienta Juegos de representación.

### Después

Los adolescentes podrán dar seguimiento mediante el uso de las diferentes estrategias que hayan aprendido para resolver conflictos en sus vidas.

### Preparación

No es necesaria.



1

Pida a los adolescentes que se sienten en seis grupos pequeños y coloque la pizarra donde puedan verla.

2

### ||| El facilitador dice:

“En una de nuestras sesiones anteriores, hablamos sobre los conflictos y de cómo son una parte natural de la vida. ¿Qué cosas negativas surgen del conflicto? ¿Y positivas?” Deje que los adolescentes lo discutan.

3

### ||| El facilitador dice:

“Hoy hablaremos de diferentes estrategias para manejar el conflicto y los distintos resultados, tanto positivos como negativos, a los que pueden llevar”.

4

Escriba en la pizarra las siguientes seis estrategias y explique cuidadosamente cada una de ellas:

- ▶ **Agresión** significa tratar de forzar o intimidar a alguien para que haga las cosas de cierta manera. Ejemplos: peleas físicas, gritos, insultos.
- ▶ **Comprometer** significa que ambas partes renuncian en parte a lo que quieren, para tratar así de encontrar un punto intermedio y una solución.
- ▶ **Ceder** significa que una persona le permite a otra hacer las cosas como prefiera.
- ▶ **Evitar o retrasar** significa fingir que un problema no existe.
- ▶ **Apelar a una autoridad** significa pedirle a alguien en una posición más alta (un líder, un juez, un maestro u otro adulto) que resuelva el conflicto.
- ▶ **Colaboración** significa tratar de encontrar una solución juntos. La colaboración suele incluir buscar metas y esperanzas comunes, escuchar y comprender los puntos de vista de los demás y sugerir formas creativas para avanzar.

5

Deje que los adolescentes planteen preguntas y se ayuden entre sí para comprender los conceptos. Asegúrese de que comprendan cada estrategia de forma clara y precisa.

Asigne una estrategia a cada grupo. El facilitador dice:

### ||| El facilitador dice:

“Cada grupo organizará un juego de rol centrado en una de estas estrategias. Todos ustedes usarán el mismo escenario de conflicto sobre dos niñas llamadas Amina y Mary. Usen su estrategia grupal para ayudar a Mary a resolver su conflicto”.

**Escenario de conflicto:** Amina y Mary tienen hermanos y hermanas menores en la escuela primaria. Amina le promete a Mary que esa tarde llevará a la casa al hermano menor de Mary cuando vaya a buscar a su hermana menor. Esto le dará a Mary tiempo para reunirse con su grupo de estudio para trabajar en un proyecto escolar. Pero, por la tarde, Amina le dice a Mary que no podrá ayudarla, ya que tiene que irse a casa temprano para hacer los deberes.

6

Dé a todos los grupos tiempo para que practiquen y se preparen para sus juegos de representación. Pídeles que los juegos sean cortos para que haya tiempo para una discusión posterior.

7

Pida a todos los grupos que ejecuten sus juegos de rol y discutan a continuación qué estrategias de conflicto rindieron mejores resultados.

8

### Compartir y Llevarse consigo:

#### Analice:

¿Cuáles fueron las ventajas y desventajas de cada estrategia?





9

### Explique:

No existe una forma correcta de manejar conflictos. No obstante, algunas estrategias pueden llegar a mejorar o empeorar los conflictos. Por ejemplo:

- ▶ **Las agresiones** pueden dañar a las personas, a sus vidas y a sus sentimientos.
- ▶ **Comprometerse** puede resultar en un acuerdo que reduzca la ira y la frustración (si ambas personas piensan que es justo). Sin embargo, el compromiso podría no durar si ninguna de las personas estuviera satisfecha con él.
- ▶ **Ceder** significa que no se escucha a una persona. Esa persona podría frustrarse y el conflicto surgir de nuevo. Además, cuando una persona cede, la otra persona no tiene la oportunidad de aprender desde su perspectiva, por lo que es posible que ni siquiera se dé cuenta de que hubo un conflicto. Ceder podría funcionar si una persona decide que está realmente de acuerdo con el punto de vista de la otra (es también un tipo de colaboración).
- ▶ **Evitar o retrasar** significa que es probable que el conflicto vuelva a surgir en el futuro y que, con el tiempo, se torne más complicado. No obstante, a veces, un breve retraso puede dar a ambas partes la oportunidad de calmarse y pensar en soluciones.
- ▶ **Apelar a la autoridad** no brinda a ninguna de las dos personas involucradas en el conflicto la oportunidad de ser parte de la

solución o de reconstruir su relación. No obstante, en ocasiones puede resultar útil pedir a una autoridad que intervenga en un conflicto si ambas partes no son capaces de encontrar una solución que funcione, o si existe la posibilidad de que el conflicto cause daños a cualquiera de las dos personas.

- ▶ **La colaboración** puede ser una muy buena forma de resolver un conflicto, ya que lleva a una solución que funciona para ambas partes. Cuando dos personas colaboran, también reconstruyen la confianza y los buenos sentimientos. Colaborar puede llegar a plantear desafíos, especialmente si una de las personas en conflicto no quiere hacerlo, o si ninguna de las personas confía o no se sienten bien entre sí.

10

Dé a los adolescentes algunas preguntas para llevarse consigo después de la sesión:

- ▶ Observe cómo cada persona lidia con el conflicto y qué estrategias utiliza. Vea si las estrategias conducen a resultados positivos o negativos para las personas involucradas.
- ▶ Reflexione sobre las estrategias de las que usted se vale en los conflictos en su vida. ¿Qué resultados obtiene?
- ▶ Piense en una estrategia distinta que le gustaría usar la próxima vez que se encuentre en un conflicto. (Si los adolescentes están interesados, tómese un tiempo en las sesiones de seguimiento para reflexionar sobre cómo han usado esa estrategia y qué puede haber cambiado como resultado de ello).



### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Asegúrese de que los adolescentes comprendan las seis estrategias para el manejo de conflictos y las ventajas y desventajas de cada una.
- ✓ En las sesiones de seguimiento, discuta la forma en que los adolescentes pueden explorar constructivamente un conflicto que los haya afectado (si así lo desean).
- ✗ No pida a los adolescentes que describan los conflictos específicos que hayan sufrido si no quisieran hacerlo.
- ✗ No permita que los adolescentes discutan sobre los conflictos de los que han sido testigos y que involucren a personas a las que conozcan los participantes del círculo: los miembros de la comunidad podrían comenzar a desconfiar de los círculos de adolescentes si sintieran que se está hablando o chismorreando de ellos. Si los adolescentes estuvieran muy preocupados por los conflictos que hayan presenciado, plantéese formas de involucrarlos en un diálogo constructivo con otros miembros de la comunidad.
- ✗ No se refiera a conflictos complejos que hayan afectado profundamente la vida o las comunidades de los adolescentes. Utilice ejemplos simples y neutrales para desarrollar una comprensión básica de los conceptos.

### Adaptación

**Tómese más tiempo.** Si los adolescentes desearan o necesitaran más tiempo para finalizar la actividad, continúe con los juegos de rol en una sesión de seguimiento. Tómese tiempo para explorar cada estrategia en profundidad siempre que los adolescentes sigan interesados y comprometidos.

**Contexto cultural:** discuta cómo se resuelven los conflictos entre individuos o grupos mediante las tradiciones culturales de los adolescentes. Explore si estos procesos tradicionales están relacionados con alguna de las seis estrategias.

### Entorno

Espacio interior o exterior con distracciones mínimas, en el que los adolescentes puedan ensayar y llevar a cabo sus juegos de rol.

### Suministros

- ▶ Una pizarra o, al menos, tres trozos de papel para rotafolio.
- ▶ Marcadores.
- ▶ Improvisar

### Improvisar

Los adolescentes pueden desarrollar una campaña de carteles encaminada a que sus pares no utilicen estrategias negativas para resolver conflictos y promover en cambio estrategias constructivas.

### Continuar

- ▶ Aliente a los adolescentes a que piensen en la manera en que ellos y las personas que los rodean lidian con los conflictos, y apóyelos para que establezcan objetivos para el uso de estrategias positivas de manejo de conflictos en sus vidas. Si los adolescentes del círculo se sintieran cómodos compartiendo historias personales entre ellos, tómese tiempo durante las sesiones para que compartan los avances logrados.
- ▶ Repita la actividad con diferentes escenarios para que los adolescentes puedan seguir practicando diferentes estrategias de manejo de conflictos (si estuvieran interesados).
- ▶ Los adolescentes podrán transformar su juego de rol en una obra de larga duración. Así, organizarían varias parodias para educar a sus compañeros sobre estrategias de manejo de conflictos y promover un comportamiento constructivo. Alternativamente, podrían crear un juego más largo basado en un conflicto que afecte a dos o más personajes.
- ▶ Si los adolescentes desearan comprender un conflicto específico que hayan presenciado o que haya afectado a sus vidas, planifique actividades que les ayuden a explorar el conflicto de manera constructiva y contribuya a una solución positiva.



Las y los adolescentes entrevistan a una persona de su comunidad y escriben un breve informe o historia.



4/5



3/5



3/5



1-2 hours



### Resumen de la actividad

#### Propósito

Entrevistar a personas adultas en la comunidad.

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Comunicar y expresar ideas a través de la escritura.
- ▶ Escuchar a los demás y comunicarse con ellos.

#### Área de aptitudes

Empatía y respeto.

#### Funciona bien para

Adolescentes que puedan moverse con seguridad fuera del área de las actividades y que se sientan cómodos interactuando con otras personas de su comunidad.

Adolescentes que hayan aprendido y practicado habilidades relacionadas con la entrevista, la escuchar activa y el comprender diferentes perspectivas.

#### Fase

Conexión.

#### Antes

Practicar habilidades para la entrevista.

#### Después

Los adolescentes pueden dar seguimiento al escribir o bien describirlas mediante el dibujo o la pintura a las personas que conocen.

#### Preparación

El facilitador evaluará si es seguro para las y los adolescentes salir de su espacio de actividades e interactuar con nuevas personas.



1

### El facilitador dice:

“Hoy practicarán las habilidades para entrevistas mediante una breve entrevista a alguien que no conozcan bien. Se trata de un experimento y de un desafío. Pueden aprender algo interesante o importante sobre la persona o simplemente mantener una conversación breve.”

2

### Explique:

Los participantes prepararán varias preguntas. Sugiera que piensen en preguntas que animen al entrevistado i a compartir historias o ideas de importancia para él/ ella. Sin embargo no deberán preguntar nada que resulte demasiado personal o difícil:

- ▶ ¿Quién es la persona más importante en su vida en este momento?
- ▶ ¿Cuál es la lección más importante que ha aprendido?
- ▶ ¿Qué le hace feliz?

3

Pida a los adolescentes que preparen lo que dirán antes y después de la entrevista y aporte los siguientes consejos:

- ▶ Preséntese y explique que lleva a cabo un proyecto.
- ▶ Pida permiso para realizar la entrevista y respete la decisión si se negaran a ello.
- ▶ Responda a cualquier inquietud que pudiera tener.
- ▶ Prosiga con las preguntas de la entrevista cuando estén listos.
- ▶ Tome notas mientras escucha.
- ▶ Use técnicas de escucha activa preste atención y muestre interés.
- ▶ Muestre su agradecimiento cuando termine la entrevista. Hágale saber al entrevistado que disfrutó de la entrevista y que aprendió algo importante.
- ▶ Pida su autorización para usar su nombre y compartir con otras

personas lo que aprendido, mediante una obra de escritura creativa o en una obra artística. Si le dicen que no, respete la decisión.

- ▶ El entrevistado tendrá la oportunidad de plantear preguntas.
- ▶ Muestre nuevamente su agradecimiento por el tiempo compartido.

4

Divida a los adolescentes en grupos de dos y pida que ensayen sus entrevistas desde el momento en que se acercan al entrevistado.

5

Cuando estén listos, los grupos de dos dejarán el espacio de las actividades para buscar a personas adultas u otros jóvenes y entrevistarlos. Deben trabajar siempre en parejas. Vaya con ellos apóyelos y manténgase disponible para explicar al entrevistado el propósito de la actividad si fuera necesario.

6

Cuando los adolescentes hayan completado sus entrevistas, deberán regresar al área de actividades. Pueden escribir un breve informe o historia sobre las respuestas a sus preguntas, tal vez utilizando las palabras de sus entrevistados.

7

### Compartir y Llevarse consigo:

#### Analice:

- ▶ ¿Cómo se sintió entrevistando a personas que no conocía? ¿Qué fue lo que disfrutó de su experiencia? ¿Qué le resultó más difícil? ¿?
- ▶ ¿Cómo reaccionó la gente cuando les pidió la entrevista? ¿Cree que les gustó ser entrevistados? ¿Por qué sí o por qué no?
- ▶ ¿Aprendió algo nuevo de las personas de esta comunidad? ¿Cambiaron sus sentimientos hacia la comunidad?



### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Revise las preguntas de la entrevista de cada adolescente y asegúrese que son apropiadas: sugiera preguntas si presentan problemas para pensar en las más adecuadas.
- ✓ Escuche y observe a las y los adolescentes cuando estén ensayando en parejas: asegúrese de que están listos para realizar entrevistas a personas desconocidas antes de abandonar el área de las actividades.
- ✓ Apoye activamente a los adolescentes cuando realicen sus entrevistas.  
  
Los adolescentes deben tener la oportunidad de explorar las experiencias positivas y negativas de las entrevistas.
- ✗ No presione a los adolescentes a realizar entrevistas si no se sienten listos o seguros para interactuar con desconocidos fuera de su espacio de actividades.
- ✗ No intervenga en las entrevistas a menos que los adolescentes necesiten apoyo.

### Adaptación

Los adolescentes pueden dedicar una sesión para prepararse para las entrevistas.

### Entorno

Espacio interior o exterior para prepararse para las entrevistas y posteriormente salir del entorno y encontrar personas a las cuales entrevistar.

### Suministros

- ▶ Hoja grande de papel para escribir o cuaderno.
- ▶ Bolígrafo o lápiz para cada adolescente.

### Improvisar

Los adolescentes describirán sus entrevistas de diferentes maneras. Ellos podrán:

- ▶ Fotografiar a las personas a las que entrevisten (si hay cámaras digitales disponibles).
- ▶ Dibujar o pintar retratos de las personas a las que entrevisten.
- ▶ Crear guiones gráficos sobre las entrevistas.

Los adolescentes enfocarán sus entrevistas en los desafíos u oportunidades que enfrentan las personas de la comunidad. Utilice estas entrevistas como primer paso para diseñar nuevas formas de abordar ese problema u oportunidad, utilizando declaraciones sobre problemas, lluvia de ideas, prototipos y otras actividades relacionadas con la innovación.

### Continuar

- ▶ Los adolescentes pueden preparar una exposición sobre las personas a las que entrevistaron y sobre lo que aprendieron de ellas. Si han centrado sus entrevistas en torno a un tema, el mismo podría ser el tema de la exposición.
- ▶ Los adolescentes pueden organizar un diálogo comunitario basado en el tema de sus entrevistas (y exhibición). Véase la actividad de **Diálogo comunitario**.





Los adolescentes identifican los desafíos que enfrentan y exploran formas de enfrentarlos a través de juegos de representación.



4/5



1/5



3/5



45 min



### Resumen de la actividad

#### Propósito

Identificar y llevar a cabo una lluvia de ideas sobre los desafíos para posteriormente, representar los desafíos y analizar distintas maneras de enfrentarlos.

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Explorar formas de resolver problemas.
- ▶ Expresar sentimientos sobre desafíos personales.

#### Área de aptitudes

Resolución de problemas y manejo de conflictos.

Pensamiento crítico y toma de decisiones.

Liderazgo e influencia.

#### Funciona bien para

Círculos donde los adolescentes estén listos para trabajar juntos y sean capaces de realizar debates de grupo básicos. Adolescentes de cualquier edad.

#### Fase

Conexión.

#### Antes

Establecer reglas de grupo por adelantado ayudará a las y los adolescentes a escuchar las ideas de sus pares de una manera solidaria y respetuosa. Herramienta: **juegos de representación**.

#### Después

En el paso de la sesión Conocerse a sí mismo/ Conocernos a nosotros mismos, las y los adolescentes resumen las estrategias que consideran que podrían funcionar para enfrentar los desafíos y la manera de tratar de aplicarlos en sus vidas.

Guarde la lista de desafíos identificados por los adolescentes para futuras sesiones.

Es posible que a los adolescentes les resulte útil explorar los desafíos que identificaron en esta actividad cuando examinaron cada uno de ellos en sesiones separadas y/ o tomarse más tiempo para mejorar sus juegos de representación.

#### Preparación

No es necesaria.



1

Pida a los adolescentes que se sienten juntos en parejas o en grupos de tres.

2

### ||| El facilitador dice:

“¿Cuáles son algunos de los desafíos que enfrentan las niñas y los niños de su edad en esta comunidad?”

3

Pida que escriban o piensen en ejemplos específicos.

4

En la parte superior de la pizarra, escriba: NIÑOS | TANTO NIÑOS COMO NIÑAS | NIÑAS (o haga dibujos para representarlo).

5

Pida a los adolescentes que compartan sus ideas. Escriba sus respuestas en el tablero de marcadores (o haga dibujos para mostrar los desafíos).

6

### Explique:

los participantes elegirán un desafío que les gustaría explorar durante la sesión del día. Pida a tres o cuatro adolescentes voluntarios para un juego de representación sobre el desafío. **Alternativa:** si los adolescentes ya estuvieran familiarizados con estos juegos, organícelos en grupos de cuatro o cinco y que cada grupo desarrolle un juego de representación sobre un desafío diferente.

7

Solicite a uno de los adolescentes del grupo de juegos de representación que actúe el personaje de niño/niña que enfrenta el desafío que ha elegido. Elija algunas características para el personaje, especialmente un nombre, edad y cualquier otra característica. (No use el nombre real de ese niño o niña). Pida a todos los grupos

8

que sugieran otros personajes para el juego de representación. Haga preguntas como: ¿Qué otras personas podrían estar involucradas en ocasionar este desafío para este niño o niña? ¿Qué otras personas podrían formar parte de la vida de este personaje? ¿Cómo debe comenzar la obra? ¿Dónde debería estar el personaje principal? ¿Qué debería estar haciendo?

9

A una señal suya, los adolescentes dan inicio e improvisan su juego de representación. Utilice la Herramienta: juegos de representación para más ideas.

10

Repita el juego de representación dos o tres veces, o incluso más si los adolescentes no estuvieran muy atentos. Sugiera a los adolescentes que improvisen con diferentes personajes, escenarios y estrategias para enfrentar el mismo desafío.

### Compartir y Llevarse consigo:

#### Análisis:

Para los juegos de representación:

- ▶ ¿Cuáles fueron algunas de las estrategias que utilizaron estos personajes para enfrentar sus desafíos?
- ▶ ¿Qué recursos y fortalezas tuvieron estos personajes para enfrentar dichos desafíos?
- ▶ ¿Funcionarían estas estrategias en la vida real? ¿Cómo podemos adaptar estas estrategias para usarlas realmente?





### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Aliente a las y los adolescentes a enfocarse en los desafíos básicos que enfrentan jóvenes como ellos en su quehacer diario, no en problemas políticos o económicos más amplios que son difíciles de resolver.
- ✓ Reconozca y analice las estrategias positivas que los adolescentes demostraron durante sus juegos de representación y aliéntelos a que asuman formas positivas de enfrentar los desafíos en la vida real.
- ✓ Tome medidas inmediatas en caso de que los adolescentes discutieran o profirieran amenazas graves para su seguridad o bienestar.
- ✗ No aliente a los adolescentes a enfrentar desafíos que resulten abrumadores o desalentadores. Esta recomendación vital proviene de facilitadores que han probado esta actividad con adolescentes afectados por conflictos prolongados.
- ✗ No pida a los adolescentes que exploren o revelen los desafíos que enfrentan en sus propias vidas, o que basen los juegos de representación en los integrantes del Círculo o en otras personas de la vida real de su comunidad.
- ✗ No dé un sermón ni corrija a los adolescentes diciéndoles cuáles estrategias son correctas o incorrectas para abordar el desafío identificado.

### Adaptación

**Si los adolescentes ya tienen experiencia en la creación de juegos de representación:** es posible que no necesiten mucha orientación, así que simplemente brinde instrucciones básicas y déjelos seguir por su cuenta.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

No se necesitan suministros para esta actividad, aunque es posible que los adolescentes disfruten de la recopilación de materiales para usarlos como accesorios en sus juegos de representación.

### Improvisar

Los adolescentes explorarán los desafíos que enfrentan y las formas de hacerlo a través de:

- ▶ Dibujar, cantar, contar cuentos, bailar o cualquier otro tipo de expresión creativa.
- ▶ Mantener el diálogo y conversar con personas adultas para compartir sus preocupaciones y buscar soluciones juntos.

### Continuar

Los adolescentes usarán su aprendizaje sobre los desafíos para:

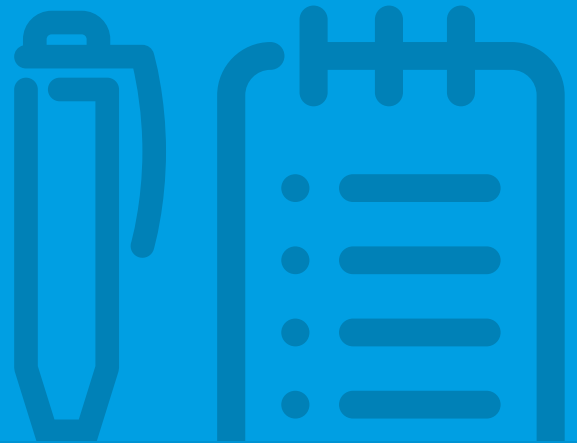
- ▶ Desarrollar planes para proyectos de grupo (especialmente durante el ciclo Llevar a la práctica).
- ▶ Diseñar o imaginar herramientas o inventos que puedan ayudarlos.
- ▶ Evolucionar sus juegos de representación hacia juegos más largos, u otro tipo de actuaciones.
- ▶ Crear dibujos, afiches o exposiciones..





## Reconocer los recursos

En esta actividad, los adolescentes identifican los diferentes tipos de recursos disponibles para ellos y que pueden utilizar para lograr sus objetivos.



4/5



3/5



3/5



Participants decide the time



### Resumen de la actividad

#### Propósito

Buscar y reconocer los recursos disponibles.

#### Objetivos

Las y los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Identificar los recursos disponibles en su comunidad, especialmente materiales, espacios, información, apoyos brindados por otras personas incluyendo el conocimiento cultural y sus propias capacidades..

#### Área de aptitudes

Pensamiento crítico y resolución de problemas Esperanza en el futuro y establecer objetivos.

#### Funciona bien para

Adolescentes que hayan tenido la oportunidad de analizar sus metas y prioridades en sesiones anteriores y/ o se estén preparando para trabajar en un proyecto. Adolescentes que puedan moverse con comodidad y seguridad fuera de su lugar de actividad para explorar el área que les rodea y/ o entrevistar a personas adultas de sus comunidades.

#### Fase

Conexión.

#### Antes

Los adolescentes habrán tenido la oportunidad de analizar e identificar algunos de sus propios objetivos o prioridades y/ o elegir un tema para un proyecto mediante la actividad **Elección de un tema** que tenga desafíos o una actividad similar.

En el caso de que los adolescentes se trasladen fuera del espacio de actividades durante la sesión, asegúrese de que sea en un momento cuando no pongan en riesgo su seguridad.

#### Después

Los adolescentes deben tener la oportunidad de:

- ▶ Debatir el sistema utilizado para reunir o usar los recursos identificados que emplearán para lograr sus objetivos. Ello incluiría valorar la manera de acercarse a aquellos adultos u otras personas de la comunidad que pudieran aportar en un futuro.
- ▶ Llevar a cabo sus planes para reunir y utilizar los recursos para sus objetivos.

#### Preparación

- ▶ No es necesario.



1

### Explique:

Los participantes explorarán e identificarán los recursos disponibles. Escriba algunos de los objetivos que los adolescentes hayan analizado en sus sesiones anteriores y pida que elijan uno para enfocarse a lo largo de esta actividad. En el caso de que los adolescentes ya tuvieran un proyecto o un tema de desafíos, explique que se enfocarán en ese tema.

2

Divida a los adolescentes en grupos pequeños. Si ya estuvieran trabajando en grupos pequeños, pida que se sienten con esos grupos.

3

### ||| El facilitador dice:

“Hoy identificaremos algunos recursos de los que ya disponen, o que pueden buscar y usar para ayudarles a alcanzar sus metas con mayor facilidad. ¿Qué son los recursos? ¿Qué tipos o categorías de recursos existen?”

Posibles respuestas para la sesión: los recursos son cualquier elemento que pudiera usarse para crear otras cosas.. Hay diferentes formas de categorizar los recursos, entre ellos podemos mencionar: los recursos materiales, el espacio y categorías intangibles como el tiempo, el conocimiento, la capacidad, la energía y la actitud positiva. Confuso.

4

Escriba la siguiente tabla en la pizarra.

### ||| El facilitador dice:

“A continuación, pensarán en los recursos ya disponibles para ayudarles a alcanzar sus metas o trabajar en su proyecto. Céntrense en los recursos disponibles, no en lo que no hay disponible, o que sean caras o que resulte difícil conseguir.”

5

Explique que deben copiar la matriz en un papel y si necesitaran mayor claridad, podría describir lo siguiente:

- ▶ La categoría **Nuestra propia energía, conocimiento, aptitud** y voluntad se refiere a sus propias aptitudes, que son el recurso más importante que tienen.
- ▶ **El espacio y el tiempo** se refieren al espacio y al tiempo que pueden necesitar para trabajar en la consecución de sus objetivos. Deberán especificar y analizar dónde y cuándo trabajar hacia dicho logro, pensando de manera realista en los espacios disponibles en sus responsabilidades y actividades diarias y semanales.
- ▶ **En los materiales y suministros** se incluyen aquellos elementos que se pueden encontrar en su comunidad y en los lugares a los que se puede acceder libremente. Aquí entrarían materiales reciclables, suministros de los que ya dispongan y/ o que otras personas de la comunidad estén dispuestos a donar. Pueden asimismo considerar la compra de suministros asequibles, aunque es importante que los aliente a buscar soluciones factibles y de costo mínimo en lugar de invertir su propio dinero en la adquisición de ítems para las actividades.
- ▶ **Los expertos y colaboradores** serían cualquier otra persona de la comunidad con energía, conocimiento, aptitudes y voluntad para brindarles apoyo. Anímelos a pensar en personas adultas que puedan tener conocimientos, experiencia o interés en apoyarlos, ya que podría ser una forma interesante de establecer contacto con las personas mayores.
- ▶ **La información** incluye cualquier dato que necesiten conocer para lograr sus objetivos.



## Reconocer los recursos

6

Deben tener tiempo para completar la matriz. Mientras trabajan en grupos pequeños, ayúdelos a pensar al menos en un recurso para cada categoría y aliéntelos a identificar todas las posibilidades.

7

Reúna a los adolescentes en un grupo grande. Pida a cada grupo que presente su matriz de recursos.

8

### Analice:

- ▶ ¿Disponen de más o menos recursos de lo que pensaba antes de comenzar la actividad?

9

- ▶ Ahora que han escuchado a otros grupos, ¿ven recursos adicionales que no sabían que tenían?
- ▶ ¿Cuándo y cómo pueden comenzar a reunir o usar estos recursos para trabajar a favor de sus metas?

Acuerden un plan para comenzar a reunirse y utilizar estos recursos para alcanzar sus objetivos y para el seguimiento y revisión de los avances en una próxima sesión.

	Nuestra propia energía, conocimiento, capacidad y voluntad	Espacio y tiempo	Materiales y suministros	Expertos y colaboradores	Información
Tenemos...					
Podemos usar este recurso para tratar de alcanzar nuestros objetivos mediante...					
Para utilizar este recurso, necesitaremos...					



## Reconocer los recursos

### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Aliente a las y los adolescentes a concentrarse en los recursos de los que disponen, en lugar de los recursos que quisieran tener y que no son de fácil acceso en su contexto.
- ✓ Estimule sus planes para conseguir objetivos ajustándose a los recursos que tengan, en lugar de los recursos que aspiran tener, pero que son costosos o inaccesibles.
- ✓ Ayúdelos a desarrollar estrategias apropiadas y útiles para reunir y utilizar los recursos que hayan identificado. Por ejemplo, planificar estrategias para llegar a las personas adultas de la comunidad que pudieran asistirles con sus objetivos o proyectos.
- ✗ No sugiera ideas para recursos hasta que las y los adolescentes hayan tenido oportunidad de pensar en algunas ideas y posibilidades.
- ✗ No los presione a usar recursos que no consideren interesantes o útiles.

### Adaptación

**Bajo nivel de alfabetización:** en lugar de palabras, los adolescentes se valen de imágenes y símbolos para tomar notas de aquellos recursos que identifican.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

- ▶ Marcadores y tablero para marcadores..
- ▶ Cuadernos o papel para que los adolescentes anoten sus recursos.
- ▶ Un bolígrafo o lápiz para cada adolescente.

### Improvisar

Los adolescentes pueden usar esta actividad para conocer y explorar problemas de su comunidad desde diferentes puntos de vista, especialmente del punto de vista de otros adolescentes, niños y niñas más pequeños y personas adultas.

### Continuar

Las y los adolescentes usarán su lista de recursos a medida que desarrollen e implementen sus planes para lograr sus objetivos o trabajar juntos en sus proyectos. Pueden usar su lista para verificar y dar seguimiento a lo que hayan logrado recabar, incluyendo otros pasos preparatorios que hayan decidido y al mismo tiempo, agregar o cambiar su lista a lo largo de su trabajo conjunto.

Al final de una sesión, los adolescentes comparten lo que han aprendido sobre el tema que se va a explorar y exponen cómo se sienten.



 2/5

 1/5

 1/5

 10 min



## Resumen de la actividad

### Propósito

Exponer los conocimientos que tienen los participantes sobre un tema antes de la sesión y cómo se sienten.

### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Evaluar sus sentimientos y estados de ánimo.

### Áreas de aptitud

Pensamiento crítico y toma de decisiones.

### Funciona bien para

Círculos que hayan decidido aprender sobre un tema en particular como una de sus metas de aprendizaje.

### Fase

Iniciar nuestro círculo.

### Antes

Esta actividad funciona bien en el paso final de Revisión de una sesión, después de que los adolescentes hayan explorado un tema que les interese o que esté vinculado a sus objetivos de aprendizaje.

**Optativo:** habrán llevado a cabo la **Validación previa de aprendizaje y estado de ánimo** en una sesión anterior o durante el paso de Calentamiento.

### Después

Los adolescentes podrán usar las opiniones que compartan sobre la manera en que avanzan con su aprendizaje y sobre cómo se sienten, para discutir los avances hacia sus metas de aprendizaje.

### Preparación

Prepare "tarjetas de emociones" con entre cuatro y seis tarjetas que representan diferentes emociones mediante palabras o imágenes. **El Cubo de emociones** puede servir de guía para las emociones representadas.



1

Reúna a todos los adolescentes en un círculo y dé a cada uno dos piedras.

2

Pregúnteles:

- ▶ ¿Cuánto ha aprendido sobre el tema de la sesión de hoy?
- ▶ ¿Cuál es su nivel de conocimiento y comprensión del tema que tratamos en nuestra sesión de hoy?
- ▶ ¿Con qué efectividad cree que puede utilizar las habilidades que aprendió y practicó hoy?

**Consejo de facilitación:** adapte la pregunta que formule al círculo al objetivo de aprendizaje de la sesión:

3

Pídales que depositen las piedras en una canasta que se les pasará a fin de revisar la sesión.

- ▶ Depositar dos piedras significa que han aprendido lo que querían saber del tema.
- ▶ Depositar una piedra significa que han aprendido algo sobre el tema, pero que les gustaría aprender más.
- ▶ No depositar ninguna piedra significa que no aprendieron nada sobre el tema.

4

Entregue a cada uno de los adolescentes las **Tarjetas de emociones**. Pídales que seleccionen una de las tarjetas (feliz, aburrido, triste, enojado, pensativo) para demostrar cómo se sienten.

5

Calcule los resultados contando el número de piedras y las diferentes tarjetas de emociones y proceda con la conversación. Si los adolescentes hubieran realizado el mismo ejercicio antes de esa sesión, compare los resultados anteriores y posteriores a la sesión.

6

Guarde los resultados para futuras sesiones para ayudar a los adolescentes a revisar los avances hacia sus objetivos de aprendizaje.





## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Asegúrese de que los adolescentes conversen sobre lo que aprendieron de la sesión y no solo sobre lo que les gustó.
- ✗ No exprese su frustración o decepción si los adolescentes dijieran que no aprendieron de la sesión. En su lugar, explore formas para que puedan aprender más sobre el tema en futuras sesiones..

## Adaptación

### Materiales:

- ▶ Si no se dispusiera de una canasta para las piedras, los adolescentes podrán apilarlas en el piso.
- ▶ • Si no hubiera ninguna tarjeta de emociones, los adolescentes podrán escribir una palabra en una tarjeta o hacer un dibujo para describir sus emociones.

### Simplifique o elija un enfoque diferente:

- ▶ Este ejercicio se puede dividir en actividades separadas. Use las piedras para discutir el aprendizaje y las tarjetas de emociones para los sentimientos.

### Entorno

Espacio interior o exterior..

## Suministros

- ▶ Un mínimo de dos piedras por cada adolescente del grupo.
- ▶ Una canasta.
- ▶ Rotafolio o tablero de marcadores, así como un marcador.
- ▶ Tarjetas o trozos de papel (para crear las tarjetas de emociones)..

## Improvisar

Existen muchas otras formas de que los adolescentes evalúen lo que han aprendido sobre un tema:

- ▶ Hacer marcas de conteo en un trozo de papel.
- ▶ • Poner las manos por encima de la cabeza para mostrar mucho aprendizaje, a los lados para mostrar nada de aprendizaje, o cualquier nivel intermedio.
- ▶ • Escribir un informe de autoevaluación o un diario para explicar lo que han aprendido y lo que esperan aprender (para adolescentes con alto nivel de alfabetización).

Hay muchas formas de que los adolescentes expresen sus sentimientos y estados de ánimo:

- ▶ Escribir una palabra en una tarjeta para describir sus emociones.
- ▶ • Hacer un dibujo para mostrar sus emociones.
- ▶ • Mostrar por turnos sus emociones con expresiones faciales o gestos.

## Continuar

Plantéese usar esta actividad periódicamente como un paso de la Revisión. Lleve un registro de los resultados cuando los adolescentes discutan los avances hacia los objetivos de aprendizaje y bienestar (por ejemplo, divertirse, hacer nuevos amigos, intervenir).



Los adolescentes trabajan en grupos para crear un modelo de una comunidad imaginaria.



## Resumen de la actividad

### Propósito

Imaginar y crear un modelo de una comunidad en la que los adolescentes tengan todas las oportunidades y el apoyo que necesiten para desarrollar sus aptitudes y alcanzar sus metas.

### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Comunicar ideas mediante el dibujo, la construcción y el modelado.
- ▶ Explorar la manera en que el entorno físico y social puede llegar a influir en su desarrollo.
- ▶ Explorar y establecer metas sobre cómo influir positivamente en sus comunidades.

### Área de aptitudes

Esperanza en el futuro y establecer objetivos.

Creatividad e innovación.

### Funciona bien para

Círculos en los que las y los adolescentes se integren bien en grupos pequeños. Círculos de adolescentes que analizan sus metas para desarrollar y emplear sus aptitudes.

### Fase

Conexión.

### Antes

Los adolescentes habrán tenido la oportunidad de identificar las aptitudes que desean desarrollar y utilizar mediante las actividades de **Establecer objetivos de grupo** u otras actividades, como **Nuestros desafíos**, **nuestras soluciones** y el **Inventario de activos personales**.

### Después

En el caso de que las y los adolescentes hayan desarrollado modelos permanentes de la comunidad que imaginan (dibujos o collages), guárdelos. Si hubieran realizado modelos temporales (ensamblados a partir de objetos encontrados que se reutilizarán para otra cosa), consérvelos el mayor tiempo posible. O bien anote las características clave de la comunidad que los adolescentes identificaron como relevantes para sus objetivos en materia de aptitudes. Utilice modelos o notas como base para ampliar el debate y planificar en torno a las aptitudes que quisieran desarrollar y sus metas para emplear dichas aptitudes.

### Preparación

No se necesita.

1

Inicie la actividad con los adolescentes sentados juntos en grupo o en forma de círculo. Pida que recuerden los objetivos que establecieron en las sesiones anteriores para las aptitudes que deseen desarrollar, y/ o la forma en que les gustaría usarlos para introducir cambios positivos en sus vidas o la de sus comunidades. Escriba algunas frases o palabras que resuman sus objetivos en materia de aptitudes en la pizarra o en una hoja grande de papel en la que todos puedan verlo fácilmente.

2

Divídalos en grupos pequeños y que cada grupo tenga una hoja grande de papel.

3

**||| El facilitador dice:**

“En esta actividad, crearemos un modelo de comunidad imaginaria. Se trata de una comunidad en la que los adolescentes como ustedes tienen todas las oportunidades y el apoyo que necesitan para desarrollar sus aptitudes y perseguir sus objetivos.”

**Nota:** los adolescentes podrán centrarse en un conjunto específico de aptitudes relacionadas con sus metas de grupo, o bien explorar las Diez Aptitudes Clave de esta actividad, dependiendo del enfoque actual de sus actividades.

En su comunidad imaginada..

- ▶ ¿En qué lugares aprende aptitudes y cómo lo hace?
- ▶ ¿En qué lugares practica las aptitudes y cómo lo hace?
- ▶ ¿En qué lugares explora aptitudes?
- ▶ ¿Dónde encuentra lugares propicios para reflexionar?
- ▶ ¿En qué lugares pasa tiempo con la familia? ¿Con amigos? ¿Con otras personas?
- ▶ Por favor, piense en las personas de la comunidad que pueden ayudarle

4

**||| El facilitador dice:**

Para crear el modelo, se servirán de todos estos materiales. Pueden desarrollar un modelo tridimensional de los diferentes lugares de su comunidad imaginaria o bien hacer un modelo plano. Nota: los adolescentes pueden crear un modelo permanente pegando elementos en su papel, o elaborar un modelo temporal con elementos de su dibujo y después de fotografiarlos podrían descartarlos. Otra opción a considerar podría ser, resumir las características más importantes representadas en la comunidad. Coloque los materiales que usarán los adolescentes para crear su modelo en un lugar al que todos tengan acceso, o distribuya materiales a cada grupo.

5

Las y los adolescentes dispondrán de 20 minutos o el tiempo que parezcan interesados para dibujar y construir sus modelos con tiempo adicional para informar y compartir.

6

Pida a los grupos que terminen sus modelos. Organice un recorrido por la galería para que todos los adolescentes vean los modelos de sus compañeros. Si hubiera una cámara disponible, tome fotografías para usarlas en futuros debates con los adolescentes.

7

**Compartir y Llevarse consigo:**

Pida a cada grupo de adolescentes que presente su modelo al Círculo y que expliquen las características clave que incluyeron y por qué consideran que son importantes para el desarrollo y uso de las aptitudes de los adolescentes.

**Analice:**

¿Qué lugares de su comunidad imaginaria existen en su comunidad real?

- ▶ ¿Qué lugares que imaginó para esta comunidad no existen en su comunidad real.?
- ▶ Mientras llevaba a cabo esta actividad, ¿Qué pensó o aprendió

sobre cómo su entorno puede afectar el desarrollo de los adolescentes?

- ▶ ¿Qué pensó o aprendió sobre la forma en que usted y los adolescentes como usted pudieran influir en su entorno?
- ▶ ¿Qué aprendió o pensó sobre la manera en que su entorno puede afectar en su capacidad de introducir cambios positivos?
- ▶ ¿Qué aprendió o pensó sobre cómo puede favorecerle su entorno?
- ▶ ¿Hay algo de su comunidad imaginaria que pudiera aportar a su propia comunidad?

**Qué hacer y qué no hacer**

- ✓ Los adolescentes podrán elegir cuáles características de su comunidad incluir, incluso aquellos lugares que pudiera tener una comunidad típica.
- ✓ Permita que los adolescentes representen como gusten las características clave de la comunidad en sus modelos.
- ✗ No diga a los adolescentes lo que deben incluir en su modelo, incluso si dejan de lado los lugares que usted considera importantes.
- ✗ No se apresure a mantene el debate sobre los riesgos y peligros (por ejemplo, rutas de evacuación seguras, lugares peligrosos a evitar) cuando los adolescentes lleven a cabo la actividad por primera vez. En lugar de ello, aliéntelos a considerarlo una oportunidad de explorar sus comunidades por sí mismos. No obstante, podrá dar seguimiento centrado en los riesgos y la seguridad si considera que es de importancia para la protección de los adolescentes.
- ✗ No presione a las y los adolescentes para que compartan información sobre sus propias experiencias personales si no lo desean. En

su lugar, pida que describan un día en la vida de un o un adolescente típico o un/ una adolescente en su situación actual

- ✗ No pida a los adolescentes que dibujen la comunidad o el lugar donde vivieron antes de la crisis que los haya afectado o antes de verse desplazados (a menos que ellos mismos lo sugieran).
- ✗ No incluya materiales peligrosos en el proyecto de construcción.

**Adaptación**

Si no se dispone de materiales para dibujar, o si los adolescentes prefieren una experiencia más activa: pueden crear un modelo temporal con los elementos encontrados, colocándolos en el piso.

Si en el grupo hubiera adolescentes ciegos o con discapacidad visual: desarrolle modelos táctiles con características tridimensionales que todos los adolescentes puedan explorar mediante el tacto. (Se trata de una adaptación fácil si los adolescentes crean maquetas tridimensionales con modelos pequeños de los diferentes lugares que representan en su comunidad imaginaria).

### Entorno

Espacio interior o exterior. Tranquilo.

### Suministros

- ▶ Al menos una hoja grande de papel para cada grupo de adolescentes (o algo con que reemplazarlo y que puedan usar).
- ▶ Al menos un bolígrafo, lápiz o marcador para cada adolescente.
- ▶ Materiales encontrados o reciclables (que estén limpios y puedan manejarse de manera segura), como: trozos de papel o de dibujos, revistas o periódicos desechados, botellas de agua desechadas, bolsas de plástico desechadas, piedras, ramas, hojas, pedazos de cartón, tapas de botellas, láminas, cañitas de plástico, cuerdas, piezas de goma, bolsas usadas de papas fritas o bocadoillos, mondadientes, papel de aluminio. Nota: asegúrese de no utilizar materiales peligrosos de ningún tipo.
- ▶ Otros materiales para crear la maqueta: pegamento, tijeras, cinta.

### Improvisar

Elabore modelos de otros espacios ideales, aunque sean más pequeños o más grandes: una escuela, una casa, un parque, un mercado, un país.

### Continuar

Los adolescentes pueden crear una historia sobre la comunidad imaginaria, puede ser una historia ficticia de la comunidad y de cómo llegó a existir, así como historias de las personas que viven en la comunidad imaginaria y de los desafíos que enfrentan y resuelven juntos.

Use los modelos para ideas para proyectos comunitarios que puedan asumir juntos. Por ejemplo, los adolescentes podrán identificar un lugar específico de su comunidad (espacio no utilizado, escuela, parque, centro comunitario, cocina comunitaria) y planificar un proyecto para que ese lugar sea más parecido al lugar que imaginaron en su comunidad.

**FASE 5  
(OPCIONAL):  
PROYECTOS  
DIRIGIDOS POR  
ADOLESCENTES**

## Fase 5 (opcional): Proyectos dirigidos por adolescentes

En esta fase los adolescentes toman la iniciativa. Explorarán sus intereses y encontrarán maneras de ayudar a quienes los rodean.

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
1	Buscar desafíos y oportunidades	Los y las adolescentes identifican lugares de la comunidad que les planteen desafíos o que supongan oportunidades.	Esperanza en el futuro y establecimiento de metas	Planificar y tomar decisiones con los demás. Pensar de forma crítica sobre su entorno.
2	Lluvia de ideas para soluciones, posibilidades y proyectos	Los adolescentes llevan a cabo una lluvia de ideas para imaginar posibles soluciones a un problema o distintas formas de aprovechar una oportunidad.	Solución de problemas y gestión de conflictos	Pensar de forma crítica mediante la lluvia de ideas. Pensar en soluciones mediante la resolución de problemas.
3	Elegir un tema que plantee desafíos	Los adolescentes eligen un tema de desafío; un problema u oportunidad en el que trabajarán juntos en futuras sesiones.	Solución de problemas y gestión de conflictos	Colaborar con otros para resolver problemas.
4	Mapa de mi trayectoria	Se elabora un mapa de trayecto para una idea de proyecto que muestre diferentes experiencias a lo largo del tiempo.	Esperanza en el futuro y establecimiento de metas	Desarrollar planes prácticos para un proyecto con objeto de apoyar su trabajo conjunto.
5	Hoja de ruta	Los adolescentes usan un mapa visual para planificar los pasos del proyecto que diseñarán y llevarán a cabo juntos.	Esperanza en el futuro y establecimiento de metas	Colaborar en grupos para trazar el plan del proyecto y el cronograma.

### Actividad(es) para crear el círculo, para integrar en una sesión

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
/	Tiempo para la práctica y el proyecto	Los adolescentes trabajan en un proyecto en curso o para practicar una habilidad.	Esperanza en el futuro y establecimiento de metas	Practicar habilidades de planificación.

### Actividades alternativas o adicionales para esta fase

Sesión	Actividad	Descripción de actividad	Competencia	Meta de aprendizaje
/	Hacer declaraciones sobre problemas y oportunidades	Los y las adolescentes hacen declaraciones para describir aquellos problemas u oportunidades que querrían abordar.	Solución de problemas y gestión de conflictos	Discutir declaraciones sobre problemas/ oportunidades.
/	Toma de decisiones colaborativas	Los adolescentes discuten ideas de sesiones previas y eligen una de ellas para explorarla o desarrollarla como proyecto grupal.	Cooperación y trabajo en equipo	Clasificar ideas como grupo. Tomar decisiones sobre sus intereses.
/	Entrevista a un experto	Los y las adolescentes entrevistan a un miembro de su comunidad experto en un tema y/ o con experiencia en un área que les resulte interesante.	Cooperación y trabajo en equipo	Colaborar en grupos para trazar tanto el plan del proyecto como el cronograma. Establecer metas futuras para el proyecto.





## Buscar desafíos y oportunidades

Los y las adolescentes identifican lugares de la comunidad que les planteen desafíos o que supongan oportunidades.



4/5



2/5



4/5



30 min



### Resumen de la Actividad

#### Propósito

Utilizar la planificación y toma de decisiones en grupo para discutir lugares de la comunidad buenos, malos y con oportunidades.

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Planificar y tomar decisiones con los demás.
- ▶ Pensar de forma crítica sobre su entorno.

#### Áreas de aptitudes

Esperanza en el futuro y establecimiento de objetivos.  
Pensamiento crítico y toma de decisiones.

#### Funciona bien para

Adolescentes dispuestos a reflexionar sobre su entorno y a trabajar juntos en proyectos.

#### Fase

Llevar a la práctica.

#### Antes

Los adolescentes deberán haber explorado y creado un mapa de su entorno mediante una actividad como **Nuestro entorno**. Asegúrese de que los mapas estén disponibles para que puedan verlos durante esta actividad.

#### Después

Los adolescentes pueden desarrollar planes de acción basados en los desafíos u oportunidades que identifiquen en su entorno a lo largo de esta actividad.

#### Preparación

Publicar el mapa que los adolescentes crearon en la sesión de **Nuestro entorno** en la parte principal del espacio de actividades. En el caso de que los adolescentes hubieran creado más de un mapa, publíquelos todos o colóquelos para un recorrido por la galería (pero no lo inicie todavía).





## Buscar desafíos y oportunidades

1

Distribuya tres fichas a cada adolescente.

2

### ||| El facilitador dice:

“Hoy vamos a revisar los mapas que han creado. Echaremos un vistazo a lo siguiente:

- ▶ Lugares que no son buenos para adolescentes: lugares que son difíciles o peligrosos.
- ▶ Lugares que son buenos para los adolescentes: lugares a los que les gusta ir o donde puede obtener algo que necesiten.
- ▶ Lugares que representan oportunidades o potencial para ustedes como adolescentes: lugares que cuentan con recursos o que podrían usarse de manera positiva”. (Por ejemplo, un salón de clases no utilizado o un lote vacío).

3

### Explique:

Los participantes estarán de acuerdo con los símbolos que representan lugares buenos, lugares malos y lugares con oportunidades y pídale que los dibujen en sus fichas.

4

### Explique:

Pida a los participantes que adjunten las fichas a los mapas cerca de los lugares malos, buenos y con oportunidades que hayan identificado. (Si hubieran colocado sus mapas para un recorrido por la galería, podrán iniciar ahora el recorrido).

5

Cuando hayan terminado, revisen juntos los mapas. Discuta:

- ▶ ¿Dónde están los lugares malos? ¿Qué los hace difíciles o peligrosos?
- ▶ ¿Dónde están los lugares buenos? ¿Qué los hace positivos para los adolescentes?
- ▶ ¿Cuáles son los lugares con oportunidades? ¿Qué potencial tienen para los adolescentes y cómo podrían usarse de manera positiva?

6

Divida a los adolescentes en tres grupos (o en seis, si las discusiones en grupos más pequeños animaran a más personas a participar) Cada grupo deberá enfocarse en lugares malos, buenos o con oportunidades. Los adolescentes podrán cambiar de grupo si desearan enfocarse en uno en particular.

7

### Explique:

Cada grupo elegirá uno de los lugares identificados en el ejercicio y discutirá las siguientes preguntas:

#### Lugares malos

¿Qué pueden hacer los adolescentes para manejar o hacer frente a las cosas difíciles de este lugar?

¿Qué pueden hacer los adolescentes para mejorar este lugar?

¿Quién más de la comunidad podría ayudar a mejorar este lugar para los adolescentes?

#### Lugares buenos

¿Qué pueden hacer los adolescentes para usar o disfrutar de las cosas buenas de este lugar?

¿Qué pueden hacer los adolescentes para mejorar este lugar o para que esté disponibles para un mayor número de adolescentes?

¿Quién más de la comunidad podría ayudar a mejorar este lugar o para que esté disponible para un mayor número de adolescentes?

#### Lugares con oportunidades

¿Qué oportunidades tienen los adolescentes en este lugar?

¿Qué pueden hacer los adolescentes para lograr su potencial en este lugar?

¿Qué persona de la comunidad podría ayudar a que este lugar cumpla el potencial de los adolescentes?

8

### Compartir y Llevarse consigo:

Reúna el círculo y pida a cada grupo que presente sus respuestas.

9

Ayude a los adolescentes a discutir si desean planificar un proyecto juntos a partir de sus ideas para mejorar un lugar malo, hacer que un lugar sea más accesible o transformar un lugar con oportunidades en uno positivo para ellos.



### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Permita que los adolescentes identifiquen los lugares malos, buenos y con oportunidades, incluso si eligieran lugares inesperados o no identificaran los que parecen relevantes.
- ✓ Preste atención cuando los adolescentes describan riesgos o experiencias negativas, especialmente cuando hablen de lugares malos. Esté preparado para tomar las medidas apropiadas para ponerlos en contacto con apoyos si fuera necesario (por ejemplo, si han sido víctimas de violencia). Informe a las agencias pertinentes y trabaje con ellas si se enterara de los riesgos para los derechos de los adolescentes, como son el tráfico, el reclutamiento en las fuerzas armadas o la explotación y el abuso [Insertar icono para Preguntar a los adolescentes y escucharlos.]
- ✗ No presione a los adolescentes a que hablen de los lugares peligrosos y que entrañan riesgos si no quisieran hacerlo: centrarse en experiencias negativas puede llegar a ser perjudicial para su bienestar psicosocial [inserte el icono para Alentar a los adolescentes y aprovechar lo positivo.]

### Adaptación

#### Simplifique:

- ▶ Si a los adolescentes les resultara demasiado complicado concentrarse en los tres temas (lugares malos, buenos y con oportunidades), concéntrese solo en uno de ellos. Comience con lugares buenos, para que los adolescentes se centren en algo positivo.
- ▶ Si los adolescentes consideraran el concepto de lugares con oportunidades como algo demasiado confuso, limite la discusión a espacios buenos y malos.

**Punto de partida diferente:** si los adolescentes no hubieran creado un mapa de sus comunidades, podrían explorar los problemas que hayan identificado en otras actividades como Nuestros días o Nuestros desafíos, nuestras soluciones.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

- ▶ Al menos tres fichas por adolescente.
- ▶ Marcadores.
- ▶ Mapas o trabajos de adolescentes de actividades similares.

### Improvisar

En lugar de desarrollar planes de acción, los adolescentes podrían crear obras artísticas o representaciones para describir sus experiencias en diferentes lugares de la comunidad.

### Continuar

Los adolescentes desarrollarán planes de acción para mejorar los lugares de la comunidad a partir de sus discusiones. Así, podrían:

- ▶ Organizar una campaña para crear conciencia sobre los riesgos y peligros de ciertos lugares de la comunidad (y cómo gestionarlos) para otros niños, niñas y adolescentes.
- ▶ Organizar un proyecto para convertir un lugar con oportunidades en un lugar positivo para los adolescentes. Por ejemplo, puede limpiarse un lote vacío o un espacio no utilizado y transformarse en un área de ocio o en un jardín comunitario; asimismo, el aula de una escuela se podría utilizar como sala de lectura o como espacio para tareas después del horario de trabajo.



## Buscar desafíos y oportunidades





Los adolescentes llevan a cabo una lluvia de ideas para imaginar posibles soluciones a un problema o distintas formas de aprovechar una oportunidad.



4/5



1/5



4/5



45 min



## Resumen de la Actividad

### Propósito

Practicar la lluvia de ideas y las diferentes formas de usarla creativamente.

### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Pensar de forma crítica mediante la lluvia de ideas.
- ▶ Pensar en soluciones mediante la resolución de problemas.

### Áreas de aptitudes

Pensamiento crítico y toma de decisiones. Creatividad e innovación.

### Funciona bien para

Círculos en los que los adolescentes puedan sentarse juntos, tomar decisiones colectivamente y trabajar en actividades en grupos pequeños.

**Nota:** esta actividad ayuda a los adolescentes a desarrollar ideas creativas para iniciativas grupales, aunque también puede adaptarse a aquellos adolescentes que deseen diseñar proyectos individuales.

### Fase

Llevar a la práctica.

### Antes

Los adolescentes ya deberán haber explorado problemas u oportunidades que sean importantes para ellos. Las actividades de **Nuestros desafíos, nuestras soluciones, Nuestro entorno y Formulación de declaraciones sobre problemas y oportunidades** ofrecen diferentes formas de hacerlo.

### Después

Los adolescentes deben desarrollar y llevar a cabo planes para abordar el problema u oportunidad que identificaran. Las **actividades de Formulación de declaraciones sobre problemas y oportunidades**, el **Uso de habilidades** para la entrevista y la **Lluvia de ideas para soluciones**, posibilidades y proyectos suponen pasos interesantes para ello.

### Preparación

No es necesario.



# Lluvia de ideas para soluciones, posibilidades y proyectos

1

Organice a los adolescentes en grupos de tres a cinco. (Si los adolescentes ya hubieran formado grupos para trabajar juntos en un proyecto, podrán permanecer en sus grupos). Asegúrese de que cada grupo disponga de una declaración de problemas y oportunidades de sus sesiones anteriores. Si es posible, pídale que escriban la declaración del problema y le den visibilidad cerca de donde se encuentren (por ejemplo, en una pared o en un árbol).

2

## Discuta:

- ▶ ¿Alguien aquí ha realizado alguna vez una lluvia de ideas? ¿Qué significa? ¿Cómo funciona?
- ▶ ¿Qué palabras reconocen en la expresión lluvia de ideas? Asegúrese de que los adolescentes reconozcan las palabras lluvia e ideas.
- ▶ ¿Por qué la lluvia de ideas supone algo bueno cuando tratamos de pensar en ideas?

3

## ||| El facilitador dice:

- ▶ "Ahora practicaremos la lluvia de ideas. Se trata de un proceso que nos ayuda a pensar en varias ideas de manera muy libre y creativa".
- ▶ "Lea la declaración del problema/ oportunidad con cuidado y escriba a continuación todas las ideas que pueda imaginar para abordar este problema. Sitúe cada idea cerca de la declaración del problema/ oportunidad".
- ▶ "Elija a una persona para que controle el tiempo y anime al grupo a que proponga tantas ideas o soluciones como les resulte posible. Esa persona deberá recordar también a los demás que no critiquen o rechacen ninguna idea ni que dediquen demasiado tiempo a discutirla.

4

## Explique:

Revise las pautas para la lluvia de ideas:

5

Asegúrese de que cada equipo esté listo y entienda el proceso. Déles 10 minutos para que practiquen la lluvia de ideas. Dé seguimiento a cada grupo.

6

Dé una señal para que los adolescentes finalicen la lluvia de ideas. Felicítelos por haber hecho un buen uso de este mecanismo. Tome nota de todas las ideas que haya discutido.

7

## Compartir y Llevarse consigo:

### Discuta:

- ▶ ¿Le ayudó la lluvia de ideas a pensar en buenas ideas?
- ▶ ¿Qué funcionó bien para usted en este proceso?
- ▶ ¿Hubo algo que no funcionara bien para usted?
- ▶ ¿Piensa utilizar la lluvia de ideas en otras circunstancias de su vida? ¿Cuándo?
- ▶ Si usted y su grupo volvieran a usar la lluvia de ideas, ¿qué podrían hacer para que el proceso fuera más divertido? ¿Qué puede hacer para que funcione mejor para usted?

**Consejo para la facilitación:** es posible que los participantes se desconecten del tema durante la sesión de lluvia de ideas. Cuando algo así suceda, el facilitador deberá ayudar a los grupos a enfocar sus



# Lluvia de ideas para soluciones, posibilidades y proyectos

ideas. Pídale que piensen en diferentes tipos de soluciones. Por ejemplo, si el problema fuera “¿Cómo puede obtener la comunidad agua limpia?”, pídale al grupo que piense en una solución orientada al producto (adquirir un filtro de agua), una solución comunitaria (pida a la comunidad que comparta el agua limpia que de que se disponga) y una solución de servicio (encontrar una compañía de agua que reparta agua filtrada).

**Optativo:** si los adolescentes desearan seguir eligiendo una idea para su proyecto grupal, pídale que:

- ▶ Organicen ideas similares publicando o moviendo las tarjetas/ papel en que estén escritas en grupos.
- ▶ Asignen un nombre a cada grupo de ideas y luego intenten reorganizarlas en diferentes grupos.
- ▶ Voten sobre la idea que piensan que sería la más interesante o placentera para trabajar en grupo.
- ▶ Tomen nota de la idea que hayan elegido para usarla en futuras sesiones.

## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Aliente a los adolescentes a que practiquen la lluvia de ideas y piensen creativamente sobre ideas y soluciones.
- ✓ Piensen de antemano en algunos ejemplos de ideas para ayudar a los adolescentes si tuvieran dificultades para comenzar.
- ✗ No critique sus ideas ni les pida que se centren solo en soluciones/ ideas prácticas.
- ✗ No sugiera ejemplos si los adolescentes no necesitaran ayuda para pensar en ideas, ni sugiera tampoco demasiados ejemplos (ello podría limitar su creatividad).

## Adaptación

**Baja alfabetización:** en lugar de escribir sus ideas, los adolescentes pueden dibujarlas.

**Adaptar durante menos tiempo o simplificar:** esta actividad puede dividirse en dos actividades. Utilice el primer conjunto de pasos para generar ideas y, posteriormente, el segundo conjunto de pasos para elegir una idea de proyecto.

Traducción: en lugar de usar la expresión inglesa “brainstorming”, utilice o cree una expresión comparable en el idioma de los adolescentes. Por ejemplo, la expresión equivalente en español: lluvia de ideas.

## Entorno

Espacio interior o exterior. Tranquilo.

## Suministros

- ▶ Al menos una hoja de papel o una tarjeta de notas para cada adolescente.
- ▶ Al menos un bolígrafo, lápiz o marcador para cada adolescente.

## Improvisar

En lugar de practicar una lluvia de ideas en grupo, los adolescentes podrán llevarla a cabo en silencio y/ o de forma visual. Por ejemplo, escribiendo sus ideas en pequeños trozos de papel o fichas, o bien dibujarlas.

## Continuar

Brinde a los adolescentes la oportunidad de practicar y utilizar la lluvia de ideas en futuras sesiones cuando quieran explorar nuevas posibilidades de proyectos o desarrollar sus propias ideas creativas.







En esta actividad, los adolescentes eligen un tema de desafío; un problema u oportunidad en el que trabajarán juntos en futuras sesiones.



3/5



1/5



4/5



30-45 min



### Resumen de la Actividad

#### Propósito

Usar la creatividad y las habilidades de pensamiento crítico para resolver problemas de la comunidad.

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Colaborar con otros para resolver problemas.
- ▶ Pensar de forma crítica y explicar los desafíos que enfrenta la comunidad.

#### Áreas de aptitudes

Pensamiento crítico y toma de decisiones. Creatividad e innovación.

#### Funciona bien para

Círculos donde los adolescentes puedan sentarse juntos, tomar decisiones colectivamente y trabajar en actividades en grupos pequeños.

#### Fase

Llevar a la práctica.

#### Antes

Los adolescentes ya deberían haber explorado problemas u oportunidades que sean importantes para ellos. Se recomienda: **Nuestros retos**, nuestras soluciones y **Nuestro entorno**.

#### Después

Los adolescentes deben desarrollar y llevar a cabo planes para abordar el problema o la oportunidad identificado. Las **actividades de Formulación de declaraciones sobre problemas y oportunidades**, el **Uso de habilidades para la entrevista** y de **Soluciones de lluvia de ideas, posibilidades e ideas de proyectos** son los siguientes pasos de interés.

#### Preparación

Busque piedras en el área para usarlas durante la actividad.



## Elegir un tema que plantee desafíos

1

Divida el círculo en dos grupos. Uno será el grupo de compradores y el otro, el grupo vendedores.

2

### Explique:

El grupo de vendedores retomará las presentaciones creativas, los mapas y los dibujos que hayan desarrollado en sesiones anteriores e identificarán los cinco principales desafíos, problemas u oportunidades que enfrentan los adolescentes.

3

Divida a los vendedores en cinco grupos del mismo tamaño. Cada grupo elegirá uno de los cinco desafíos. El trabajo de los grupos consiste en tratar de vender su desafío a los compradores.

4

### Explique:

Cada equipo de vendedores tendrá dos minutos para elaborar un argumento de ventas (un breve discurso sobre la importancia de este desafío) dirigido a todos los compradores. Deberán convencer a los compradores de que este desafío es extremadamente importante para su comunidad.

5

Divida a los compradores en cinco grupos. Dé a cada grupo tres piedras pequeñas o tarjetas, que representarán dinero o fichas que usarán para comprar un desafío. Cada grupo de compradores puede adquirir hasta tres temas de desafío. Antes de proceder con una compra, deberán escuchar todos los argumentos de venta.

6

Deles cinco minutos para que se preparen. Los grupos de vendedores desarrollarán su argumento de venta, mientras los compradores discuten los criterios para decidir sobre el desafío que comprarán.

7

Una vez transcurridos los cinco minutos, cada grupo de vendedores se parará o sentará en un lugar separado del espacio. Ese espacio será su puesto o tienda, desde donde expondrán su argumento de venta para los compradores que los visiten.

8

Abra el mercado.

9

### ||| El facilitador dice:

“Dígalos a los compradores que disponen de 20 minutos para visitar a todos los vendedores”. (Optativo: haga arreglos para que los grupos de vendedores pasen por diferentes compradores).

10

Una vez transcurridos los veinte minutos, conceda a los grupos de compradores tres minutos para que decidan el desafío que comprarán. Pueden hacerlo colocando sus piedras o cartas junto a un desafío.

11

Cuente las piedras o las cartas para ver el desafío que compró el círculo. Asegúrese de que todos los participantes del círculo sepan qué tema de desafío han elegido, ya que en futuras sesiones podrán trabajar juntos en sus proyectos.

12

### Compartir y Llevarse consigo:

Revise el ejercicio planteando las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Cómo se siente ser vendedor? ¿Qué estrategias utilizó para tratar de vender su desafío?
- ▶ ¿Cómo se siente ser comprador? ¿Cómo eligió el desafío? ¿Qué criterios fueron más importantes para usted?

Use una matriz como la que se muestra a continuación para escribir las respuestas en el tablero de marcadores:

Vendedores: ¿Qué argumentos funcionaron para convencer a los compradores de que adquirieran su desafío?	Compradores: ¿En qué criterios se basaron para decidir qué desafío comprar?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



## Elegir un tema que plantee desafíos

### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Use un problema u oportunidad sobre el que los adolescentes discutieran en una sesión previa.
- ✓ Permita que los adolescentes consideren desafíos que puedan resultarles difíciles de abordar.
- ✓ Aliente a los adolescentes a que consideren tanto las oportunidades como los problemas.
- ✗ No obligue a los adolescentes a centrarse en un tema específico que usted eligiera para ellos.

### Adaptación

**Bajo nivel de alfabetización:** en lugar de escribir, los adolescentes pueden servirse de dibujos para ilustrar el problema o las oportunidades que deseen abordar.

### Entorno

Espacio interior o exterior. Tranquilo.

### Leer y usar

Actividades de Nuestros desafíos, nuestras soluciones, Nuestro entorno, Formulación de declaraciones sobre problemas y oportunidades y Lluvia de ideas, posibilidades e ideas de proyectos para los pasos a seguir antes y después de esta actividad.

### Suministros

- ▶ Al menos una hoja grande de papel para cada grupo (u otra cosa para que dibujen o escriban).
- ▶ Al menos un bolígrafo, lápiz o marcador para cada adolescente.
- ▶ Piedras (en número suficiente como para que cada grupo disponga de tres).

### Improvisar

Los adolescentes elaboran dibujos, ensayos fotográficos, obras teatrales o historias sobre este tema.

Los adolescentes investigan y exploran su problema u oportunidad en mayor profundidad entrevistándose unos a otros, o a otras personas de su comunidad.

### Continuar

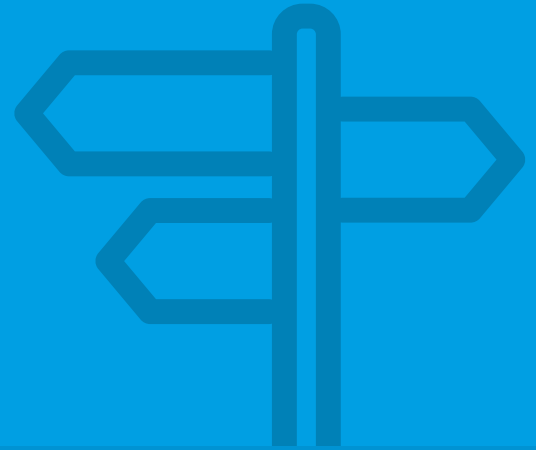
Los adolescentes deberán tener la oportunidad de explorar sus propias soluciones para su tema de desafío en futuras sesiones. Ello podría incluir llevar a cabo planes para abordar el desafío o utilizar el problema u oportunidad de inspiración para la narración creativa.



## Elegir un tema que plantee desafíos



Se elabora un mapa de trayecto para una idea de proyecto que muestre diferentes experiencias a lo largo del tiempo.



 2/5

 3/5

 4/5

 30-40 min



## Resumen de la Actividad

### Propósito

Aprender a pensar de forma creativa al trabajar en este proyecto. Usar un mapa del trayecto para trabajar en proyectos de grupo e individuales.

### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Concebir su proyecto desde el punto de vista de los demás.
- ▶ Desarrollar planes prácticos para un proyecto con objeto de apoyar su trabajo conjunto.

### Área de aptitudes

Pensamiento crítico y toma de decisiones. Empatía y respeto.

### Funciona bien para

Adolescentes que tengan una idea para un proyecto, especialmente uno que involucre a otras personas de la comunidad. Adolescentes que estén listos para realizar su proyecto juntos.

### Fase

Llevar a la práctica.

### Antes

Los adolescentes habrán acordado la idea del proyecto y quiénes participarán. La actividad **Planificar un proyecto** puede funcionar bien como actividad previa.

### Después

Los adolescentes deben usar sus mapas de su trayectoria para dar seguimiento a sus planes sobre el proyecto. Durante esta actividad, podrían surgir datos relevantes y útiles para la planificación del proyecto.

### Preparación

No es necesario.

1

Pida a los participantes que se agrupen por proyecto, ya sean varios o uno solo para un grupo grande.

2

### Explique:

Las y los participantes intercambiarán ideas para identificar a una persona o al grupo de personas que podrían beneficiarse de su proyecto.

3

### Explique:

Los participantes dibujarán un mapa de trayectoria de la persona o de los grupos y de sus experiencias a lo largo del proyecto.

4

### Explique:

Puede dibujarse como un mapa físico o una línea de tiempo.

5

**Explique el concepto de trayecto o trayectoria usando el ejemplo de un proyecto** que puede ser una obra de teatro para la comunidad. Los adolescentes pueden enfocarse en el recorrido que vivirá la audiencia para responder a las preguntas::

- ▶ ¿Quiénes componen la audiencia?
- ▶ ¿Cómo se sentía la audiencia antes de saber sobre la obra de teatro?
- ▶ Si los dibujáramos, ¿cómo se verían?
- ▶ ¿Cómo se sentirán cuando vean por primera vez el folleto sobre la obra de teatro? ¿Cómo sería ese dibujo?
- ▶ ¿Cómo se verán durante la actuación?
- ▶ ¿Cómo se verán después de la obra?

6

### Explique:

Las y los participantes podrán elegir los puntos del recorrido que dibujarán, concentrándose en los momentos que consideren importantes.

7

### ||| El facilitador dice:

“Use su creatividad. Puede hacer que su mapa se vea como una línea de tiempo o que se vea más como un mapa físico.”



8

### Compartir y Llevarse consigo:

Invite a los participantes a que analicen aquello que les gustó de esta actividad.

9

### ||| El facilitador dice:

“¿Le sirvió pensar de una manera distinta sobre su proyecto o verlo desde otra perspectiva? ¿Cómo? ¿Qué otra utilidad tendría un mapa de trayectoria?”

## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Anime a los participantes a trabajar juntos.
- ✓ Dibuje un ejemplo de mapa de la trayectoria si los notara confundidos o necesitaran más explicaciones..
- ✗ No limite a los participantes con una sola forma de dibujar el mapa de trayectoria .
- ✗ No critique la forma de hacer su mapa de trayecto.

## Adaptación

El mapa de trayecto puede utilizarse también como recorrido personal: para ilustrar emociones o eventos personales en la vida de un adolescente.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

- ▶ Papel de rotafolio.
- ▶ Marcadores y lápices de colores para cada participante.

## Improvisar

Las y los adolescentes pueden llevar a cabo esta actividad junto con el guión gráfico y contar una historia reciente sobre cómo aprendieron o aprenden una lección importante. Podrán asimismo usar símbolos como caminos y giros para representar diferentes partes de la historia.

## Continuar

Pida a los adolescentes que revisen o vuelvan a dibujar sus mapas de trayecto o trayectoria una vez hayan comenzado alguno de sus proyectos y/ o que los utilicen en el futuro cuando preparen un nuevo proyecto.







Los adolescentes usan un mapa visual para planificar los pasos del proyecto que diseñarán y llevarán a cabo juntos.



3/5



4/5



4/5



30-45 min



### Resumen de la Actividad

#### Propósito

Los adolescentes planifican un proyecto mediante un mapa visual.

#### Objetivo

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Colaborar en grupos para trazar el plan del proyecto y el cronograma.
- ▶ Establecer metas futuras del proyecto.

#### Área de aptitudes

Cooperación y trabajo en equipo. Esperanza en el futuro y establecer objetivos. Empatía y respeto por los demás.

#### Funciona bien para

Adolescentes que planifican un proyecto.

#### Fase

Llevar a la práctica.

#### Antes

Los adolescentes habrán acordado un tema para su proyecto. **Elegir un tema para el desafío**, podría ser una actividad para llevar a la práctica. Es posible que antes hayan cumplido con algunas etapas para llevar a cabo su proyecto mediante el mapeo de los recursos (utilizando el **Reconocimiento de recursos**) y otras investigaciones en su comunidad para prepararse para su trabajo conjunto.

#### Después

Los adolescentes deberán continuar trabajando juntos en su proyecto y utilizar la actividad **Práctica y tiempo de proyecto**.

#### Preparación

Prepare una hoja de ruta de muestra antes de iniciar la actividad.



1

### ||| El facilitador dice:

“Ahora que ya tienen una idea del proyecto, ¿Cuáles serán los próximos pasos? ¿Quién estará involucrado? ¿Cuál es su cronograma? ¿Cuáles serán sus logros?”

2

### Explique:

La hoja de ruta podría ser útil para organizar sus ideas y las tareas que incluirán en el proyecto.

3

### Explique:

Los adolescentes se integrarán en sus grupos. Entregue a cada grupo tres papeles de rotafolio.

4

### Explique:

Use un papel grande para representar el próximo mes. Use dos papeles de rotafolio más para representar los dos meses siguientes.

5

### Explique:

los adolescentes analizarán en grupos lo que sucederá en el primer mes, luego en el segundo y finalmente en el tercer mes. Con pequeños trozos de papel, o papel auto adherible (post-it), escribirán las fechas e ideas en las tres tablas.

6

### Explique:

A continuación, analizarán los hitos importantes que deben lograrse a medida que avancen, además deben marcar el progreso hacia las metas. Deben escribirlos en trozos pequeños de papel o papel auto adherible (post-it) de un color diferente y pegarlos en los cuadros según el marco de tiempo en el que se lograrán..

7

### Explique:

si el proyecto dura más de tres meses, use el rotafolio para representar cada mes adicional necesario para el proyecto.

8

### Explique:

Una vez que el grupo se sienta cómodo con la información de los rotafolios, deben asignar a cada persona las tareas representadas en las notas. Todos deben estar de acuerdo con las tareas y nadie se quedará fuera.

9

### Compartir y Llevarse consigo:

Reúna a todo el grupo e invítelos a compartir sus hojas de ruta.

### Analice:

- ▶ ¿Cómo utilizará esta hoja de ruta para llevar a cabo su proyecto?
- ▶ ¿Qué más puede agregar a esta hoja de ruta para ayudarlo a implementar su proyecto?
- ▶ ¿Cuál será el siguiente paso para llevar a cabo su proyecto?



## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Aliente a los adolescentes a incluir las ideas y opiniones de todos.
- ✓ Anime a cada persona a que contribuya a la hoja de ruta.
- ✗ No les diga cómo debe ser el mapa.
- ✗ No les asigne tareas.

## Adaptación

**Bajo nivel de alfabetización:** en cada grupo habrá una persona que sepa escribir, que tome notas para el grupo de manera que los compañeros puedan analizar libremente y compartir ideas mientras el registrador transcribe en el rotafolio.

## Entorno

En interiores o exteriores.

## Suministros

- ▶ Papel de rotafolio.
- ▶ Marcadores.
- ▶ Papel de tamaño pequeño y cinta adhesiva.
- ▶ Diferentes colores de papel en trozos pequeños o papel auto adherible (post-it).

## Improvisar

Combine esta actividad con la actividad **Cronograma en forma de árbol**. Elabore en primer lugar la hoja de ruta y luego agregue todos los pasos, tareas y personas asignadas al árbol.

En lugar de usar la actividad de la hoja de ruta para planificar los roles y etapas de un proyecto, los adolescentes pueden usarla para planificar la trama de una historia o drama desarrollada en grupo o individualmente.

## Continuar

Los adolescentes podrán seguir utilizando su mapa como herramienta de planificación, marcando los hitos y revisando lo anotado en caso de que fuera necesario adaptar sus planes o sus avances.





## Tiempo para la práctica y el proyecto

Los adolescentes se toman tiempo para trabajar en un proyecto en curso o para practicar una habilidad.



 2/5

 1/5

 3/5

 Participants decide the time.



### Resumen de la actividad

#### Propósito

Trabajar y lograr avances en proyectos individuales, proyectos grupales o en actividades.

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Practicar habilidades de planificación.

#### Áreas de aptitudes

Esperanza en el futuro y establecimiento de objetivos.

#### Funciona bien para

Adolescentes que quieran continuar trabajando en proyectos individuales/ grupales o practicar actividades que hayan iniciado en sesiones anteriores.

#### Fase

Conexión.

#### Antes

Se habrá introducido a los adolescentes a un nuevo tipo de habilidad/ actividad en una sesión anterior o habrán comenzado a trabajar en un proyecto individual o grupal (como dibujo, un proyecto de escritura creativa o un prototipo). **Establecer metas grupales** y **Revisar los avances hacia metas grupales** pueden ayudar a los adolescentes a reflexionar sobre el vínculo de sus metas individuales/ grupales de proyectos con sus metas a largo plazo..

#### Después

Los adolescentes podrán continuar trabajando en su proyecto o habilidad en una sesión de seguimiento o bien pasar a una nueva actividad. Deberán ponerse de acuerdo sobre los planes para la próxima sesión como grupo.

#### Preparación

Puede ser diferente para cada proyecto o actividad.



1

### ||| El facilitador dice:

“En nuestra última sesión, acordamos tomarnos más tiempo para trabajar en los proyectos. ¿Lo recordamos todos? ¿Estamos todos bien al respecto?”

Si algún adolescente se viera confundido o no estuviera de acuerdo, explíquele que le dará más detalles una vez haya comenzado la sesión.

2

### ||| El facilitador dice:

“¿Cuáles son sus metas para hoy? ¿Qué esperan hacer durante la sesión? ¿Qué esperan haber logrado al final de la sesión?”

Los adolescentes se turnarán para explicar brevemente sus metas para la sesión. Si trabajan en grupo, pueden consultar los planes de trabajo de su grupo.

3

### ||| El facilitador dice:

“¿Tienen lo que necesitan para trabajar en sus proyectos?”

Compruebe que todos tengan los materiales que necesitan:

- ▶ Proyectos en curso, como borradores, dibujos o escritos.
- ▶ Materiales, como papel, lápices y marcadores.

4

Deje que los adolescentes comiencen a trabajar en sus proyectos. Si alguno de ellos o de los grupos no dispusiera de los materiales que necesitan, ayúdelos a encontrar la manera de disfrutar la sesión. Así, por ejemplo, podrían trabajar en un nuevo borrador del mismo proyecto o buscar un juego o actividad alternativa.

5

Deles el tiempo que necesiten para trabajar en sus proyectos. Anímelos y apóyelos cuando sea necesario.

6

### Compartir y Llevarse consigo:

#### Discuta:

- ▶ ¿En qué trabajó hoy?
- ▶ ¿Logró las metas que se propuso en el día de hoy? Discuta las respuestas de los adolescentes. Deles la oportunidad de reflexionar sobre sus avances, de discutir si sus metas fueron realistas y de describir los pasos que tomaron para alcanzar sus metas. Ayúdelos a identificar la manera en que podrían planificar y prepararse mejor la próxima vez.
- ▶ ¿Desea tomarse más tiempo para continuar trabajando en su proyecto o actividad en nuestra próxima sesión? acuerde con los adolescentes el plan de la próxima sesión.



## Tiempo para la práctica y el proyecto

### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Tenga ideas alternativas para las actividades ya preparadas; así, los adolescentes que no quieran seguir trabajando en proyectos, los que no tengan los materiales que necesitan o aquellos que no estuvieron presentes en las sesiones anteriores, tendrán algo interesante que hacer y se sentirán incluidos.
- ✓ Aliéntelos a que reflexionen sobre sus objetivos e identifiquen las estrategias que utilizaron para alcanzarlos.
- ✗ No desanime o reprenda a los adolescentes si no logran sus objetivos de la sesión. Al contrario, concéntrese en lo que hayan aprendido sobre el establecimiento de objetivos realistas, así como en la planificación y preparación.
- ✗ No regañe a los adolescentes si no vienen preparados para la sesión: en su lugar, identifique maneras de prepararse mejor en el futuro y discuta cómo otros adolescentes podrían apoyarlos (por ejemplo, si los adolescentes sintieran que no tienen un lugar seguro donde guardar sus proyectos en curso, discutan posibles lugares donde podrían guardar sus borradores o notas.)

### Adaptación

Si los adolescentes que se hayan incorporado se unen al círculo y aún no han iniciado proyectos en los que pueden trabajar, ayúdelos a comenzar un nuevo proyecto o a unirse a un grupo.

#### Entorno

Depende de la naturaleza de los proyectos de los adolescentes: en la mayoría de los casos, un espacio interior o exterior con distracciones mínimas, donde los adolescentes pueden sentarse cómodamente, escribir y dibujar.

#### Improvisar

Depende del tipo de proyectos en que trabajen los adolescentes.

#### Continuar

Dedique tiempo a la práctica y el proyecto en cualquier momento en que los adolescentes quieran trabajar en sus proyectos.

Si los adolescentes desean varias sesiones seguidas para practicar y proyectar, sugiera que se tomen un descanso con una actividad fácil y energética cada tres o cuatro sesiones..





Los y las adolescentes hacen declaraciones para describir aquellos problemas u oportunidades que querrían abordar.

🔋 3/5

📄 1/5

🔗 4/5

🕒 20-30 min



## Resumen de la Actividad

### Propósito

Discutir problemas u oportunidades junto con otros participantes.

### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Discutir declaraciones sobre problemas/ oportunidades.
- ▶ Practicar escuchando a otros en grupos pequeños.

### Áreas de aptitudes

Pensamiento crítico y toma de decisiones. Creatividad e innovación.

### Funciona bien para

Círculos en los que los adolescentes puedan sentarse juntos, tomar decisiones colectivamente y trabajar en actividades en grupos pequeños.

### Fase

Llevar a la práctica.

### Antes

Los adolescentes ya habrán elegido un tema de desafío para trabajar juntos como círculo. Las actividades **Nuestros desafíos, nuestras soluciones y Nuestro entorno** les proporcionan formas de explorar diferentes desafíos, problemas y oportunidades. La actividad **Elección de un tema de desafío** (con el mercado de ideas) ayuda a los adolescentes a seleccionar un tema de desafío de entre los muchos que podrían interesarles.

### Después

Los adolescentes desarrollarán y llevarán a cabo planes para abordar el problema o la oportunidad que identificaron en su declaración. El Uso de **habilidades para la entrevista** y las **Soluciones de lluvia de ideas, posibilidades e ideas de proyectos** son pasos interesantes para ello.

### Preparación

No es necesario.



1

### Explique:

Los participantes hablarán sobre las declaraciones de problemas/ oportunidades:

2

### ||| El facilitador dice:

"Hemos hablado sobre (inserte el nombre del tema del desafío de nuestras sesiones recientes). Este es un problema/ oportunidad con desafíos, aunque es algo en lo que podemos trabajar juntos. Hoy nuestro objetivo consiste en desarrollar una declaración de problema/ oportunidad que utilizaremos posteriormente para formular un plan para abordar este problema".

3

Escriba las siguientes características clave de una declaración de problema/ oportunidad en el tablero de marcadores:

- ▶ No estará demasiado enfocada ni será demasiado general.
- ▶ Deberá resaltar un problema y sugerir un enfoque para resolverlo.
- ▶ Deberá constar de una frase.

4

Divida el círculo en grupos de tres o cuatro adolescentes cada uno.

5

### Explique:

Cada grupo presentará varias declaraciones de problemas/ oportunidades diferentes para un problema y luego seleccionará su favorito.

### Compartir y Llevarse consigo:

6

### Explique:

Cada equipo compartirá su declaración con el círculo. Los adolescentes compartirán comentarios constructivos para ayudarse mutuamente a revisar sus declaraciones.

7

Guarde las declaraciones para desarrollar planes de proyecto en futuras sesiones.



## Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Use un problema u oportunidad que elijan los propios adolescentes.
- ✓ Permita que los adolescentes consideren los desafíos que puedan ser difíciles de abordar [Insertar icono para Proporcionar estructuras, rutinas y apoyos.]
- ✓ Aliente a los adolescentes a que consideren tanto las oportunidades como los problemas.
- ✗ No los obligue a centrarse en un tema específico que usted eligiera para ellos.

## Adaptación

**Bajo nivel de alfabetización:** en lugar de escribir, los adolescentes pueden usar dibujos para ilustrar el problema o las oportunidades que deseen abordar.

## Entorno

Espacio interior o exterior. Tranquilo.

## Suministros

- ▶ Al menos una hoja grande de papel para cada grupo (u otra cosa para que escriban o dibujen).
- ▶ Al menos un bolígrafo, lápiz o marcador para cada adolescente.

## Improvisar

Los adolescentes pueden usar otras formas de expresión para describir su problema o el tema de la oportunidad. Por ejemplo, dibujar, ensayos fotográficos, obras de teatro o historias.

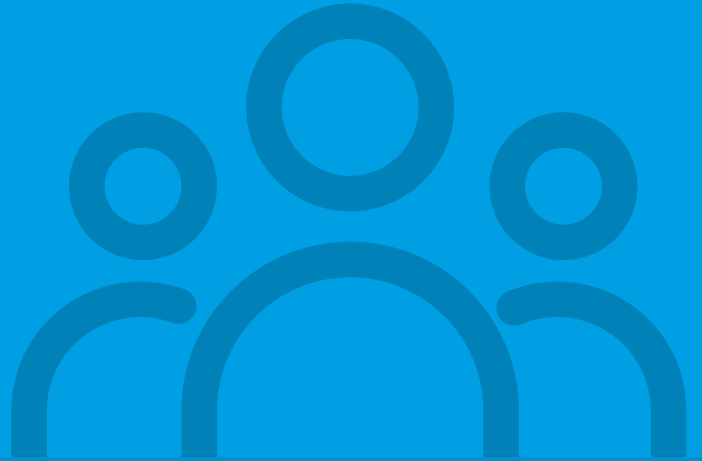
Los adolescentes pueden explorar su problema o tema de oportunidad con mayor profundidad entrevistándose unos a otros o entrevistando a otras personas de su comunidad.

## Continuar

Los adolescentes deben tener la oportunidad de explorar sus propias soluciones a sus problema u oportunidades en futuras sesiones. Ello podría incluir elaborar planes para enfrentar el desafío, así como aprovechar el problema u oportunidad como inspiración para una narración creativa.




Los adolescentes discuten ideas de sesiones previas y eligen una de ellas para explorarla o desarrollarla como proyecto grupal.



 3/5

 2/5

 4/5

 20-30 min



## Resumen de la Actividad

### Propósito

Decidir de forma colectiva sobre ideas y temas de los que se desee aprender más o con los que crear un proyecto grupal.

### Objetivo

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Clasificar ideas como grupo.
- ▶ Tomar decisiones sobre sus intereses.

### Áreas de aptitudes

Pensamiento crítico y toma de decisiones.

### Funciona bien para

Adolescentes que estén listos para hablar entre ellos sobre sus ideas, tomar decisiones juntos y explorar un tema con mayor profundidad.

### Fase

Llevar a la práctica.

### Antes

Los adolescentes deben haber identificado una idea que les interese desarrollar como proyecto grupal o de la que deseen aprender más. **Nuestro entorno, Nuestros días, Nuestros desafíos, nuestras soluciones y las Soluciones de lluvia de ideas, posibilidades e ideas de proyectos** podrían constituir los primeros pasos para ello.

### Después

Una vez que los adolescentes acuerden una idea que quieran explorar o desarrollar como proyecto, podrán dar seguimiento con actividades como **Planificar un proyecto, Formular declaraciones de problemas y oportunidades, Prototipado, Organizar una exposición y Diálogo comunitario**.

### Preparación

No es necesario.



1

Pida a los adolescentes que se sienten cómodamente en círculo y coloque la pizarra o rotafolio donde todos puedan verlo.

2

Escriba en la pizarra la idea que los adolescentes hayan elegido para proceder a discutir sobre ella. Ejemplos:

- ▶ Nuestras tradiciones culturales y artísticas.
- ▶ Aportes de los adolescentes a la paz en la comunidad.
- ▶ Retos que enfrentan los adolescentes en su vida cotidiana.
- ▶ La forma en que los adultos de la comunidad ven a los adolescentes.

3

Escriba una pregunta sencilla sobre el tema para estimular una discusión abierta sobre las ideas, opiniones, prioridades o esperanzas de los adolescentes. Ejemplos:

- ▶ ¿Sobre qué tradiciones culturales y artísticas nos gustaría aprender más?
- ▶ ¿Qué contribuciones hacen los adolescentes a la paz en esta comunidad?
- ▶ ¿Cuáles son los desafíos más importantes que enfrentan los adolescentes en su vida diaria?

4

Distribuya a cada adolescente una, dos o tres fichas y un marcador. Cada uno escribirá una respuesta a la pregunta de discusión en cada una de las fichas. Deles entre tres y cinco minutos para que piensen sobre ello y escriban.

5

### ||| El facilitador dice:

“Coloque sus fichas en el piso en el centro del círculo y razone su respuesta”.

6

### Explique:

Cuando todos los adolescentes hayan compartido sus ideas, pida a un voluntario que agrupe las fichas en temas similares. Si apareciera la misma ficha varias veces, quédese con una y dibuje estrellas para mostrar que la idea surgió con cierta frecuencia. Si dos o más ideas parecieran estar muy relacionadas, discuta si deben consolidarse como una sola idea.

7

### ||| El facilitador dice:

“Ahora pondremos las tarjetas en orden de importancia (o “en el orden que corresponda a su interés”). Hay una línea imaginaria que pasa por la mitad del círculo. Este extremo de la línea es **MUY IMPORTANTE**. El otro extremo de la línea **NO ES IMPORTANTE EN ABSOLUTO**”.

8

Pida a un voluntario que coloque las fichas a lo largo de la línea imaginaria de acuerdo con la importancia que tenga para él/ ella, y que lo razone.

9

Pida a otro voluntario que dé su opinión sobre la clasificación y que introduzca cambios si lo desea.

10

Continúe la discusión con otros voluntarios hasta que en el seno del grupo surjan patrones de acuerdos. Si fuera necesario, prosiga con la discusión en una sesión de seguimiento antes de acordar las ideas más importantes o interesantes del grupo.

11

### Compartir y Llevarse consigo:

#### Discuta:

- ▶ ¿Qué ideas nos parecieron más interesantes o importantes?
- ▶ ¿Podemos acordar una idea que sigamos explorando y desarrollando como proyecto grupal en las próximas sesiones?



### Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Permita que los adolescentes compartan sus propias ideas en respuesta a la pregunta de discusión.
- ✓ Aliente a los adolescentes a que compartan las ideas por escrito entre sí, en lugar de leerlas en voz alta, si eso los hiciera sentirse más cómodos.
- ✗ No los aliente a que exploren ideas o desafíos muy difíciles que pudieran resultarles abrumadores.

### Adaptación

**Diferentes opiniones e ideas:** en el caso de que los adolescentes estén interesados en más de una idea, podrán dividirse en grupos más pequeños para analizar cada una de ellas por separado. Es posible también dividir las ideas y discutir las en diferentes sesiones.

**Bajo nivel de alfabetización:** en lugar de escribir en las fichas, los adolescentes pueden dibujar un símbolo que represente sus ideas.

### Entorno

Espacio interior o exterior. Tranquilo.

### Leer y usar

Actividades de Nuestros desafíos, nuestras soluciones, Nuestro entorno, Formulación de declaraciones sobre problemas y oportunidades y Lluvia de ideas, posibilidades e ideas de proyectos para los pasos a seguir antes y después de esta actividad.

### Suministros

- ▶ Un tablero marcador.
- ▶ Una, dos o tres fichas por adolescente.
- ▶ Un marcador por adolescente.

### Improvisar

Los adolescentes dispondrán de más tiempo para explorar diferentes ideas antes de elegir una en la que centrarse. Por ejemplo, dibujar o escribir historias sobre cada idea como parte de una exposición comunitaria.

### Continuar

Si los adolescentes consideraran este proceso de utilidad, podrán usarlo cuando para tomar una decisión grupal de forma colaborativa.







## Entrevista a un experto

Los y las adolescentes entrevistan a un miembro de su comunidad experto en un tema y/ o con experiencia en un área que les resulte interesante.



3/5

4/5

4/5

30-45 min



### Resumen de la Actividad

#### Propósito

Aprender de un miembro de la comunidad con experticia y / o experiencias relevantes que desee compartir.

#### Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Colaborar en grupos para trazar tanto el plan del proyecto como el cronograma.
- ▶ Establecer metas futuras para el proyecto.

#### Áreas de aptitudes

Cooperación y trabajo en equipo. Esperanza en el futuro y establecimiento de objetivos. Empatía y respeto por los demás.

#### Funciona bien para

Adolescentes que se sientan cómodos fuera de su espacio de actividades para entrevistar a otro miembro de la comunidad, ya sea trabajando individualmente o en grupos pequeños.

#### Fase

Llevar a la práctica.

#### Antes

Los adolescentes deberán haber tenido la oportunidad de identificar un tema que les interese. Podrá tratarse de un tema que exploren o sobre el que actúen juntos como grupo u otro tema que refleje sus intereses y objetivos personales.

#### Después

Los adolescentes deben tener la oportunidad de reflexionar sobre lo que hayan aprendido de su entrevista con expertos, y utilizar la historia o la información de su entrevista en un proyecto en curso.

#### Preparación

Recuérdelos que aporten sus ideas para un tema de proyecto o una idea para otro tema de interés sobre el que quieran aprender más. Utilice la herramienta **Consejos para una de entrevista exitosa** como ayuda.



## Entrevista a un experto

1

El facilitador pide a los adolescentes que compartan brevemente con el resto del círculo los temas de sus proyectos u otros temas de interés. Puede tratarse de temas de proyectos sobre los que planifiquen trabajar en grupos pequeños, o temas de interés para ellos individualmente de los que esperen aprender más.

2

### ||| El facilitador dice:

"A continuación, haremos una lluvia de ideas y pensaremos en las personas de nuestra comunidad que tengan experticia o experiencia relacionada con su tema. Intente hacer una lluvia de ideas con al menos cuatro personas de la comunidad que tengan experticia y/ o experiencia relacionada con el tema de su interés. Recuerde que hay una gran variedad de personas que podrían ser "expertos". Es posible que hayan estudiado su tema o que trabajen en una profesión relacionada con este. O que tengan experiencia relevante y relacionada con su tema. Sea creativo y tenga una mente abierta cuando haga la lluvia de ideas, porque son muchas las personas de las que podría aprender, especialmente de los adultos mayores y también de sus propios compañeros".

3

Organice a los adolescentes en grupos pequeños para que intercambien ideas. Si ya estuvieran trabajando en temas de un proyecto en grupos pequeños, podrán intercambiar ideas en conjunto en ese grupo. Si se encontraran trabajando individualmente en proyectos de interés, pueden sentarse juntos en grupos de tres o cuatro y ayudarse mutuamente a pensar en "expertos" que conozcan sus temas.

**Optativo:** si los adolescentes tuvieran problemas para pensar en expertos, ayúdelos a considerar otras posibilidades. Recuérdeles que pueden pensar en alguien con experiencia en un área que esté relacionada con su área de interés, aun cuando no sea la misma.

4

### ||| El facilitador dice:

"Ahora nos prepararemos para entrevistar a expertos de nuestra comunidad para aprender así más sobre ellos". Explique: cuando planifiquen, incluyan lo siguiente:

- ▶ ¿A quién entrevistará? Escriba el nombre de la persona a la que eligió.
- ▶ ¿Qué le gustaría aprender de ellos? Escriba varias frases sobre la manera en que esta persona podría ayudarlo a aprender más sobre su tema.
- ▶ ¿Cómo le propondrá la entrevista? Escriba algunas notas sobre cuándo y dónde se pondrá en contacto con el experto, así como sobre lo que dirá o escribirá cuando lo entreviste.
- ▶ ¿Qué preguntas hará durante la entrevista? Escriba sus preguntas abajo. Recuerde incluir preguntas abiertas que faciliten al experto contar historias, e incluya preguntas de seguimiento.

El facilitador recuerda a los adolescentes: "Vaya preparado a la entrevista. Lleve lápiz y papel para tomar notas y cualquier otra cosa que le ayude a explicarle a su "experto" por qué le interesa entrevistarlo y cómo usará las historias y la información que él o ella comparta.

5

Reúna al círculo una vez finalice la lluvia de ideas.

6

Invite a los adolescentes a que compartan sus planes sobre la manera en que invitarán a la entrevista a los expertos que hayan identificado. Optativo: los adolescentes pueden practicar mediante juegos de rol sobre cómo invitar a expertos a una entrevista.

7

Pídales que compartan sus preguntas y escríbalas en una pizarra. Anímelos a que agreguen preguntas a sus propios planes de entrevista a partir de ideas compartidas por otros en el círculo.

### Discuta:

- ▶ ¿Qué estrategias utilizará para convencer a sus expertos de participar en las entrevistas? ¿Cuáles son sus planes de respaldo en caso de que no estuvieran interesados o no desearan participar?



## Entrevista a un experto

- ▶ ¿Qué preguntas de las compartidas en nuestro círculo son especialmente buenas? ¿Por qué? (Recuérdelos que no hay preguntas perfectas para la entrevista, pero que pueden aprovechar esta oportunidad para reconocer preguntas que podrían provocar respuestas interesantes de sus entrevistados).
- ▶ ¿Cuándo realizará la entrevista?  
Optativo: los adolescentes pueden valerse de los horarios de sus próximas sesiones para llevar a cabo las entrevistas e invitar a los expertos a que acudan a su espacio de actividades o salir de dicho espacio de actividades, dependiendo de lo que a los expertos les resulte más conveniente o factible.



No permita que los adolescentes se acerquen a los adultos para realizar entrevistas que los pudiera dejar vulnerables ante los riesgos. Así, por ejemplo, sería más cómodo y apropiado para ellos llevar a cabo entrevistas en espacios públicos, acompañados por un compañero u otro adulto.

### Adaptación

**Baja alfabetización:** si la alfabetización de los adolescentes fuera limitada, aliéntelos a que preparen y planifiquen las entrevistas verbalmente. Pueden usar dibujos o símbolos para recordarles las preguntas que plantearán durante sus entrevistas.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

- ▶ Rotafolio o pizarra.
- ▶ Cuaderno o papel para cada adolescente.
- ▶ Lápiz o bolígrafo para cada adolescente.

### Improvisar

En lugar de entrevistar a una persona real, los adolescentes pueden escribir o representar una entrevista con una persona famosa o histórica a la que admiren.

Pueden asimismo entrevistar a niños y niñas pequeños que, como los adolescentes y los adultos, tengan conocimientos e historias relevantes que compartir.

### Continuar

Los adolescentes pueden usar las historias y la información de sus entrevistas de distintas maneras:

- ▶ Escribir o crear un perfil de los expertos para un periódico, revista o programa de radio (inclusive uno que los adolescentes creen ellos mismos).
- ▶ Componer una obra basada en una entrevista.
- ▶ Crear un guión gráfico, una ruta o una novela gráfica para contar una historia que compartiera el experto.
- ▶ Crear un ensayo fotográfico sobre el experto y/ o retratos y otras ilustraciones.
- ▶ Organizar una exposición que celebre la experiencia de otras personas de la comunidad e invitarlas a que asistan.

### Qué hacer y qué no hacer



Aliente a los adolescentes a que se tomen el tiempo que necesiten para prepararse para sus entrevistas.



Aliéntelos a realizar sus entrevistas por parejas o en grupos pequeños si así se sienten más cómodos y seguros trabajando juntos.



Apóyelos en la planificación y preparación de sus entrevistas a fondo: concédales tiempo adicional en futuras sesiones si eso les ayudara.



Informe a los adultos de la comunidad sobre los planes de los adolescentes para llevar a cabo entrevistas, a fin de que comprendan el propósito de las entrevistas y apoyen sus metas. Hablar con su comité directivo sobre este plan podría ser una forma de hacerlo.



Asegúrese de que los expertos entrevistados entiendan y estén de acuerdo con la forma en que los adolescentes utilizarán las experiencias y la información que compartan. Asegúrese de que los adolescentes comprendan y respeten los deseos de sus entrevistados.



No presione ni fuerce a los adolescentes a que realicen sus entrevistas a menos que se sientan cómodos al hacerlo.





# **ENERGIZANTES**

## ENERGIZANTES

#	Nombre de energizante	Descripción de energizante
1	Círculo de gemelos	Los adolescentes descubren cosas que tienen en común formando un círculo de gemelos y sin hablar.
2	Dibujo de contornos	Los adolescentes utilizan un ejercicio de dibujo para relajarse sin intentar dibujar una imagen específica.
3	Bailar sobre papel	Los adolescentes bailan en pareja en un concurso.
4	Siga mis pasos	Los adolescentes realizan un estiramiento físico y el resto del grupo copia sus movimientos.
5	Del más bajo al más alto	Los adolescentes deben alinearse del más bajo al más alto sin hablar.
6	Grupo de estatuas	Los adolescentes realizan un juego en el que deben representar una palabra posando como estatuas.
7	Juegos de malabares	Los adolescentes aprenden nombres lanzándose una pelota entre ellos y repitiendo los nombres de las personas a quienes se la lanzan.
8	Memorice mis movimientos	Los adolescentes se paran en círculo y cada uno crea un movimiento de baile que el grupo deberá memorizar en orden.
9	Baile del nombre	Los adolescentes usan el movimiento, el ritmo y la repetición para aprender y recordar los nombres de los demás.
10	Respuesta de relajación	Los adolescentes practican técnicas sencillas de meditación y de respiración para reducir su estrés.
11	El Dao del dibujo	Los adolescentes utilizan un ejercicio de dibujo para relajarse, sin intentar representar una imagen específica.
12	Voleybol	Los adolescentes trabajan juntos para mantener globos en el aire durante el mayor tiempo posible.
13	Tejer nuestra red	Los adolescentes crean una red con cuerdas que los conectan entre sí y luego discuten lo que tienen en común.
14	¿Quién es el líder?	Los adolescentes realizan un juego para adivinar quién lidera el círculo en diferentes movimientos y gestos.
15	Zip Zap Zop	Los adolescentes realizan un juego usando un patrón de palabras. Deberán decir la palabra correcta cuando se les pida que permanezcan en el juego.
16	Adivina quién soy	El nombre de una persona famosa se coloca en la espalda de los adolescentes, quienes tratarán de averiguar de quién se trata.
17	Mi compañero(a) de cuerda	Los participantes emparejan cuerdas de diferente longitud y luego aprenden sobre los intereses comunes de cada uno.
18	Animales extraños	Los adolescentes trabajan en grupos de tres para dibujar un animal imaginario.
19	Cuentos chinos	Los adolescentes crean una historia en grupo a la que cada persona agrega una oración
20	Tres verdades y una mentira	Los adolescentes deben compartir tres verdades sobre sí mismos y una mentira. Los otros participantes tratarán de adivinar cuáles son las verdades y cuál es la mentira.

# Círculo de gemelos

Los adolescentes descubren cosas que tienen en común formando un círculo de gemelos y sin hablar.

🔋 4/5

📖 1/5

🕒 10 min

1

## ||| El facilitador dice

“Ahora formaremos un círculo de gemelos, para que podamos ver cómo estamos conectados unos con otros. Cada persona se parará junto a alguien que sea gemelo. Para esta actividad, ser gemelo significa tener una cosa en común con la otra persona”.

2

Describe su explicación poniéndose de pie junto a un adolescente.

3

## ||| El facilitador dice

“Para poder estar al lado de esta persona, debemos encontrar algo que tengamos en común. Por ejemplo, llevo una camisa blanca, y ella usa camisa blanca; entonces ella es mi gemela y podemos estar juntos”.

## ||| El facilitador dice

“Tienen un desafío más, y es que deben formar un círculo de gemelos sin hablar. ¿Están listos?”.

4

Cuando los adolescentes estén listos, procedan con la formación del círculo y obsérvelos. Recuérdeles con delicadeza que guarden silencio. Ayúdelos a encontrar cosas que tengan en común. Cuando se forme una línea de gemelos, ayúdelos a convertirse en un círculo al juntar a las dos personas del final de cada línea como gemelos. Busque la manera de unir el círculo con un gemelo a cada lado.

5

Una vez que se forme el círculo, pídeles que aplaudan el buen trabajo realizado y que comenten cómo están conectados como gemelos:

## ||| El facilitador dice

“Vayamos a nuestro círculo y tratemos de adivinar de qué manera cada persona es gemela de la que está a su lado”.

6

Preguntas sobre comunicación:

- ▶ ¿Cómo se comunicaron entre sí sin hablar? ¿Qué estrategias usaron? ¿Cómo se sintieron?
- ▶ Comunicarse sin hablar se conoce como comunicación no verbal. (Si los adolescentes no hablan inglés, busque un término equivalente en su idioma). ¿Utiliza alguna vez la comunicación no verbal en su vida cotidiana?

7

Preguntas sobre el trabajo en equipo:

- ▶ ¿Qué tenemos todos en común?
- ▶ ¿Notó alguna similitud entre usted y otras personas del círculo que no hubiera notado antes?

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

No es necesario.



# Dibujo de contornos

Los adolescentes utilizan un ejercicio de dibujo para relajarse sin intentar dibujar una imagen específica.

 1/5

 1/5

 10 min

1

Pida a los adolescentes que se sienten en círculo. Coloque algunos artículos (botellas de agua, un paraguas, zapatos, vasos vacíos) en el centro del círculo. Optativo: si los adolescentes desean hacerlo, pueden agregar uno o dos artículos personales al círculo.

2

Distribuya al menos una hoja de papel y un lápiz o bolígrafo a cada adolescente. Explique: su actividad consiste en dibujar los elementos del centro del círculo. La única regla es que no puede mirar su propio dibujo. En su lugar, mantenga los ojos fijos en los elementos mientras dibuja. Intente dibujar el contorno de los objetos.

3

Deje que los adolescentes dibujen durante cinco minutos o durante el tiempo en que parezcan interesados y se les vea participativos.

4

Pídales que dejen de dibujar y que coloquen sus dibujos en el piso o en una mesa frente a ellos e inicien un recorrido por la galería para ver los dibujos de los demás.

5

**Pida a los adolescentes que discutan:**

- ▶ ¿Qué dibujos le gustan?
- ▶ ¿Puede reconocer alguno de los objetos que vemos en estos dibujos?
- ▶ ¿Puede un dibujo (o una pintura, o incluso una fotografía) ser hermoso o interesante, aun si no se parece a un objeto (o persona o escena) que pueda reconocer?
- ▶ ¿Cómo puede este ejercicio ayudarlo a sentirse más libre y cómodo cuando dibuja, pinta o trabaja en otros proyectos artísticos?

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

Una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz por adolescente, y algunos objetos de cualquier tipo para que los adolescentes dibujen (Sugerencia: elija objetos de diferentes formas y tamaños. Ejemplos: una botella de agua, un balón de fútbol, una bolsa de plástico vacía, un paraguas, una jarra de agua).

# Bailar sobre papel

Los adolescentes bailan en pareja en un concurso.

 5/5

 1/5

 10 min

Nota: esta actividad supone que los adolescentes mantendrán cierto contacto físico entre ellos. Puede funcionar mejor en círculos de adolescentes solo con niños o solo con niñas, o para círculos de género mixto, si los adolescentes se dividen en parejas del mismo género.

1

Comience la actividad dividiendo a los adolescentes en grupos de dos. Cada pareja deberá pararse sobre un periódico. Explique que bailarán sobre el periódico. Si cualquiera de los miembros de la pareja toca el suelo más allá del borde del periódico con alguna parte de su cuerpo mientras bailan, la pareja queda descalificada del juego.

2

Que comience la música.

Use cualquier tipo de dispositivo que esté disponible, como un teléfono celular o una radio. (Si no hubiera un dispositivo disponible, el facilitador puede aplaudir o el grupo cantar una canción). Pare la música después de aproximadamente 30-45 segundos.

3

Explique a los adolescentes que deben doblar su papel por la mitad. (Pueden salir del periódico para hacerlo). Posteriormente, se pararán en el papel otra vez.

4

Toque la música nuevamente y pídale que bailen de nuevo en parejas.

Después de aproximadamente 30 segundos, pare la música. Pida a los adolescentes que vuelvan a doblar el periódico por la mitad y luego continúen con la música y el baile. A medida que las parejas sean descalificadas, se pararán en círculo alrededor de aquellos que todavía estén en el concurso. Pueden participar bailando, aplaudiendo o cantando.

5

Prosiga con la actividad hasta que solo quede una pareja. Usted y los otros adolescentes los felicitarán por haber ganado aplaudiendo y/o todo el grupo seguirá bailando juntos durante un minuto o dos, si los adolescentes aún estuvieran interesados y comprometidos.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

Páginas de periódico (si no hubiera un periódico disponible, corte trozos de cualquier tela en rectángulos que sean al menos tan grandes como un pedazo de papel de rotafolio del Kit de suministros).



# Siga mis pasos

Los adolescentes realizan un estiramiento físico y el resto del grupo copia sus movimientos.

 2/5

 1/5

 5-10 min

1

Pida a los adolescentes que formen un círculo.

2

## Explique

Estirar diferentes partes de su cuerpo puede ser una buena manera de liberar el estrés que sienta y, al mismo tiempo, ayuda a revitalizarlo de una manera saludable. Por ejemplo, si estira los brazos por encima de la cabeza, puede sentir un estiramiento saludable en los brazos y en la espalda y los costados.

3

Muestre cómo estira las manos sobre la cabeza y pídale a los adolescentes que lo imiten.

4

## ||| El facilitador dice

“Trate de pensar en una parte de su cuerpo que se sienta tensa, ya sea por estrés o simplemente porque no la ha ejercitado o no ha realizado ningún ejercicio durante un tiempo. Vamos a dar una vuelta en círculo con cada uno de ustedes guiándonos en un tramo diferente para una parte distinta de su cuerpo. Puede estirar todo el cuerpo si lo desea, o solo una pequeña parte, como un dedo de la mano o un dedo del pie.

5

No se exija demasiado en el estiramiento ni se ponga en una posición que resulte incómoda”.

6

Pídale a cada participante que guíe un ejercicio de estiramiento y haga que todos los demás copien lo que hacen, dando vueltas en círculo. Anime a los adolescentes a pensar en nuevos tipos de estiramientos, pero permítalos repetir los estiramientos que otros participantes ya hayan usado si quisieran hacerlo.

7

Repita todos los estiramientos una o dos veces, en el mismo orden en que los adolescentes los introdujeron.

Cierre la actividad aplaudiendo o haciendo un último estiramiento juntos.

## Entorno

Espacio interior o exterior, con suficiente espacio como para que todos puedan estirarse y moverse sin tocar a nadie.

## Suministros

No es necesario.

# Del más bajo al más alto

Los adolescentes deben alinearse del más bajo al más alto sin hablar.

🔋 3/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

## Explique

Los participantes realizarán esta actividad sin hablar. No deben hablar, pero pueden realizar gestos y movimientos con las manos.

2

## ||| El facilitador dice

"Sin hablar, se alinearán de pie, hombro con hombro, desde la persona más baja hasta la más alta. Solo tendrán 20 segundos para hacerlo, así que sean rápidos".

3

Dé a los participantes una señal para que comiencen y cuente hasta "20" en voz alta.

4

Cuando se acabe el tiempo, verifique que hayan seguido sus instrucciones y vea si alguien se encuentra fuera de su lugar.

5

## Optativo

Vuelvan a jugar, pero esta vez pida a los adolescentes que se alineen por edad u otra categoría, como el día de la semana o el mes en que nacieron, o de lo cerca o lejos que vivan del espacio de las actividades.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

No es necesario.

# Grupo de estatuas

Los adolescentes realizan un juego en el que deben representar una palabra posando como estatuas.

📱 4/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

## Explique

Al comienzo del juego, pedirá a los adolescentes que se muevan por la habitación, balanceando sus brazos y relajando suavemente sus cabezas y cuellos.

2

## Explique

Después de 10-15 segundos, el facilitador gritará una palabra. El grupo se formará en estatuas que describan la palabra. Por ejemplo, si el facilitador grita "feliz", todos los participantes se quedarán quietos instantáneamente sin hablar, y posarán de una manera que muestre lo que para ellos significa "feliz".

3

Repita el ejercicio varias veces. Otras palabras que podría utilizar: divertido, mareado, emocionado, cansado.

4

## Optativo

Use palabras que se relacionen con los temas que los adolescentes han estado explorando a través de sus actividades, como la paz, el estrés o la amistad.

5

## Optativo

Pida un voluntario para que diga palabras para el juego.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

No es necesario.

# Juegos de malabares

Los adolescentes aprenden nombres lanzándose una pelota entre ellos y repitiendo los nombres de las personas a quienes se la lanzan.

 3/5

 1/5

 10 min

1

Pida a los adolescentes que se paren en un círculo cerrado. (Si el grupo es muy grande, podría funcionar dividirlo en dos círculos).

2

## Explique

El facilitador comenzará lanzando la pelota a alguien del círculo. Al lanzarla, dirá el nombre de la persona a la que vaya dirigida.

3

## Explique

La siguiente persona que tenga la pelota se la lanzará a otro y le dirá el nombre de la persona a la que se la está lanzando. Sigán atrapando y lanzando la pelota, estableciendo así un patrón para el grupo.

4

Una vez que todos hayan recibido la pelota y se haya establecido un patrón, introduzca una o dos más, de modo que siempre haya varias pelotas lanzadas al mismo tiempo, siguiendo el patrón establecido.

## Nota para el facilitador

Este juego es bueno para aquellos participantes que aún están aprendiendo el nombre de los demás.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

Pelotas para lanzarlas en el círculo. Si no hubiera disponibles, use papel de rotafolio y cinta adhesiva. Apriétela hasta darle forma de bola. Use cinta para asegurar la forma.

# Memorice mis movimientos

Los adolescentes se paran en círculo y cada uno crea un movimiento de baile que el grupo deberá memorizar en orden.

🔋 4/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Pida a los adolescentes que formen un círculo.

2

## Explique

Una persona comenzará el juego mostrando a todos un movimiento rápido de baile; por ejemplo, pisando fuerte, saltando en el aire o girando en un círculo. La persona a su derecha copiará el movimiento de baile y luego creará el suyo propio. Una tercera persona copiará ambos movimientos de baile y creará los suyos propios, y así sucesivamente, hasta que todos hayan tenido su turno.

3

## Explique

Los participantes deben tratar de sortear todo el círculo sin ningún error. La última persona tendrá más movimientos de baile que memorizar.

4

Realice el juego por segunda vez en un nuevo orden y con nuevos movimientos de baile.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

No es necesario.



# Baile del nombre

Los adolescentes usan el movimiento, el ritmo y la repetición para aprender y recordar los nombres de los demás.

 5/5

 1/5

 10 min

1

Pida a los adolescentes que formen un círculo. Explique que van a practicar el aprendizaje de los nombres de los demás creando un baile (o canto con movimiento) en el que se utilizan todos sus nombres.

2

Explique que va a comenzar el ejercicio diciendo su propio nombre y haciendo un movimiento con su cuerpo. (Cualquier movimiento es aceptable. Por ejemplo, puede girar una vez, saltar con una pierna o estirar los brazos sobre la cabeza). Explique que todos los adolescentes en la sala deberán decir su nombre y realizar el mismo movimiento.

3

Explique que el adolescente que se encuentra a su izquierda deberá decir su propio nombre y realizar un movimiento que él o ella elija. Posteriormente, todos dirán sus nombres y harán el mismo movimiento. Simultáneamente (con el adolescente a su izquierda guiando a los demás), deben decir su nombre y realizar el movimiento que usted eligió. Después de eso, el siguiente adolescente hará lo mismo, dirá su nombre, hará un movimiento, guiará a los otros adolescentes para cantar el nombre del segundo adolescente y hacer su

movimiento, y luego decir su nombre nuevamente y realizar su movimiento. (Consejo: podría ser de utilidad repetir las instrucciones y practicar con el primero o con dos adolescentes para que todos entiendan las instrucciones).

4

Una vez que todos hayan compartido sus nombres y movimientos, pídeles que se muevan por el círculo y repitan todos los nombres y movimientos nuevamente.

5

Pida a todos los adolescentes que comiencen a tocar las palmas y siguiendo el mismo ritmo. Cree un baile en el que todos canten los nombres de cada adolescente y realicen su movimiento juntos. Repita dos o tres veces o durante el tiempo que los adolescentes parezcan estar disfrutando de la actividad.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

No es necesario.

# Respuesta de relajación

Los adolescentes practican técnicas sencillas de meditación y de respiración para reducir su estrés.

🔋 1/5

📖 1/5

🕒 10 min

1

## ||| El facilitador dice

“¿Le resulta difícil quedarse quieto y relajarse, incluso cuando necesita estar tranquilo?”. Discúptalo brevemente.

### Explique

Es normal que, a veces, tenga problemas para relajarse o quedarse quieto. En particular, cuando nos sentimos preocupados, emocionados o enojados, obtenemos una explosión adicional de energía, por lo que nuestros cuerpos quieren liberarla.

2

### Optativo: explique:

La energía adicional proviene de una hormona llamada adrenalina. La adrenalina es una hormona que libera nuestro cuerpo para darnos energía extra cuando lo necesitamos, especialmente en situaciones en las que sentimos que debemos huir o protegernos. La adrenalina nos da energía para esas situaciones, pero cuando tenemos demasiada energía y no contamos con la forma de liberarla, puede acumularse en nuestros cuerpos y provocar que sintamos estrés.

3

## ||| El facilitador dice

“Hay muchas maneras de ayudarse a sí mismo a sentirse tranquilo y calmado. Hoy vamos a practicar cómo usar la respiración para relajarnos”.

4

Pida a los adolescentes que se recuesten en el piso o en el suelo sobre sus espaldas, con algo de espacio alrededor de ellos. Déles unos minutos para que se sientan cómodos.

5

Dé las siguientes instrucciones con un ritmo lento y tranquilo. Espere entre 10 y 30 segundos entre cada instrucción para darles así la oportunidad de seguir las y se den cuenta de cómo se sienten en cada etapa. Obsérvelos. A medida que se queden en silencio, haga que su voz suene más tranquila y deje pasar más tiempo entre cada instrucción

## ||| El facilitador dice

- ▶ “Deje que su respiración se ralentice de forma natural. Observe que, cuando inhala y exhala, su estómago sube y baja lentamente. Deje que su respiración entre y salga sin forzarla.

6

- ▶ “Mientras inhala y exhala a su propio ritmo, trate de observar todos los lugares donde su espalda toca el suelo. Observe los talones, la parte posterior de las piernas, la espalda, los huesos de los hombros, los codos, las manos y la parte posterior de la cabeza”.
- ▶ “Deje que cada parte de su cuerpo descanse en el suelo. Continúe respirando lenta y naturalmente. Cuando exhale, permita que se libere parte de la tensión de sus músculos. Deje que su cuerpo descanse más y más a medida que el suelo lo sujete.
- ▶ “Observe cada parte de su cuerpo e intente liberar cualquier tensión mientras exhala”.

Deje unos minutos más para que los adolescentes sigan respirando y relajándose.

7

### ||| El facilitador dice

“Abra los ojos. En un minuto nos iremos sentando lentamente. Primero, despierte sus brazos y piernas estirándolos. Si lo desea, puede levantar las rodillas y llevarlas a la barbilla para estirar la columna vertebral. Siéntese muy despacio”.

8

Pida a los adolescentes que permanezcan sentados con las piernas cruzadas en el suelo.

9

### ||| El facilitador dice

“¿Cómo se sintió al usar la respiración para relajarse? ¿Fue fácil o difícil?”

10

Discuta:

- ▶ Puede ser fácil porque la respiración es una forma natural de que el cuerpo se relaje.
- ▶ Puede ser un desafío si los adolescentes prueban esta técnica de relajación por primera vez o si tienen muchas cosas en las que pensar.
- ▶ Como cualquier técnica, requiere de práctica.

### ||| El facilitador dice

“¿Podría usar esta técnica para relajarse en otras circunstancias de su vida?”.

Discuta:

- ▶ Puede ayudar a los adolescentes a calmarse cuando se sientan enojados o ansiosos.
- ▶ Puede ayudar a los adolescentes a quedarse dormidos si tienen problemas para conciliar el sueño.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

No es necesario.

# El Dao del dibujo

Los adolescentes utilizan un ejercicio de dibujo para relajarse, sin intentar representar una imagen específica.



Nota: este energizante funciona bien para un círculo en el que los adolescentes se conozcan y puedan compartir comentarios sobre los dibujos de los demás de una manera constructiva y positiva.

1

## ||| El facilitador dice

“En esta actividad, dibujaremos todos, aunque nuestro objetivo no consiste en dibujar un objeto o una escena, sino en dibujar líneas que no representan nada”.

2

En un lado de una hoja de papel, dibuje varias líneas que no se toquen ni se crucen entre sí. En el otro lado, dibuje líneas que se toquen o crucen.

3

## Explique

Solo hay tres reglas. Primero, las líneas no deben cruzarse o tocarse. Muestre a los adolescentes los dos lados del papel como ejemplos de cómo deben y no deben verse sus dibujos. Recuérdeles que no necesitan copiar su dibujo, pero que pueden dibujar las líneas con la forma que deseen siempre que no se toquen.

4

## ||| El facilitador dice

“La segunda regla es que todos continuaremos dibujando líneas hasta que les pida que se detengan. Pueden dibujar líneas de forma rápida o lenta, pero sigan dibujando. La tercera regla es dibujar en silencio (sin hablar)”.

5

Optativo: si tiene una forma de reproducir música grabada (un teléfono móvil o un reproductor de MP3 y un pequeño altavoz), seleccione una pieza de música tranquila y sin letra y reproduzca mientras los adolescentes dibujan. Permítales dibujar durante tres a cinco minutos, o más si parecen interesados y comprometidos. Participe en los ejercicios y cree un dibujo junto a los adolescentes.

6

Pida a los adolescentes que dejen de dibujar. Pregúnteles si a alguno de ellos le gustaría compartir su dibujo. No obligue a nadie a compartir su dibujo si él o ella no quiere hacerlo. Optativo: comience mostrando su propio dibujo si ello ayudara a los adolescentes a sentirse más cómodos (pero recuérdelos que no se trata de que hagan un dibujo como el suyo).

7

El facilitador pregunta a los adolescentes: "¿Qué aspecto tiene este dibujo? ¿Qué creen que dice sobre la vida interior de [nombre del participante que comparte el dibujo]?". Explique (si es necesario): vida interior significa la "vida" que uno vive en sus propios pensamientos y emociones.

8

Pida a otros adolescentes que se ofrezcan como voluntarios para compartir sus dibujos y mantenga una breve discusión sobre lo que cada dibujo puede representar sobre la vida de cada adolescente.

9

Cierre preguntando: "¿Cómo les resultó dibujar sin tratar de hacer un dibujo de algo específico?"

Después:

Plantéese publicar los dibujos de los adolescentes en su espacio de actividades.

### Entorno

Espacio interior o exterior.

### Suministros

Una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz por adolescente.



# Voleybol

Los adolescentes trabajan juntos para mantener globos en el aire durante el mayor tiempo posible.

🔋 4/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Pida a los adolescentes que se sienten en el piso y elija a dos voluntarios para ayudar en la demostración de la actividad.

2

## 🗨️ El facilitador dice

"Su trabajo consiste en trabajar en equipo para mantener un globo en el aire. Comenzaré lanzando el globo al aire". (Demostración). "Entonces, la persona de mi equipo que está a mi lado debe tocarlo y luego la persona que esté a su lado. Tenemos que seguir en orden". (Solicite a dos adolescentes voluntarios que hagan la demostración del equipo de tres). "Lo mantendremos todo el tiempo que podamos. Si tocamos el globo en el orden incorrecto o si el globo toca el suelo, deberemos detenernos".

3

## Explique:

Los adolescentes formarán grupos de tres. Dé un globo a cada grupo. Deben ver qué grupo puede mantener el globo en el aire durante más tiempo.

4

Combine grupos para formar grupos de seis. Cada grupo deberá ahora tratar de mantener dos globos en el aire al mismo tiempo, con cada miembro tocando los globos uno a uno, en orden. Vea qué grupo de seis puede mantener sus globos en el aire durante más tiempo.

5

Combine los grupos para formar grupos de doce y repita la actividad. Continúe combinando los grupos hasta que todos estén en un círculo.

6

Discuta:

- ▶ **¿Cuáles son las formas en que nos ayudamos mutuamente para lograr éxito en esta actividad?**  
Ejemplos: tratar de tocar el globo en un lugar donde la siguiente persona pueda alcanzarlo fácilmente, alentar a otros a que lo hagan durante su turno y salir de en medio para que otros puedan alcanzar el globo.
- ▶ **¿Cómo podríamos usar las mismas estrategias para cooperar y trabajar juntos como**

**equipo en otras actividades?**

Ejemplos: ayudar a otros a que contribuyan, animarse unos a otros y hacer sugerencias. Darse oportunidades y espacio para participar.

**Entorno**

Espacio interior o exterior donde los participantes puedan hacer ruido.

**Suministros**

Globos (inflados).

Si no hubiera globos disponibles, use bolsas de plástico (bien lavadas con agua y jabón) infladas y atadas firmemente para mantenerse en el aire.



# Tejer nuestra red

Los adolescentes crean una red con cuerdas que los conectan entre sí y luego discuten lo que tienen en común.

📅 3/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Pida al grupo que forme un círculo.

2

## Explique

Los participantes comenzarán con una bola de cuerda. Un participante se aferrará a un extremo de la cuerda y luego lanzará la bola a otra persona del círculo. No pueden lanzarlo a la persona a su izquierda o a su derecha.

3

## ||| El facilitador dice

“La persona que atrape la cuerda deberá decir su nombre, edad y algo que piense que sea verdad sobre los jóvenes de la comunidad de su misma edad”.

4

Una vez que esa persona haya respondido, deberá sujetar la cuerda y lanzar la bola de cuerda a otra persona del círculo (no puede lanzarla a la persona a su derecha o a su izquierda).

5

## Explique

A medida que se pasa la bola de cuerda, se formará una red que vinculará a todos los participantes. Cuando la última persona haya hablado, deberá lanzar la bola de cuerda al facilitador.

6

Los adolescentes deben permanecer de pie y sosteniendo la cuerda en su red.

7

## ||| El facilitador dice

“En esta actividad, aprendimos que todos estamos conectados como jóvenes. Podemos tener muchas diferencias, pero nos reunimos en este círculo para celebrar las cosas que tenemos en común. Si una persona tira de la red (demostración), todos podemos sentirlo.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

Bola de cuerda.



# ¿Quién es el líder?

Los adolescentes realizan un juego para adivinar quién lidera el círculo en diferentes movimientos y gestos.

📱 4/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Reúna a los adolescentes en un círculo, mirando hacia el medio.

2

## ||| El facilitador dice

"Hoy son el equipo y yo soy el entrenador. Pero, en lugar de decirles qué hacer, se lo mostraré. Mírenme e intenten hacer los mismos movimientos que hago. Cuando cambie a un nuevo movimiento, traten de cambiar conmigo lo más rápido posible".

3

## Demuestre

Haga una serie de movimientos con su cuerpo. Continúe con cada movimiento durante unos segundos, para que los adolescentes tengan la oportunidad de verlos y seguirlos. Los ejemplos de movimientos incluyen: agitar ambas manos sobre su cabeza, estirarse para tocar los dedos de los pies, pararse sobre un pie con el dedo del pie apuntando hacia el círculo.

4

Después de unos minutos de práctica con usted como entrenador, pida a los adolescentes que se ofrezcan como voluntarios y se turnen para dirigir el resto del círculo en diferentes movimientos. Repítalo unas cuantas veces con los adolescentes ejerciendo de entrenadores.

5

## ||| El facilitador dice

"Ahora quiero pedirle a un adolescente que se ofrezca como valiente voluntario. Su trabajo consistirá en adivinar quién es el entrenador, simplemente observándonos".

6

Elija un voluntario y pídale que dejen el espacio de la actividad por un momento, o que se den la vuelta y se cubran sus ojos.

7

Elija a otro adolescente para que sea el nuevo "entrenador". Los adolescentes del círculo deberán comenzar a seguir los movimientos del nuevo entrenador. Mientras continúan, pídale al voluntario que regrese al círculo. El voluntario tratará de adivinar quién es el entrenador tantas veces como sea necesario para encontrar a la persona adecuada.

Repita la actividad tantas veces como quieran los adolescentes. Cada voluntario puede elegir al próximo voluntario, y cada entrenador puede elegir un nuevo entrenador.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

No es necesario.

# Zip Zap Zop

Los adolescentes realizan un juego usando un patrón de palabras. Deberán decir la palabra correcta cuando se les pida que permanezcan en el juego.

 2/5

 1/5

 10 min

1

Pida a los participantes que se sienten en forma de círculo cerrado.

2

## Explique

Los participantes realizarán un juego. Un adolescente iniciará el patrón. El adolescente tiene que saltar y tocar las palmas mientras dice "ZIP" y luego apuntar a otra persona del círculo. La persona señalada tendrá que saltar, tocar las palmas y señalar y decir "ZAP". La persona a la que señalen hará lo mismo, excepto que dirá "ZOP".

3

## Explique

El patrón continúa hasta que una persona diga la palabra incorrecta o altere el ritmo (no avanza o vacila más de unos pocos segundos).

4

## El facilitador dice

"Usted puede "pasar la palabra" de vuelta a la persona que se la "pasó" a usted".

5

Comience el juego e inicie una ronda de práctica para que los participantes entiendan las reglas.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

Ninguno.

# Adivina quién soy

El nombre de una persona famosa se coloca en la espalda de los adolescentes, quienes tratarán de averiguar de quién se trata.

🔋 3/5

📄 3/5

🕒 10 min

1

Pida a los adolescentes que se sienten cómodamente en algún lugar del espacio. Cada adolescente dispondrá de papel y algo para escribir.

2

## Explique

Cada adolescente debe escribir el nombre de una persona famosa en su hoja de papel. El facilitador dice: "Trate de pensar en alguien que sea famoso por algo positivo. No le diga ese nombre a nadie y, cuando vea el periódico de otra persona, no diga el nombre en voz alta".

3

El facilitador recogerá los papeles, mientras que los adolescentes se pararán en una línea. El facilitador procederá a pegar una hoja de papel en la espalda de cada participante.

4

## Explique

Los adolescentes no verán el nombre que hayan pegado en su espalda. Su tarea consistirá en descubrir quiénes son. Deben ir por la sala y hacer solo preguntas de sí o no sobre su identidad.

5

## Explique

Si obtienen una respuesta de "sí", pueden seguir haciendo preguntas a la misma persona hasta que obtengan una respuesta de "no". A continuación, procederán con preguntas a otra persona.

6

Cuando un participante considere que ha descubierto quiénes son, se quita el papel de la espalda, se lo pone en la parte delantera de la camisa y escribe su propio nombre. Esa persona puede ayudar a otros a descubrir quiénes son.

7

Termina el juego cuando todos hayan descubierto quiénes son.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

No es necesario.

# Mi compañero(a) de cuerda

Los participantes emparejan cuerdas de diferente longitud y luego aprenden sobre los intereses comunes de cada uno.

🔋 3/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Tome un trozo de cuerda, dóblelo por la mitad y córtelo por el medio. Dispondrá de dos piezas de cuerda de la misma longitud. Repita con diferentes longitudes de cuerda, cortando suficientes pares de cuerda como para que cada persona del círculo obtenga un trozo. Las parejas deberán ser de diferentes longitudes; algunas cortas y otras largas.

2

## Explique

El facilitador mezclará las cuerdas y le dará una a cada persona. Los participantes deben encontrar a la persona con la longitud de la cuerda correspondiente, que será su compañero en esta actividad.

3

## ||| El facilitador le dice a cada pareja:

“Puede que se encuentren por primera vez, pero comparten al menos una cosa en común: ambos sostienen trozos de cuerda con la misma longitud. Ahora, traten de descubrir dos cosas más que tengan en común (por ejemplo, un hermano o una hermana, un color favorito, una comida favorita)”.

4

Si alguno de los compañeros pareciera tímido o silencioso, bríndeles ideas

5

de cosas que tengan en común (por ejemplo, ambos tienen una nariz en la cara o pueden mirar hacia arriba y ver el cielo).

Una vez que las parejas hayan tenido la oportunidad de hablar, vuelva a reunir a los adolescentes en un círculo. Cada adolescente permanecerá de pie junto a su pareja. Pida a cada una de las parejas que expliquen lo que tienen en común y luego discuta:

- ▶ ¿Fue difícil encontrar cosas que tengan en común? ¿Por qué?
- ▶ ¿Aprendieron algo que les sorprendiera?

6

## ||| El facilitador dice

“Mientras trabajen juntos en su círculo en los próximos días, espero que todos tengan la oportunidad de aprender más sobre cada persona del círculo”.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

Cuerda. Tijeras.

# Animales extraños

Los adolescentes trabajan en grupos de tres para dibujar un animal imaginario.

📄 3/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Pídales a los adolescentes que se sienten en un círculo y que cuenten de tres en tres. Pídales a cada adolescente que recuerde su número (uno, dos o tres).

2

## ||| El facilitador dice

“Recuerde su número. Ahora hará dibujos con las otras dos personas sentadas a su lado”.

3

Dele a los “unos” un pedazo de papel.

## ||| El facilitador dice

“Su trabajo consiste en doblar el papel que usted y su grupo usarán para hacer su dibujo”.

4

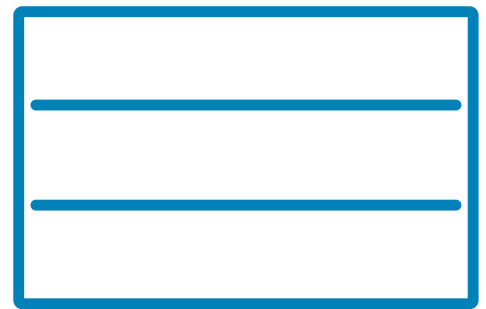
Levante el papel y haga una demostración mientras lo explica.

5

## ||| El facilitador dice

“Doble su papel en tres rectángulos iguales. Doble la parte más corta, de modo que disponga de tres rectángulos gruesos, no tres rectángulos largos y delgados. Debe tener una hoja de papel

con cuatro rectángulos delgados, como este:



Mantenga el papel doblado.

- ▶ Unos, comenzarán el dibujo en la parte superior del papel.
- ▶ Dos y Tres, por favor, cierren los ojos.
- ▶ Unos, deben dibujar la cabeza y el cuello de un animal. Puede ser cualquier animal, incluso uno imaginario. Dibujen la cabeza y el cuello, no el resto del cuerpo”.

Dé a los Unos tres minutos para completar su dibujo.

6

### ||| El facilitador dice

“Cuando hayan terminado, doblen el papel de la misma forma en que estaba doblado antes, y sosténganlo con la parte central hacia arriba para que los demás no puedan ver su dibujo”.

### ||| El facilitador dice

“Ahora, pase su papel a la persona número Dos que esté sentada a su lado.

- ▶ Unos y Tres, cierren los ojos.
- ▶ Dos, su trabajo consiste en dibujar el cuerpo y los brazos (o patas delanteras) del animal.
- ▶ Mantengan el papel doblado, y no miren el dibujo de la cabeza. No sería tan divertido si ya saben lo que hay allí.
- ▶ Ahora, dibujen el cuerpo y los brazos o las patas delanteras de un animal. Pueden intentar conectar las líneas con el dibujo del cuello del animal, pero sin mirar”.

Dé a los Dos tres minutos para completar su dibujo”.

7

### ||| El facilitador dice

“Cuando haya terminado, doble el papel con la forma en que estaba doblado antes y sosténgalo con la parte inferior hacia arriba para que los demás no puedan ver su dibujo”. Páselo a los Tres de su grupo.

### ||| El facilitador dice

“Ahora, es su turno, Tres. Su trabajo consiste en dibujar las patas y los pies de este animal. Sigán adelante y comiencen a dibujar cualquier tipo de patas y pies que les gusten. También pueden intentar conectar las líneas con el dibujo del cuerpo del animal, pero sin mirar.”

8

Una vez que los Tres hayan terminado de dibujar, pida a los grupos que miren los dibujos.

### ||| El facilitador dice

“Tómense tres minutos con su grupo y traten de inventar un nombre para el animal que hayan dibujado”.

9

Concluya pidiéndole a cada grupo que se turne para presentar el animal al resto del círculo.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

Papel cuadriculado grande, hojas suficientes para que cada grupo tenga una.

Si el papel cuadriculado de gran tamaño no estuviera disponible, use trozos más pequeños de papel de dibujo y haga dibujos más pequeños.

# Cuentos chinos

Los adolescentes crean una historia en grupo a la que cada persona agrega una oración.

📄 2/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Pida a los participantes que formen un círculo.

2

## ||| El facilitador dice

"Vamos a crear una historia, de oración en oración. Cada uno de nosotros agregará una oración a la historia".

3

Explique:

Al final de cada oración, la persona dirá: "DE REPENTE...". Luego, la persona que está a su lado continuará con una nueva oración, que termina diciendo "DE REPENTE...".

4

## ||| El facilitador dice: "Un ejemplo: si yo digo,

"estaba de camino para recoger agua cuando, de repente...", la persona que está a mi lado terminará esa frase. Por ejemplo, podrían decir "Un animal grande saltó de los arbustos y, de repente...".

5

El facilitador aporta la primera oración de la historia y se dirige al adolescente a su derecha para la siguiente oración.

6

Continúe hasta que todos hayan agregado una oración.

7

Cuando terminen la primera historia, pueden volver a jugar si los adolescentes quisieran crear otra historia.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministros

No es necesario.

# Tres verdades y una mentira

Los adolescentes deben compartir tres verdades sobre sí mismos y una mentira. Los otros participantes tratarán de adivinar cuáles son las verdades y cuál es la mentira.

📄 2/5

📄 3/5

🕒 10-15 min

1

## Explique:

Los adolescentes escriben su nombre, junto con cuatro datos de sí mismos en una hoja grande de papel.

2

## ||| El facilitador dice

“En la hoja de papel, escribirá tres cosas que sean ciertas acerca de usted y una cosa que sea falsa. Por ejemplo, a Alfonse le gusta cantar, le gusta el fútbol, habla diez idiomas y le encanta bailar. ¿Qué es falso?”

3

## Explique

Los participantes recorrerán el espacio con sus hojas de papel. Se reunirán en parejas, mostrarán sus papeles y tratarán de adivinar cuál de los cuatro datos es falso. Los participantes continuarán recorriendo la sala hasta que se hayan reunido con todos.

4

Invite a los participantes a que compartan las tres verdades y la mentira (o declaración falsa) con el grupo si así lo desean.

## Entorno

Espacio interior o exterior.

## Suministro

Papel y bolígrafo o lápiz para cada participante.





