

# HERRAMIENTAS ÁGILES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



## **Contenido:**

**Modulo 1.- Bases de la facilitación**

**Modulo 2.- Comunicación para la Paz**

**Modulo 3.- Juegos y Mindfulness**

## **Introducción**

El contenido ha sido diseñado por la Red de Centros de Aprendizaje Ágil -Comunidad México, para los propósitos de dicho programa se pretenden brindar herramientas pedagógicas y estrategias del área de desarrollo socio emocional para enriquecer las experiencias de aprendizaje artísticas.

El Modelo de Educación Ágil se centra en el aprendizaje autodirigido el cual es un método de enseñanza que apuesta por la creatividad, la libertad y la autonomía del estudiante, basándose en herramientas prácticas en donde los niños, niñas y adolescentes aprenden a resolver problemas y ampliar su conocimiento a través de la vivencia y del juego.

### Acuerdos iniciales

Para que todas las personas de la comunidad tengan la misma oportunidad de buscar la auto-dirección en su aprendizaje en un ambiente en el que se sienten seguras y apoyadas, deben tener la capacidad de compartir espacio, tiempo, materiales, experiencias y recursos con el resto de las personas en una comunidad. Mientras las negociaciones de cómo vamos a lograr esto pueden ser complejas y continuas, es vital que todas las personas involucradas sepan a qué tipo de cultura están diciendo que sí, antes de que la comunidad empiece a involucrarse en el proceso de construir la micro cultura específica.

Para este fin, decide cuáles son los “no-negociables” en tu espacio y haz de esos tus acuerdos iniciales. Clarifica qué significan y qué implican desde el principio. Nos gusta la estructura de un contrato de “Acuerdos del / de la estudiante”. Unos cuantos acuerdos bien escritos que vuelven explícitas las expectativas de la comunidad y les dan la oportunidad a los estudiantes de decidir entrar en ella (si no están de acuerdo con los acuerdos, o sienten que no pueden respetarlos, no pueden pertenecer a la comunidad. Este ejercicio es, en sí mismo, una herramienta poderosa para apoyar la noción de que en una comunidad de aprendizaje integral y libre “no hay reglas”). Los estudiantes firman este contrato en su primer día de escuela o cuando se inscriben.

Revisa el contenido del contrato regularmente y decide si es necesario hacer algunos cambios. Considera también tu rango de edad. Si las niñas y los niños son muy pequeñas para comprender de verdad a lo que se comprometen, puede no ser tan útil hacer que firmen los acuerdos.

Aquí se muestran algunos acuerdos iniciales que se proponen para la convivencia:

- 1) Respeto a uno mismo, al otro / la otra, al espacio físico y al medio ambiente. No hay espacio para violencia de algún tipo. Juntas creamos un espacio seguro, donde las personas puedan explorar y expresarse sin riesgo.
- 2) Puntualidad y presencia: Todas las actividades, presenciales y digitales, comienza a la hora acordada. Si en algún momento no te sientes dispuesta o apta para participar, no hay obligación de hacerlo; sin embargo, si asistes, requerimos de tu atención y presencia.
- 3) Participar activamente en la creación de la experiencia. Se comparten recursos y experiencias para facilitar tu aprendizaje y acción, sin embargo, si deseas algo específico pídelo; si puedes ofrecer algo, dalo. Todas construimos el conocimiento.
- 4) Cumplimiento con el ciclo Ágil: Intención-Creación-Reflexión-Compartir.
- 5) Como parte del ciclo, me comprometo a documentar y compartir mi experiencia en los canales de información previstos.
- 6) Todas las personas que integramos esta comunidad nos comprometemos a practicar, reflexionar y seguir practicando para convertirnos en Embajadores/as de Paz, modelando lo que buscamos ver en nuestras comunidades.

## Reflexiones sobre la violencia

Nuestro trabajo en el ámbito de la educación para la paz parte de un concepto amplio de la paz. La convivencia pacífica no significa únicamente la ausencia de guerra, represión o violencia organizada.

Implica también que las personas puedan sentirse seguras de no ser discriminadas o marginadas por su origen, género, orientación o identidad sexual, edad, pertenencia social y religiosa, cuerpo o idioma. Supone que nuestra familia y nuestras relaciones sociales estén libres de violencia física y verbal, y que nosotros/as, como sociedad, mantengamos una relación respetuosa y responsable con el medio ambiente y los recursos naturales, de forma que las generaciones futuras puedan vivir en este mundo.



La violencia estructural y sus secuelas en nuestra interacción social se manifiestan también en pequeñas acciones cotidianas, como el lenguaje que utilizamos, las imágenes que tenemos sobre determinadas personas o la forma en que hablamos sobre los/as otros/as.

Por tanto, un aspecto fundamental del trabajo de educación para la paz es iniciar un proceso de sensibilización o concientización con el objetivo de reconocer y cambiar estructuras, mentalidades y prácticas excluyentes y violentas en nuestra sociedad. En el contexto global y, sobre todo, en nosotros y nosotras mismas. Identificar

comportamientos violentos en los demás no es tan difícil cuando se ha logrado desarrollar una visión crítica del mundo. Sin embargo, reconocer las estructuras jerárquicas y discriminatorias en nuestras propias ideas y acciones puede ser un proceso incómodo y doloroso.

Desarrollar una conciencia de nuestra posición de poder o nuestra vulnerabilidad en los diferentes ámbitos de la sociedad y reconocer nuestros privilegios, limitaciones y marcos de acción es un paso importante para asumir nuestra responsabilidad en la construcción de relaciones de igualdad que contrarresten las exclusiones. Es, en definitiva, un paso que permite transformar las estructuras sociales violentas.

## World Café

La conversación del World Café es una forma intencional de crear una red viva de conversación en torno a asuntos que importan, en este caso, exploraremos el significado de la violencia. Una conversación de World Café es un proceso creativo que lleva a un diálogo colaborativo, en donde se comparte el conocimiento y la creación de posibilidades para la acción en grupos de todos tamaños. Es una imagen que sirve como guía, un escenario de posibilidades y un conjunto innovador de herramientas y métodos para desarrollar inteligencia colectiva y futuros creativos. El World Café nos ayuda a apreciar la

importancia y conexión de las redes informales de conversación y el aprendizaje social a través de los cuales se puede:

- ♦ Descubrir el significado compartido
- ♦ Tener acceso a la inteligencia colectiva
- ♦ Impulsar el futuro hacia adelante a partir de conversaciones

**Descripción de la actividad:** Para generar información valiosa a partir de la inteligencia colectiva de los participantes, se organizan varias mesas de trabajo con monitores en cada estación donde se reflexiona sobre las siguientes preguntas detonadoras:

¿Qué significa para ti la violencia? ¿Qué tipos de violencia observas? ¿De qué se compone un espacio de paz?

Lo más importante de todas las conversaciones lo va documentando el monitor de cada mesa en un lienzo que está a la vista de todos. Al finalizar las conversaciones, alrededor de cada pregunta, un representante de cada mesa de trabajo va a compartir con todas las personas las 3 cosas más relevantes que se hablaron en cada una.

### Reglas a tener en cuenta



1. Respetar los **tiempos**
2. Dejar al lado los **juicios**
3. **Escuchar** con respeto
4. Tratar de **comprender** en lugar de persuadir
5. **Invitar y respetar** la diversidad de perspectivas
6. **Participar** activamente
7. **Escribir, dibujar** ideas en los post-it y pegarlos en las cartulinas
8. Es esencial **ajustarse a los acuerdos**

## Datos del World Café

A continuación, se presenta la recolección de los datos registrados más relevantes de todas las mesas de trabajo del World Café, en donde se abordó el tema de la violencia con reflexiones alrededor de las preguntas detonadoras (ejemplos):

1. ¿A qué le llamamos violencia?

- Agresión psicológica (verbal) y física (golpes)
- Falta de amor propio
- Falta de respeto
- Discriminación
- Intolerancia
- Falta de inclusión
- Rupturas sociales
- Relación de poder
- Inhibir decisión de otras personas

2. Además de los evidentes actos de violencia como agresiones, ¿qué tipos de violencias sutiles observas en tu contexto?

- Doméstica (casa como origen y reproductor de violencias)
- Relación de poder en cadena
- Conducta aprendida (repetición inconsciente)
- Violencia de género
- Ignorar/omisión
- Despersonalización
- Prejuicios
- Abandono
- Chantaje
- Intimidación
- Programación dirigida al subconsciente (medios de comunicación)
- Obligación social a “ser felices”

3. ¿Qué efectos tiene en ti el conflicto?

- Impotencia, tristeza, coraje, caos emocional, sumisión, miedo, inseguridad
- Re-educar emociones
- Autocontrol y regulación
- Llegar a consenso para poner límites
- Compasión y empatía
- Introspección, ¿cómo reacciono?, ¿qué significa para mí?
- Generar consciencia para dialogar y canalizar esos impulsos violentos
- Sensibilizar para cambiar actitudes
- Reconocer al arte como herramienta de canalización.

## Arquitecturas sociales

La inteligencia colectiva existe como una propiedad natural de los organismos vivos, y se ha convertido en una nueva disciplina de investigación. La vida no podría existir sin inteligencia colectiva de las células y muchos microorganismos que componen los cuerpos de plantas y animales. La inteligencia colectiva que existe entre individuos y especies ayuda a crear los cuerpos comunitarios y sociales que vemos hoy en día.

Como una disciplina de estudio, la inteligencia colectiva consiste en entender cómo la vida construye organismos e inteligencias sociales: ¿Qué formas de inteligencia colectiva existen? ¿Cómo operan? ¿Cómo interactúan? ¿Qué limitaciones potenciales tiene cada una de ellas? ¿Cómo evolucionan? ¿Cómo deberíamos construir nuestras próximas organizaciones (incluidos nuestros espacios de aprendizaje)?

La inteligencia colectiva nos provee de lenguaje técnico para la ingeniería social. No podemos crear nuevos espacios de aprendizaje para la paz si ocupamos la ontología de la educación tradicional que perpetúa la violencia. En este caso, exploraremos dos formas de inteligencia colectiva, que nos permitirán entender un poco la transición que intentaremos hacer entre una educación sin consciencia de paz y la evolución de esta hacia una de libertad, paz y armonía.

### Inteligencia Colectiva Piramidal

Definición:

La inteligencia colectiva piramidal aplica a organizaciones humanas con un gran número de integrantes y que operan a través de procesos de toma de decisión centralizados aplicados a cadenas de comando verticales, de la parte alta de la pirámide a la parte más baja.

Características principales:

- Poder centralizado / Autoridad centralizada: Una estructura de poder controlada por unos pocos individuos: La gobernanza y la toma de decisiones corresponde a unos pocos individuos o incluso a uno solo, el resto de la organización se ve desprovista de voz y participación.
- Panóptico: Asimetría en la información, lo alto de la pirámide sabe más que el resto, por lo tanto, puede tomar mejores decisiones, controlar al resto y mantener el poder.
- Cadenas de comando: Las órdenes se transmiten y ejecutan de arriba hacia abajo en la pirámide.

### Inteligencia Colectiva Holomidal

Del Griego holos equivalente a todo, en la inteligencia colectiva holomidal el sujeto se encuentra en capacidad de percibir y entender lo que sucede en el todo (holóptico) desde su perspectiva, en transparencia y simetría en la información. Esta estructura brinda una posibilidad más probable de tener una experiencia de conexión, transparencia y co-creación de la experiencia compartida.



Por emergencia, desde la estructura, se pueden desprender las siguientes características: innovación, rapidez, tecnología, cambio, decisión, confusión, creatividad y diversidad.

## El Árbol Ágil del modelo ALC

Usamos la metáfora del “Árbol Ágil” para ilustrar nuestro modelo educativo. Algunas partes, el suelo y las raíces, son creencias esenciales sobre el aprendizaje que informan las prácticas de las comunidades exitosas, mientras otras, las hojas y los frutos, son flexibles y pueden variar entre las comunidades.

### El Suelo de la confianza

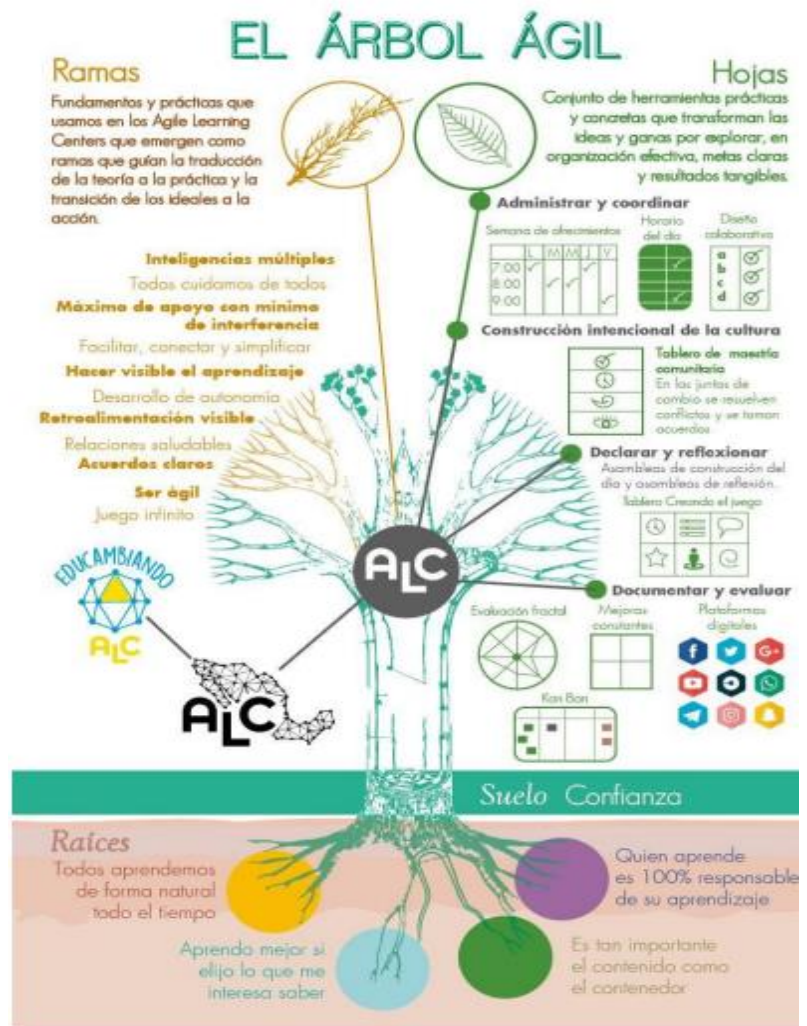
En ocasiones creemos que los niños y niñas son una especie de recipiente vacío sin sabiduría, que debe llenarse con conocimiento —este es un paradigma que dificulta confiar en que los niños y niñas pueden tomar decisiones asertivas. Confiar en los aprendices es el nutriente clave que posibilita el saludable desarrollo de los procesos de aprendizaje.

El Árbol Ágil está enraizado en la confianza: confiar en que el niño sabe que necesita aprender y tomar las decisiones que apoyen su educación.

### Las raíces o fundamentos

En el suelo de la confianza, el Árbol Ágil tiene 4 raíces principales que son los principios subyacentes e ideales de nuestro modelo educativo. Estas raíces son los cimientos sobre lo que todo lo demás es construido:

1. Aprendizaje: El aprendizaje es natural. Sucede todo el tiempo
2. Auto-Dirección: Las personas aprenden mejor al tomar sus propias decisiones. Los niños son personas.
3. Experiencia: Las personas aprenden más de la cultura y el ambiente donde sucede su aprendizaje, que del contenido de este. El medio es el mensaje





4. **Éxito:** El crecimiento personal es alcanzado a través de ciclos de intención, creación, reflexión y compartir.

## Principios

Las ramas del árbol son principios guía son los que usamos para traducir la teoría a la práctica, los ideales a la acción. Cada proyecto tiene la capacidad de inventarse, adaptarse, evaluarse y reinventar nuestras estructuras, herramientas y prácticas de acuerdo con lo que demanda la unicidad de su comunidad y sus circunstancias.

1. **Juego infinito:** El juego es uno de los caminos más poderosos hacia el crecimiento. El “juego infinito” es el estado mental que declara que los juegos están hechos para adaptar las reglas y los límites y así crear espacio para todos los jugadores, de modo que el juego continúe y se expanda para incorporar nuevos horizontes.
2. **Sé ágil:** Haz de las herramientas y prácticas algo flexible, adaptable y fácil de cambiar... o volverlas a cambiar. Demasiados cambios a la vez pueden ser desorientador, intenta con pequeños cambios a través de múltiples interacciones para ver qué funciona para tu comunidad.
3. **Amplifica y empodera la acción:** Asegura la presencia de herramientas que soporten las decisiones personales y la libertad, asimismo la responsabilidad por esas decisiones. Todas las personas deben tener la oportunidad de participar en el diseño de las estructuras que le guían en su desarrollo.
4. **Crea la cultura intencionalmente:** Nosotros moldeamos la cultura y la cultura nos moldea a nosotros. Una cultura poderosa y positiva es la infraestructura de apoyo más fuerte que una comunidad de aprendizaje puede tener. Desarrolla maestría colectiva en lugar de la creación de reglas restrictivas. Recuerda, crear la cultura intencionalmente genera intencionalidad en otras dimensiones de la experiencia.
5. **Haz la retroalimentación visible:** Haz las decisiones, acuerdos, patrones y resultados visibles para los participantes para que puedan sintonizar su comportamiento futuro correspondientemente. Vuelve lo implícito explícito y expande la transparencia. Estas prácticas empoderan y construyen confianza entre los miembros de la comunidad.
6. **Clarifica, simplifica y conecta:** No introduces complejidad innecesaria. Combina varios principios e intenciones en una sola herramienta o práctica en lugar de mantener muchas.
7. **Apoya, no interfieras:** Recuerda que apoyar no significa dirigir, no significa intervenir o manejar sus procesos. El apoyo que ocupa mucho espacio resulta contraproducente.
8. **Respetar el tiempo y el espacio de los demás:** No tengas reuniones innecesarias. Mantén las reuniones cortas, productivas y participativas. Honra los compromisos, los horarios de inicio y fin de las actividades. Pregunta antes de crear trabajo para alguien más. Sé consciente al ocupar espacio compartido.
9. **Construye relaciones:** Sé real. Sé abierto. Respetar las diferencias. Promueve la auto-expresión, el auto-conocimiento y la auto-aceptación: las relaciones auténticas son la base de la comunicación, colaboración y la confianza entre las estudiantes y el staff.
10. **Abraza la aptitud del espectro completo:** Celebra las inteligencias múltiples, modos de expresión y estilos de aprendizaje. Nutre múltiples conocimientos prácticos. Una educación funcional para el

mundo de hoy necesita enfocarse en más que las habilidades para aprender del libro, textuales, numéricas, analíticas o de memorización. Habilidades sociales, relacionales, digitales, creativas y de emprendedurismo hoy son esenciales, reconócelas y desarróllalas como tal.

11. **Comparte el valor:** Vuelve los aprendizajes visibles y compartibles. Usa sistemas de seguimiento, registra progresos medibles, genera documentación (blogs, portafolios, imágenes) y enseña a otras personas.
12. **Crea espacios seguros:** Provee de un ambiente seguro a nivel físico, social y emocional. Establece y mantén límites críticos. Promueve la libertad dentro de un marco apropiado de seguridad y legalidad, para que la energía de los niños pueda desenvolverse y enfocarse en su aprendizaje, en lugar de enfocarse en protegerse a sí mismos.

## Las hojas y los frutos o Herramientas y prácticas

Las hojas de nuestro árbol son herramientas y prácticas que usamos en el día a día para corporizar toda esta teoría. Leerás sobre ellas en breve; ten presente que estas herramientas pueden ser adaptadas, cambiadas, reemplazadas o incluso abandonadas. Pero no trates de abandonarlas todas de una sola vez. Son aparatos muy poderosos para “hackear” y crear la cultura que, hemos visto, producen culturas saludables, por sus efectos directos e indirectos. Ser ágil significa trukear las herramientas y las prácticas de acuerdo con las necesidades de tu comunidad, no reinventar la rueda cada vez que las cosas se sientan estancadas.

## Tableros ágiles

### Kanban

Posible	Listo	Haciendo	Terminado

Kanban significa “tarjeta señal” y es una herramienta increíblemente útil para el seguimiento de intenciones, ideas, trabajo en proceso y metas alcanzadas. Un Kanban básico se divide en columnas (que pueden llamarse como sea, pero para este ejemplo usaremos: Posible, Listo, Haciendo y Terminado) y utiliza notas adhesivas (post-its) para poblar el tablero y ejecutar el movimiento entre las distintas etapas de la acción.

Ofreimiento	Peticiones	Para hoy	Terminado

Esta semana	Para hoy	Terminado

La columna “Posible” se integra a partir de cosas que las estudiantes quieren hacer, explorar o crear. Diariamente cada persona tiene una lista de posibilidades que son evaluadas, priorizadas, visualizadas y movidas dentro de la columna de “Listo” durante la “Reunión de la Mañana” a modo de intenciones para el día. Conforme los estudiantes juegan, participan en ofrecimientos y exploran a lo largo del día, mueven sus notas adhesivas a la columna “Haciendo” y eventualmente a “Terminado”. Así, en la “Reunión de la Tarde”, es fácil y rápido visualizar lo que has hecho en el día y lo que no lograste hacer.

*\*Variaciones del tablero kanban, esta herramienta es flexible, permite que agregues o quites columnas, agrega lo que te funcione mejor para tu contexto.*

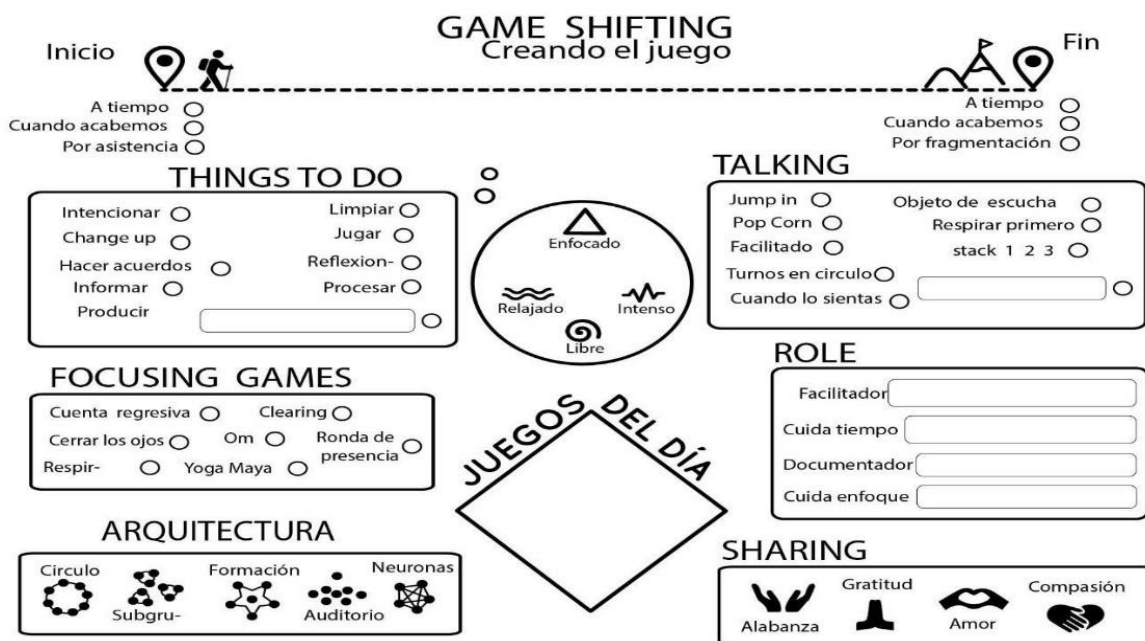
Dos lineamientos sugeridos para el uso del Kanban son: visualiza tu trabajo y limita tu trabajo en proceso. Al visualizar nuestro trabajo creamos una trayectoria para en realidad terminar lo que intencionamos. Nos ayuda a mantener enfoque y sostenernos responsables. Visualizar tu trabajo te permite limitar tu flujo de “trabajo en proceso” de una manera más efectiva, dándote un mejor sentido de lo que puedes terminar en un día, al ver la cantidad / naturaleza de trabajo que usualmente logras acabar. Usar el Kanban nos enseña cómo priorizar efectivamente y honrar nuestro tiempo al hacer decisiones conscientes sobre las cosas en las que nos involucramos.

Si el Kanban es de ayuda para tus estudiantes, ¡úsalo! Hay muchas variaciones de cómo esta herramienta puede verse. Algunas estudiantes usan un diario, otras hacen su propio Kanban en una libreta y deciden cómo quieren organizar sus intenciones. A algunos estudiantes les gusta utilizar la versión virtual del Kanban, una aplicación / website llamada Trello. Sin importar cómo lo hagas, es importante tener un registro escrito de las actividades diarias de los estudiantes en un lugar visible donde puedan conectar con ellas a lo largo del día.

## Creando el Juego o Game Shifting

El tablero Creando el Juego es una herramienta que hace de las reglas sociales implícitas algo explícito para facilitar mejor y así poder jugar con ellas. En su nivel más básico, puede aliviar la ansiedad de las personas que no intuyen fácilmente los códigos sociales. También es una herramienta poderosa para ayudar a un grupo a alterar su dinámica, de modo que puedan completar distintos tipos de tareas.

Los grupos usualmente se quedan atrapados en patrones singulares: el maestro está a cargo, la jefa debe ser complacida, sólo algunas personas hablan y otras escuchan. Cuando los grupos se atorán en estos patrones la creatividad y la habilidad para adaptarse se cohiben.



Mientras que un singular tipo de patrón puede ser útil para un resultado en particular, limita que el grupo atienda solo a ese resultado. Ser apto para cambiar los patrones de modo intencional ayuda al grupo a alcanzar el polimorfismo: adoptar la forma que más convenga de acuerdo a la intención que tenemos en un momento dado. La Creación del Juego lleva el proceso de intención, creación y reflexión a las dinámicas grupales. Las estudiantes aprenden cómo los grupos pueden cambiar rápidamente de forma para alcanzar diferentes resultados, y pueden aplicar estas habilidades para resolver conflictos y crear y explorar juntas.

El tablero de Creando el Juego es una asistencia visual de este proceso. Este se adapta a diferentes tipos de grupos y reuniones. Un pizarrón / pintarrón / superficie donde se pueda escribir es dividido en categorías como Intención / Objetivo, Modo de Habla, Postura Corporal, Energía Corporal, Roles, Inicio / Fin. Cada una de estas categorías tendrá varias opciones entre las que el/la Arquitecto(a) (la persona que acomoda el Tablero de Creando el Juego) puede escoger, dependiendo de las necesidades y objetivos del grupo. Un marcador se pone junto a la convención que elegimos seguir. Si eventualmente decidimos seguir una convención distinta, podemos mover dicho marcador. Es una herramienta poderosa para la Creación Intencional de Cultura, hace las dinámicas de grupo más inteligentes y nos ayuda a alterar nuestra configuración y dinámicas en tanto lo necesitemos.

## Mejoras constantes

Qué fue lo que más te gustó del entrenamiento	De qué quieres saber más
Qué no te gustó qué transformarías	Cómo lo puedes mejorar

El tablero de mejoras constantes es una herramienta de recolección de datos colectiva, generando un espacio de libre opinión donde el grupo pueda hacer evidente sus reflexiones para mejorar la experiencia educativa.

Este tablero puede estar pegado en la pared por tiempo indefinido, mostrando 4 preguntas detonadoras, estas preguntas pueden modificarse de acuerdo a lo que el facilitador desea saber del grupo.

En la figura de ejemplo se propone: ¿qué fue lo que más te gustó?, ¿de qué quieres saber más?, ¿qué no te gustó o qué transformarías?, ¿cómo lo puedes mejorar?

*\*Figura de ejemplo: tablero de mejoras constantes*

## Tablero de medición de niveles de satisfacción

Esta herramienta tiene como principal utilidad la evaluación de un proyecto, de un día completo, o incluso de una actividad en específico. Con la implementación de este tablero es posible medir el grado de importancia percibido de manera individual y también valorar la sensación de cumplimiento sobre un objetivo trazado con anterioridad.

Medir el nivel de satisfacción y relevancia forma parte del ciclo ágil. Una vez que se ha intencionado y el proceso creativo ha tenido lugar, este tablero sirve para reflexionar sobre lo que se realizó, y además funciona como evidencia para compartir, concluyendo el ciclo. Este instrumento es valioso para cotejar la intención que existía en un principio, con lo que realmente se llevó a cabo, y el impacto que tuvo en uno mismo.



## Cuadro de emociones

Este tablero recopila información sobre las emociones que experimenta el grupo usualmente, a la vez que hace visible distintas y diversas emociones que se pueden experimentar, incrementando el vocabulario socioemocional de las personas para facilitar la identificación y expresar mejor sus emociones.

Este tablero se puede usar para que las personas identifiquen las emociones que experimentaron en su día o para que piensen cómo se quieren sentir durante una actividad o para saber cuáles emociones experimentas con mayor frecuencia las personas de tu grupo, es muy útil para identificar si alguien se está sintiendo triste, solo, culpable o humillado con frecuencia.

Esta herramienta también se puede usar como retroalimentación al final del día para indicar cómo te vas a tu casa.

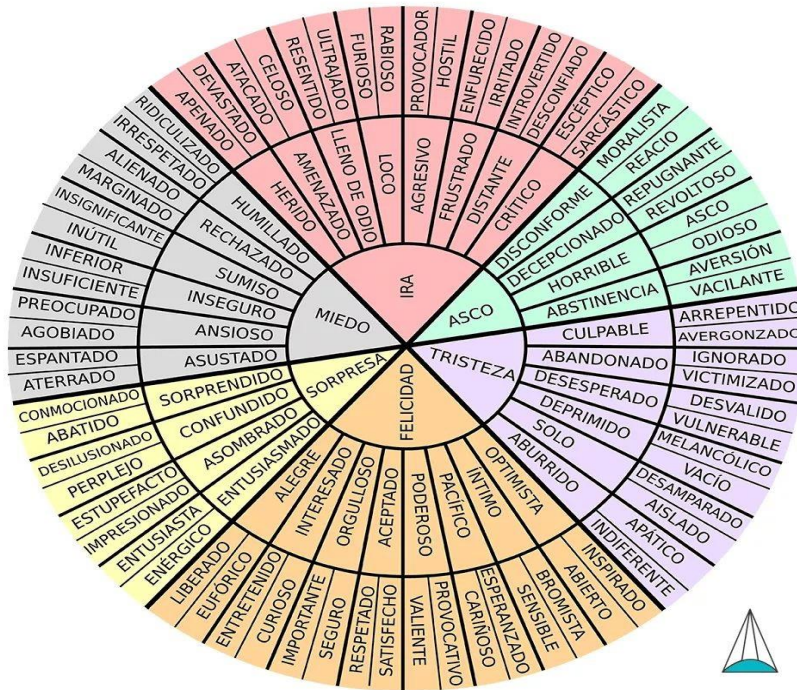
Esta herramienta es informativa de emociones, puede ser usada de muchas maneras, a ti se te pueden ocurrir otras maneras de jugar con este tablero para que las personas generen un espacio de seguridad emocional, donde se es permitido sentirse de muchas maneras sin ser juzgado.



Este tablero está basado en el círculo de las emociones.



## Círculo de Emociones



### ¿Qué es ser un facilitador?

La decisión de no llamarnos maestros/as es deliberada; mientras que algunas veces damos instrucciones directas, la facilitación es algo que haces con un grupo y no a un grupo. La raíz etimológica de la palabra Facilitador es “facilis”, del Latín “fácil”; un facilitador es una persona que provee de asistencia no intrusiva, guía o supervisión que hace que las estudiantes auto-dirijan su aprendizaje más fácilmente. La facilitación es la práctica diaria de ser reflexivo, adaptable, empático y honesto. Significa ayudar a las niñas a articular conceptos y sentimientos que ya aprenden: una explicación del ciclo del agua cuando está lloviendo, u ofrecer la palabra “abrumado” a un niño que está teniendo un día duro y lucha contra la urgencia de golpear a alguien. La facilitación es jugar con las herramientas de la cultura y la pregunta “¿Por qué?”. La facilitación es jugar “atrapadas” en el pasillo.

La facilitación es desarrollar la habilidad de reconocer la diferencia entre un grito de alegría y un grito de angustia a varios cuartos de distancia; es sostener un espacio para que las niñas lleven a cabo tareas intrincadas o conversaciones con carga emocional con tu apoyo, al mismo tiempo que resistes la urgencia de intervenir y resolver su problema. La facilitación es desordenada. La facilitación es reflexión externalizada y estructurada, y revelación abrupta y desestructurada.

Si todo eso suena abrumador, no te preocupes. La práctica de la facilitación es eso nada más: una práctica, y no hay mejor manera para dominarla que compartir espacio con niños. Nuestra intención con esta guía es proveer de un marco de referencia teórico y práctico que estructura nuestras propias prácticas para que puedas orientarte en ese espacio. Ser ágil significa ser reflexiva/o, recursiva/o y adaptable. Tu rol

principal como facilitador es modelar estas características al mismo tiempo que ocupas nuestras herramientas y prácticas para apoyar a las estudiantes en la creación de una comunidad segura, abierta y tolerante. La confianza cimienta todas las comunidades, pero requiere especial atención en la etapa inicial de una comunidad. Si el foco está en preguntas como “¿qué van a hacer los niños con su tiempo? O ¿qué están aprendiendo?”, entonces el ambiente se convierte en uno donde los adultos sienten que deben probar que las niñas están aprendiendo y son “productivas”.

## **Facilitar vs enseñar**

Es importante recordar que, aunque los facilitadores son maestros, también lo son el resto de las estudiantes, madres y voluntarios que componen tu comunidad. Una de las creencias fundamentales de los facilitadores es que, en virtud de ser humano, en presencia de otros humanos, siempre estás enseñando y aprendiendo. La unicidad en el rol de una facilitadora está en sostener un espacio físico, emocional y estructural de confianza.

## **Sostener la seguridad física**

Lo primero y más importante para un facilitador es asegurarse de que las decisiones tomadas por las estudiantes y facilitadores son físicamente seguras, legales y respetuosas. La seguridad física incluye asegurarse que las herramientas se usen apropiadamente, contabilizar a las personas y que el cuerpo de nadie se ponga en peligro, minimizando los riesgos de lesiones serias. Confinar las opciones a aquellas permitidas legalmente ayuda que la escuela pueda continuar existiendo y operando.

Los niños con la libertad de tomar decisiones van a participar en juegos riesgosos. Es así como aprenden a regularse emocionalmente. Puedes leer más sobre esto en el perspicaz blog del Dr. Peter Gray's en Psychology Today. Si te sientes insegura sobre algo que está pasando frente a ti, revisa contigo para determinar qué anda mal. Usualmente es una de las siguientes dos:

1. Has sido entrenada durante toda tu vida para ver esa situación en particular como peligrosa (por ejemplo, niños usando herramientas de poder). Te inclinas a detenerlos o hacer la actividad por ellos.
2. Notas riesgo o peligro en la situación, del cual la niña no se ha dado cuenta y debería considerarlo.

Si sientes que lo que está sucediendo es legítimamente peligroso, es tu trabajo intervenir. Sin embargo, hay una manera de señalar el riesgo sin usar tu autoridad para socavar la autonomía del niño: comunica el riesgo o peligro que observas, resume el por qué es peligroso y ofrece una alternativa. Aquí va una situación hipotética: entras a un cuarto donde un grupo de niñas están escalando un librero inestable. Tu respuesta instintiva es algo como: ¡Paren! ¿Qué están haciendo? ¡Eso es muy peligroso, bájense de ahí! Mientras que esta respuesta viene de un espacio válido de preocupación por la integridad de las niñas, el lenguaje implica que ellas no son capaces de reconocer el peligro, o bien, que, aun reconociéndolo, lo ignoran porque son irresponsables e inconsideradas. Esto pone a la niña en una posición defensiva, y al hacerlo, tú pierdes la oportunidad de colaborar con ellas para crear una definición de un espacio sin peligro para escalar.

Al mitigar los peligros físicos es importante usar lenguaje que abra las puertas a una conversación más fundamentada: el porqué es peligrosa esta actividad en particular, qué partes de ella son peligrosas, y cómo el riesgo puede ser reducido o eliminado. Encontramos que ofrecer un redireccionamiento es

mucho más efectivo que decirle a un niño que pare completamente. En la situación hipotética del librero esto sonaría más o menos como: “He notado que el librero se mueve cuando lo escalan. No creo que esté hecho de madera suficientemente fuerte para soportar el peso de varios cuerpos y estoy preocupado de que pueda colapsar y lastimar a una de ustedes. El árbol de allá afuera es mucho más robusto ¿qué les parece mover su juego para allá?

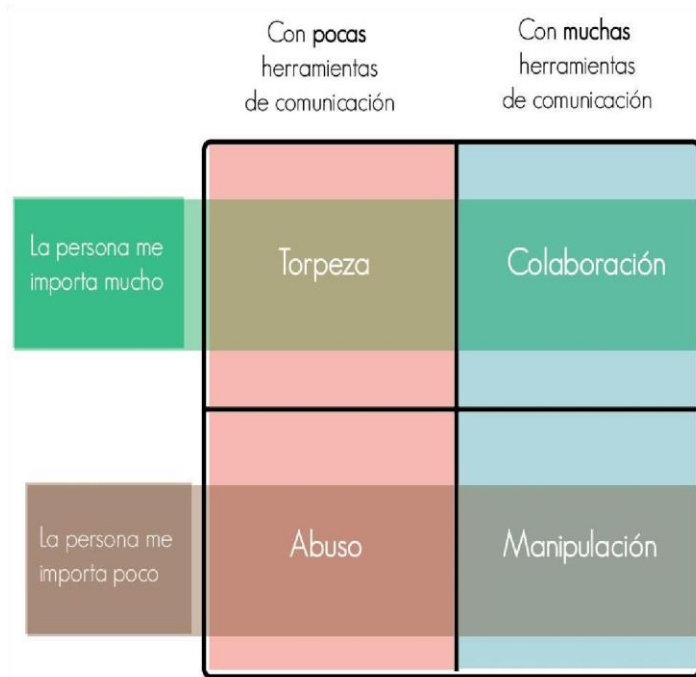
Recuerda que hay una autoridad inherente en la relación facilitador / estudiante. No abduques tu autoridad. Abraza tu autoridad mientras fomentas su autonomía.

## **Estableciendo seguridad emocional y construyendo relaciones**

Crear un ambiente emocionalmente seguro incluye trabajar con las estudiantes para mantener el espacio libre de “bullying”, asegurándose de que todas las personas se sienten libres de expresarse sin miedo, y acercarse a cada estudiante como a una persona cuyos pensamientos y sentimientos son válidos.

Observa si una niña se siente excluida, sola o insegura. Escucha cómo se dan las conversaciones cuando estás en la habitación en comparación a cuando no estás. Si un niño se ha integrado recientemente a la escuela proveniente de un ambiente donde no se sentía a salvo, esos sentimientos pueden permanecer con él durante mucho tiempo y expresarse en patrones de comunicación que pueden resultar dañinos para otros. Como con la seguridad física, usa tus observaciones para reflexionar cuando las acciones y situaciones están cargadas emocionalmente, haz explícito lo implícito para promover los comportamientos que quieres ver en tu comunidad sin usar tu autoridad para socavar la autonomía de las niñas y los niños.

## Modulo 2.- Comunicación para la Paz



### Directrices de comunicación

El siguiente cuadro de directrices de la comunicación nos ejemplifica el tipo de relación que se genera a partir de cada directriz comunicativa. En la parte superior se establecen dos panoramas, el primero describe lo que pasa cuando una persona tiene pocas herramientas de comunicación y se relaciona con alguien que le importa mucho en comparación de alguien que le importa poco. El segundo caso muestra las circunstancias resultantes de una persona que tiene muchas herramientas de comunicación y se relaciona con personas que le importan mucho y personas que le importan poco.

¿A ti en cuál cuadrante de comunicación te gustaría relacionarte?

### Comunicación no violenta

#### Lidiar con sentimientos molestos

<b>Evita:</b>	Enunciados como este, pueden provocar sentimientos como:
Rechazar sentimientos: "Te estás molestando por nada." "Tu realmente no odias a tu amiga/o."	"No me digas cómo he de sentirme!"
Filosofar: "Nunca nadie dijo que la vida fuese justa." "A veces así es como suceden las cosas."	"Tú nunca entenderás."
Consejo: "No deberías de permitir que algo como esto te desanime." "Solo no le des tanta importancia, no te preocupes."	"No me digas qué hacer."

Preguntas: “Por qué piensas que ella hizo algo así?” “Qué harás al respecto?”	“Tus preguntas son irritantes.”
Defender a la otra persona: “Bueno, puedo entender su punto de vista.” “Tenía una buena razón para sentirse de esa manera después de lo que hiciste.”	“¡Estás del lado de todos, excepto del mío!”
Lástima: “¡Oh, pobre de tí!” “Debes de sentirte tan mal y avergonzado/a, ¡qué terrible!”	“Soy un perdedor / Soy una perdedora.”
Psicoanálisis amateur: “Probablemente querías que esto sucediera en algún nivel.”	“Esta es la última vez que te digo algo!

**En su lugar, intenta con esto:**

Recurso:	Ejemplos:
Poner los sentimientos en palabras	“Suenas como que no estás interesado en jugar con dinosaurios.” “Suenas como que te sientes excluido.”
Reconocer el sentimiento con una palabra	“Mmm.” “Ok.” “Ya veo.”
Rendirte ante la fantasía por no poder rendirte a la realidad	“¡Tengo mucho calor también, ojalá tuviéramos una alberca para poder meternos ahora mismo!” “Imagina que tuviéramos el plato más grande de galletas para devorarlas todas.”
Acepta sentimientos, mientras detienes comportamientos inaceptables	“Puedo ver cuánto quieres hablar. Ahora es tiempo de respetar el objeto de escucha.” “Veo que estás listo para correr! Pero ahora necesitamos caminar juntos para estar seguros.”
Aceptar y ponderar sentimientos y deseos	“Suenas enojado.” “Ya veo, tu quisieras haber utilizado otros zapatos hoy.”
Ofrecer confort físico	“¿Quisieras sentarte en mi regazo?” “¿Podría abrazarte?”

## Ganar la cooperación de los niños

<b>Evitar:</b>	Ejemplos:
Culpar	“Mira lo que hiciste!” “Cómo te atreves a derramar pintura en la alfombra!”
Insultar	“Eres un pequeño cerdo desastroso!” “¡Estás siendo un bebé quejumbroso!”
Amenazas	“¡Haz esto, o aquello!” “¡Si no lo haces, ¡habrá una gran consecuencia!”
Dar órdenes	“¡Para de quejarte!” “¡Para de dejar tus cosas alborotadas por todos lados!”
<b>Procura:</b>	Ejemplo:
Describe lo que observas	“Observo juguetes en el suelo.” “Veo la mesa cubierta con platos y contenedores.”
Dilo con una palabra	“¡Zapatos!” “¡La puerta!”
Da información	“Si la puerta está abierta, todo el calor entra.”
Describe cómo te sientes	“Me siento incómodo cuando te recargas en mí.” “Cuando veo obras de arte siendo destruidas, me siento decepcionado y triste.”
Ofrece una opción	“Puedes ponerte los zapatos o caminar al parque descalzo.” “Puedes cruzar la calle conmigo, o esperar al próximo facilitador.”
Escribe una nota o haz una señal	“¡No desperdicies agua! Cierra la llave cuando no la uses.” “Disfruta las manzanas: ¡recuerda poner los corazones en la composta!”
Pre-enseñar (Nota: ¿Preguntar “Ok?” y asegurar un “Ok” verbal en respuesta es usualmente útil)	“Iremos al museo en un minuto. Todos recuerden que en el museo solo tocamos el arte con los ojos, ¿ok?” “Vamos a la sala de juegos, y cuando sea tiempo de partir, evitemos quejarnos, ¿ok?”



Ser juguetón	“Veamos qué tan rápido podemos guardar los dinosaurios. ¡Listos... ahora!”
Tener expectativas propias para cada niño y cada niña	Un niño/Una niña puede ser capaz de palomear actividades en una lista; otra niña/ otro niño puede ser capaz solo de manejar una solicitud a la vez.

## Lenguaje que mueve cosas



Si yo digo “necesito un lápiz” o “desearía tener un lápiz” puede que me lo den o no. Pero si yo digo “Juan, te pido que me pases ese lápiz verde que tienes junto a ti a tu derecha” entonces hay muchas más probabilidades de que Juan me dé el lápiz que requiero. Este concepto se trata de influenciar al grupo a lograr / mover / hacer e incrementar la claridad / reducir la ambigüedad. En lugar de utilizar lenguaje descriptivo tal como “Yo creo que esto es una buena idea” o “Yo creo que deberíamos hacer esto”, podemos reemplazarlo con declaraciones y peticiones.

Una declaración: “Voy a hacer xyz” crea un camino claro e intencional a volver realidad las ideas. Entre más específica una declaración, menos ruido en la comunicación y más certeza de las expectativas que podemos tener de nuestras pares. Si a una declaración se integra de:

Quién: Yo / Pedro y Yo

Qué: Voy a traer la pelota para jugar fútbol.

Cuándo: Cada martes y viernes.

Cómo: La guardaré una noche antes para no olvidarla.

Dónde: En la bolsa especial que amarraré a mi mochila

Entonces el grupo sabe exactamente qué esperar de mí. Si a esto le agregamos el “permiso para sostenerme responsable” (yo doy permiso a mis compañeros que me recuerden de los compromisos hechos y me ayuden así a crear nuevos hábitos) entonces la comunidad se vuelve efectiva.

Una petición debería incluir los mismos parámetros que una declaración (qué, quién, cómo, cuándo, dónde) y un periodo determinado o fecha límite: “Solicito que ustedes, cada vez que terminen de utilizar los pinceles, los laven, sequen y guarden en sus estuches”

Y se vuelve completa cuando tiene una respuesta, antes de eso no podemos dar por hecho que lo que pido sucederá. Hay tres modos de responder a una petición:

- 1) Aceptar: "Sí, lavaré, secaré y guardaré mi pincel en el estuche cada vez que termine de usarlo".
- 2) Declinar: "No, no voy a lavar, secar o guardar los pinceles"
- 3) Contraproponer: "No los voy lavar, secar y guardar porque los guardaría húmedos, pero puedo dejarlos secando y guardarlos al final del día, requiero de tu ayuda para recordarlo".

Algunas veces toma tiempo llegar a esta confianza, especialmente si el facilitador o facilitadora se vale de castigos o intimidaciones para controlar la experiencia de las personas, pero si las personas sienten apertura para pedir apoyo cuando lo requieran, esto ayuda a la cultura porque no hay que entrar en suposiciones sobre si las necesidades/deseos/intenciones de los miembros de la comunidad se han atendido o no, porque lo habrían expresado ya.

## Niveles de escucha

El problema con nuestra forma de escuchar es que damos por sentado que contamos con la habilidad para hacerlo bien. Creemos que escuchar es uno más de nuestros sentidos y que nuestra capacidad auditiva es suficiente para escuchar. Nada más alejado de la realidad.

Escuchamos con todos nuestros sentidos. No sólo captamos sonidos, interpretamos lo que la otra persona quiere decirnos; percibimos sus emociones; observamos sus ademanes y comunicación no verbal e incluso podríamos escuchar más allá de las palabras: lo que no se dice, las verdaderas inquietudes o intenciones del que habla.

Desde esta perspectiva, podríamos decir que escuchar no sólo es una acción, sino que se trata de todo un proceso, que podemos ir evolucionando y profundizando en nuestra manera de escuchar y avanzar a través de varios niveles que nos permitirán escuchar cada vez con mayor calidad y empatía.

## 5 niveles para escuchar mejor

### 1. Ignorar

Este primer nivel, quizá ni siquiera tendría que estar considerado como uno de los niveles de escucha, sin embargo, lo practicamos tanto y tan bien que se ha ganado un lugar en la lista. Aunque nos cueste trabajo, todos hemos pasado por este nivel (tal vez de manera inconsciente). Cuando sólo nos hemos remitido a escuchar sonidos sin ni siquiera intentar darle sentido a las palabras que nuestro interlocutor dijo. Típico que después nos preguntan si hemos entendido y nuestra mente se queda en blanco. Este nivel de escucha no permite que se generen vínculos entre las personas, por el contrario, las aleja emocionalmente.

## **2. Fingir**

En este segundo nivel, tampoco nos importa entender o brindarle sentido a lo que la otra persona nos dice, la diferencia es que lo hacemos de manera consciente y pretendemos estar interesados, aunque nuestra mente y atención estén en otro lado. Estamos desconectados. Generalmente hacemos otra actividad de manera simultánea. No miramos a los ojos y nuestro lenguaje corporal no tiene predisposición para comprender lo que se te está diciendo.

## **3. Selectiva**

En la escucha parcial ya hay un nivel más alto de atención y disposición para escuchar al otro, sin embargo, sólo nos enfocamos en lo que nos interesa. No existe empatía. Seleccionamos las piezas que necesitamos, pero nos olvidamos de la fotografía completa.

## **4. Espejo**

En este nivel de escucha estamos verdaderamente presentes. Minimizamos las distracciones e interrumpimos lo que estamos haciendo. Incluso podemos repetir con nuestras propias palabras lo que el otro nos dijo o bien lo que le entendimos. No se trata de parafrasear, sino de brindarle sentido a lo que la otra persona nos expresó.

## **5. Empática o Activa**

Es el nivel más alto de escucha. Aquí escuchamos para comprender, no para responder. Generamos empatía con la otra persona. Escuchamos sus emociones y sus inquietudes. Hacemos preguntas pues tenemos auténtica curiosidad por saber más y entender mejor.

De acuerdo con Stephen R. Covey este tipo de escucha es como brindarles aire psicológico a las personas. Imagina que te estuvieras ahogando, no pensarías en otra cosa más que en obtener aire. Sin embargo, una vez que lo has obtenido la necesidad estaría satisfecha. Al igual que la necesidad de aire, la mayor necesidad psicológica del ser humano es sentirse entendido y valorado. Si bien no es posible escuchar de manera activa a todos y en todo momento, pues nadie tendría el tiempo o la energía para hacerlo, sí podemos procurar utilizar este nivel de escucha cuando sea necesario para evitar malos entendidos o conflictos que lastimen nuestras relaciones.

Piensa en la última vez que no te sentiste escuchado. ¿Qué fue lo que pensaste y cómo te sentiste? Lo más seguro es que más allá de no sentirte escuchado, hayas sentido que no eras importante para la otra persona. **¿En qué nivel de escucha te encuentras con mayor frecuencia?**

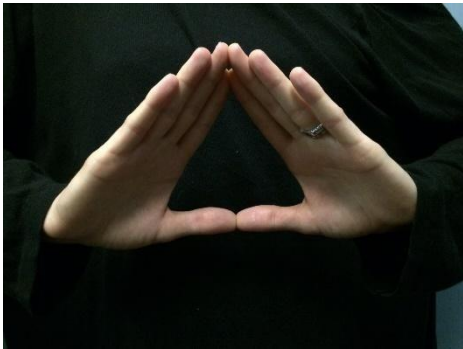
# **Señales de comunicación**

## **Señales de Manos**

Para mantener la discusión/conversación productiva y eficiente, empleamos señales de manos que sirven como formas de comunicación visual. Cuando hablamos uno a uno, nos apoyamos señales comunicativas no verbales que cuando entramos a una configuración grupal no sirven del mismo modo.

Las señales de manos suministran al grupo de una retroalimentación instantánea sin interrumpir a quien tiene la palabra. Las señales de manos hacen a la comunicación no verbal algo explícito y deliberado al reemplazar señales sutiles (débiles) por otras intencionales y bien definidas.

**Dedos brillantes / “Este/a amigo/a dice algo con lo que concuerdo / Me gusta”:** - Esta señal se hace al menear los dedos (puntas hacia arriba) y demuestra una fuerte resonancia con lo que se está diciendo.



**Delta / Cambio:** Una llamada de atención al grupo debido a que su proceso quizás debería recrearse, o que los acuerdos actuales sobre cómo decidimos llevar a cabo la actividad no se están honrando. Cuando una persona hace esta señal, la persona que tiene la palabra tiene la oportunidad de terminar lo que están diciendo antes de que la otra diga lo que cree que debería cambiar. Algunas veces esta seña es suficiente para que la atención y/o comportamiento de las personas vuelva a lo estipulado.



**Entendido / “Has sido escuchada”:** - Esta señal se hace junto al corazón y significa que quien escucha ha entendido lo que quiere decir su interlocutor. Es usualmente útil cuando el orador comienza a repetir las mismas cosas con distintas palabras. Si saben que sus interlocutores le han entendido, entonces pueden avanzar. Por ejemplo, esta explicación pudo haber obtenido un “entendido” hace como dos frases. La explicación continuó para asegurarnos de que el punto llegue y se entienda, pero si alguien hubiera utilizado la seña antes, nos hubiera ahorrado a todos algo de valioso tiempo de lectura.

Hay muchas otras señales de manos creadas para distintas necesidades: Enfoque, Confía en el Grupo, Tengo una pregunta / Requiero clarificación, Baja la velocidad, Respuesta Directa, etc.

Siéntete libre de crear nuevas para señalar las dinámicas de acuerdo a las necesidades de tu comunidad.



## Resolución de conflictos y reuniones de cambio

### Alternativas a premios y castigos

Las personas adultas usualmente quieren saber “¿Cómo le hago para que el niño o la niña haga lo que yo quiero que hagan?” La respuesta típica: utilizar premios o castigos para manipular al niño o la niña hacia el comportamiento deseado. Sin embargo, hay otra opción. Podemos replantear nuestra perspectiva y preguntarnos: “¿Cómo puedo ayudar a esta niña a resolver su problema?”

¿Qué hay de malo con los castigos? Las personas reaccionan a los castigos de 4 modos básicos:

1. “Estoy arrepentido por lo que hice, voy a comportarme bien de ahora en adelante”. Esta reacción aparece como la deseada, sin embargo, también se presenta como la menos probable a ocurrir.
2. Más probablemente se obtendrá algo como “Ah, eres malo conmigo, me las vas a pagar...”
3. “La próxima vez me voy a asegurar de que no me cachén...”
4. “Soy malo, merezco que me castiguen.”

Ninguna de las reacciones mencionadas contribuye positivamente a una relación armoniosa y funcional; más bien podrían conducirnos a mentir, baja autoestima o a un deseo de venganza.

¿Qué hay de malo con los premios? Las personas que reciben premios esperan un premio cada vez, o pierden la motivación. Los premios no enseñan a niñas y niños sobre el bien, el mal o la cooperación. Y, finalmente, si el premio no tiene atractivo suficiente, tendrás que intentar hacerlo más llamativo cada vez.

### Pasos para una efectiva resolución de conflictos:

1. Escucha y reconoce los sentimientos y necesidades de la niña	“Estabas enojada con Ana. Dijo cosas que no te gustaron y se fue”
2. Evita criticar	(“Eso estuvo mal” “¿En qué estabas pensando?”)
3. Resume la perspectiva del niño o la niña en palabras	“Entonces, el problema consiste en que Ana no se da cuenta que lo que dice te lastima”
4. Brevemente expresa tu sentir.	“Yo me siento__porque requiero que exista armonía en el grupo para poder aprender agusto”
5. Invita al niño a que ayude a buscar una solución	“¿Cómo podemos resolver este problema?”
6. Escribe todas las ideas y comentarios. Si empieza el niño o la niña con ideas, mejor.	
7. Decidan las mejores opciones, ideen un plan.	
8. Hagan un gesto físico de compromiso / acuerdo (dar la mano, un saludo)	
9. Revisen periódicamente la implementación del plan.	

La resolución de conflictos modela habilidades sociales útiles para relacionarse con sus pares y amigos. Cuando las estudiantes tengan problemas relacionándose armoniosamente, en lugar de mediar e intervenir en cada ocasión, alientales a que ocupen este modelo. Expresa confianza en que ellos podrán encontrar soluciones por sí mismos.

### Alternativas a castigos

Señala una manera en la que puede ayudar	(A un niño disruptivo:) “¿Qué tal si nos ayudas a cuidar el tiempo de la actividad?”
Expresa tu molestia firmemente.	“¡Decir esas palabras lastima a tu compañera!”
Establece tus expectativas	“Después de usar los pinceles, se deben lavar inmediatamente”
Enseña a la niña maneras de colaborar	“Los instrumentos musicales se limpian de este modo, déjenme saber cuándo terminen de limpiar sus flautas”



Provee alternativas	“No pintamos sobre la ropa o nuestro cuerpo, pero podemos pintar en esta libreta o estas piedras”
Toma acción	“Retiraré esta arcilla de aquí, porque no se le da un buen uso”
Permite que enfrenten las consecuencias del mal comportamiento.	“Entiendo que quieras pintar como tus compañeros, pero la última vez dejaste tu pincel fuera de su lugar y se perdió, no tienes con qué pintar, quizás la próxima vez no olvidarás guardarlo en su lugar”.

### Reunión de cambio





A las Reuniones de Cambio asiste toda la comunidad y usualmente ocurren de manera semanal. Se caracterizan por usar el Tablero de Maestría Comunitaria, para iniciar, implementar y evaluar situaciones y/o problemas que afectan a nuestra comunidad. Estos problemas (llamados “observaciones” o “consciencia”) son presentados, se hace una lluvia de ideas de posibles soluciones y se llega a un acuerdo sobre qué solución/es implementar (usualmente probada por una semana antes de que sea incorporada a los acuerdos de la comunidad). En esta junta no procesamos todas las razones por las cuales una solución puede o no ser una buena idea, solo una lluvia de ideas y tomar la decisión de implementar una durante una semana (el periodo de prueba puede variar de acuerdo a cada caso\*). Si mantenerse sentados durante una Reunión de Cambio es un reto para tu comunidad, debido a la etapa de desarrollo en la que se encuentra o por otras razones, hay un par de modos en las que se puede modificar. Puedes decidir limitar la reunión a cubrir solamente un cierto número de “observaciones”, tres suele funcionar bien. O puedes dividir la reunión en dos partes: Presentación de Observaciones, y Cambio.

La Presentación de Observaciones entonces se vuelve obligatoria, y en esta reunión se expondrán los problemas (observaciones) que la comunidad experimenta, mientras que en la Reunión de Cambio (ahora opcional) se hará la lluvia de ideas de soluciones y se tomarán las decisiones sobre cuáles implementar. En este formato “Cambio” puede suceder inmediatamente después de “Presentación de Observaciones”, o en un momento distinto durante la semana. Al hacer la división de presentar las observaciones (obligatoria) y la toma de decisiones (opcional), puede suceder que algunos miembros de tu comunidad no participen en el proceso de creación de reglas / acuerdos, reconociendo esto, optamos por recordarle a las estudiantes que las decisiones las toma la gente que asiste a la segunda parte de la reunión.

## Tablero de Maestría Comunitaria

El Tablero de Maestría Comunitaria es una herramienta que facilita la creación de acuerdos comunitarios en las Juntas de Cambio, desde donde emerge la micro-cultura de tu comunidad. Está dividido en 4 columnas:

### Tablero de maestría comunitaria

Integrado 
En práctica 
Propuestas 
Observaciones 

**Observación:** problemas que competen a toda la comunidad y que requieren resolución. **Propuesta:** las acciones decididas para resolver los problemas, estas serán probadas durante una semana (el tiempo puede variar).

**Práctica:** los cambios que, después de la prueba, seguimos practicando.

**Integrado:** un acuerdo que se ha convertido en una nueva norma establecida.

Dos cosas que tener en mente en relación al **Tablero de Maestría Comunitaria:**

- Limita tu Trabajo en Proceso: así como con el flujo de trabajo personal, una comunidad puede solamente implementar un cierto número de prácticas a la vez. Mantente en sintonía para observar la cantidad adecuada que se implementarán en cada ciclo de prueba, nota también cuando demasiados acuerdos en la columna de práctica causen que la atención colectiva se disperse o se pierda.
- Encuentra el modo de que los acuerdos en Integrado sean visibles para las visitantes y nuevos estudiantes. Todas en tu COMUNIDAD saben que sólo comes en el “Salón de Comida” porque esa dinámica se practicó e integró hace meses y no se ha vuelto a presentar un conflicto, pero la gente que entra por primera vez a tu espacio no lo va a saber. Asegúrate de darle a las novatas la información que necesitan para operar efectivamente en tu comunidad.

## Modulo 3.- Juegos y Mindfulness

### Juego finito vs juego infinito

Cuando los niños juegan, o mejor dicho cuando las personas juegan, existen dos posibilidades: los juegos finitos y los infinitos.

Los juegos finitos son juegos que tienen reglas y posibilidades preestablecidas y tienen un final. Son jugados con el propósito de ganar, de obtener un objetivo, y cuando este es logrado el juego termina.

#### Juegos finitos:

- Las reglas no pueden ser cambiadas.
- Validación proviene de los demás (árbitro, entrenador, padres, oficial de admisiones, jefes, etcétera).
- Crea competencia, competidores, oponentes.
- Una meta nueva es necesaria cada vez que un juego termina. (Ya obtuve un grado/diploma/certificado... ¿Ahora qué?)
- Obtener el grado para obtener un trabajo para obtener dinero para obtener prestigio para obtener...
- La meta del juego es obtener los puntos/trofeos/niveles/símbolo de estatus.

#### Juegos infinitos:

Por otro lado, los juegos infinitos se juegan por jugar, no para obtener o lograr nada. En un juego infinito hay cambio, opción y elección, hay ligereza, dinamismo y colaboración. Al juego infinito se le da comienzo y la duración y el resultado del juego permanece indeterminado y abierto. Este tipo de juego, ya sea en el recreo o en la vida, le da bienvenida a la espontaneidad, lo cual se presta para relaciones y experiencias genuinas.

- Se permite el cambio, la opción, la elección.
- La duración, la dirección y el resultado permanecen inciertos.
- Validación/satisfacción proviene de adentro del jugador (intrínseca).
- La meta es el juego mismo y el acto de jugar.
- Crea jugadores infinitos, colaboradores, compañeros de juego.
- Permite espacio para la improvisación, la flexibilidad, y la creatividad espontánea.
- Fomenta relaciones y experiencias genuinas y relevantes.
- Los niños, las personas, juegan juegos infinitos naturalmente (si se les permite).
- Siempre es evidente el elemento de la elección.

El juego infinito se juega con el propósito de continuar jugando. Mientras el juego continúa, las reglas van cambiando, condiciones son inventadas, nuevos jugadores o “juguetes” son añadidos para ayudar a que el juego mejore y continúe.

Mientras que los juegos finitos pueden ser divertidos y recompensantes, el juego infinito permite que pongamos en práctica la creatividad y que los jugadores se involucren y se relacionen profunda y personalmente entre sí. El poder de este tipo de juego está en permitir la participación activa y genuina sin que nadie se sienta limitado por la necesidad de llegar a ninguna meta o resultado en particular. Este concepto, por supuesto, puede ser extendido a contextos más amplios.

En la vida hay muchas experiencias en las cuales participamos con un objetivo o meta en mente. Vamos al supermercado con la meta de comprar alimentos. Luego de que se logra este objetivo este “juego finito” termina.

Ejemplo de un juego infinito en la vida sería el ser un amigo para alguien.

Mientras vamos teniendo la experiencia de una amistad hacemos planes el uno con el otro, tenemos desacuerdos, los resolvemos juntos, y ajustamos nuestras interacciones en el camino para ayudar que la amistad continúe. En este “juego” no hay un fin determinado; la amistad en sí y el mantenerla es el objetivo.

Sin embargo, en la vida no siempre hay distinciones claras entre juegos finitos y juegos infinitos. De hecho, la diferencia está en nuestra percepción. Posiblemente conocemos a alguien que ha visto una relación como un juego finito el cual debe ser ganado en vez de como una experiencia flexible y siempre cambiante. En este contexto se está constantemente buscando quién está ganando y la pareja se vuelve tu oponente. La habilidad de involucrarnos y entendernos completamente uno al otro se pierde en una perspectiva como esta y la relación probablemente resulte poco duradera.

Cuando conscientemente escogemos percibir nuestras experiencias como parte de un juego infinito obtenemos la libertad de responder flexiblemente ante cualquier situación que emerja. Nos volvemos flexibles y resilientes cuando las cosas no salen como planificamos. Nos volvemos dinámicos y creativos al llegar a un punto inesperado. También desarrollamos relaciones más fuertes con las personas que nos rodean, con quienes jugamos y buscamos ayuda para continuar jugando. Mientras que alguien con una mentalidad finita se estanca en los obstáculos y se agobia por situaciones difíciles. Aquellos con mentalidades infinitas están motivados a encontrar soluciones a problemas para poder moverse hacia adelante (y seguir jugando).

En el contexto de un Centro de Aprendizaje Ágil (ALC, por sus siglas en inglés) el facilitador necesita tener una mentalidad infinita. No hay un “ganar” o “perder” en el aprendizaje.



La educación tradicional ve el aprendizaje de manera finita: memoriza este hecho, devuélvelo en un papel y ya terminaste. Pero el punto de la educación está en el proceso, no en la meta. Cuando se trata de facilitar aprendizaje no hay tal cosa como “ganar”. En vez de ocuparnos de buscar la forma “correcta” de hacer las cosas, debemos pensar en

qué es lo que mejor nos sirve para que el juego continúe – o – en qué es lo que mejor protege y nutre la relación con un estudiante y que asisten a la perpetuación de su aprendizaje.

También debemos ayudar a los niños a ver de manera infinita. Ellos pueden cambiar los juegos de finitos a infinitos cambiando las reglas, y pueden jugar juegos infinitos con resiliencia y gracia porque ven más allá del juego. Podrán jugar cualquier juego finito, como ir a la universidad, o lograr un trabajo con una actitud infinita. Cuando cultivamos esta perspectiva en los niños, estos son capaces de ver el poder que tienen para cambiar cosas del mundo, ajustar condiciones, trabajar con otros y cambiar cómo interactúan para poder continuar aprendiendo, cultivando sus amistades y jugando el juego. Cuando cultivamos esta perspectiva en los niños, los empoderamos a crear su propia realidad y diseñar sus propias vidas.

*\*Este artículo es una adaptación de Finite and Infinite Games, por James Carse por Alex Aldarondo, ALF en Puerto Rico.*

## Introducción al Mindfulness



*Mindfulness* es la palabra inglesa que trata de traducir el término pali de “sati”. *Mindfulness* ha sido vertida al castellano como atención o consciencia plena. Kabat-Zinn la define como “la consciencia que surge al prestar atención intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar.”

Se trata de prestar atención y observar todo aquello que aparece en la mente, ya provenga del mundo interno o del externo, pero siempre desde la consciencia de la propia consciencia. Estamos atentos a todo lo que sucede, siendo, a la vez, conscientes de que somos conscientes. El maestro tailandés Achan Chah lo expresaba así: “Aparezca lo que aparezca (en la mente) simplemente, obsérvalo”. Pero para que esta observación de lo que sucede pueda ser considerada una observación *mindfulness*, requiere que se haga con una cierta actitud, actitud que resulta difícil de explicar y, sobre todo, de adoptar en uno mismo, si no se ha practicado con asiduidad durante un cierto tiempo.

De esta actitud quiero resaltar aquí tres aspectos. Primero, la aceptación, que consiste fundamentalmente en no oponer resistencia a la realidad de lo que estamos viviendo en el momento presente. En segundo lugar, la actitud de apertura y de curiosidad ante lo que sucede. Es decir, el no imponer a lo que se está percibiendo en cada momento las huellas del aprendizaje previo. Es una actitud que permite la creatividad. Y, en tercer lugar, una disposición bondadosa y amorosa hacia lo que se percibe y hacia quien lo percibe (es decir, hacia uno mismo). Este tercer aspecto de la actitud *mindfulness* es extraordinariamente importante, pues nos permite acceder a la relación con los demás seres humanos de una forma verdaderamente sabia y compasiva.



El interés en esta práctica ha crecido notablemente en los últimos años en diversos ámbitos de nuestra sociedad como empresas, escuelas, hospitales, universidades, etc.

También se han hecho investigaciones que sugieren que el entrenamiento en *mindfulness* puede ayudar en el tratamiento de ciertos trastornos psicológicos en poblaciones clínicas, como la ansiedad, la depresión y las adicciones. Asimismo, se han documentado sus beneficios en la educación, las empresas y muchas otras áreas.

Esta herramienta se presenta a través de juegos y ejercicios que nos permiten percibir a través de nuestros sentidos la experiencia de lo que está ocurriendo en ellos mismos y en su entorno, justo en ese instante; colocándonos así en un estado de “mente plena” que nos permite concentrar nuestra atención enfocada a cualquier actividad subsecuente.

Al convertirnos así en observadores de nuestra mente y de nuestro ser, la práctica del *mindfulness* requiere a su vez considerar las “siete actitudes que constituyen los principales soportes de la práctica. Estas son:

1. **No juzgar.** Asumir una postura de observador imparcial, sin juicios mecánicos y dicotómicos ni etiquetas que pueden conducirnos a posturas precipitadas de posicionarnos a favor, en contra o indiferentes. Podremos ver mejor la realidad si no nos vinculamos tan emocionalmente con ella. Tampoco hay que juzgar los juicios y complicar más todavía las cosas.
2. **Paciencia** con el proceso ya que lleva algún tiempo adquirir lo que se está aprendiendo; y con uno mismo, cultivando el amor hacia nosotros, tal y como somos, permaneciendo abierto a cada momento y aceptándolo en plenitud. La paciencia demuestra que comprendemos y asumimos que las cosas tienen que desplegarse a su debido tiempo.
3. **Mente de Principiante.** Se trata de contemplar las cosas de un modo nuevo, con curiosidad, como si fuese la primera vez que las vemos, abandonando las expectativas basadas en experiencias previas, para poder así, captar que ningún momento es igual a otro y que posee posibilidades únicas. De toda circunstancia se puede aprender algo.
4. **Confianza.** Confía en ti mismo y en tus sentimientos, en tu sabiduría, recursos y bondad naturales, escucha tu propio ser. Es preferible confiar en uno mismo, aunque se cometan algunos “errores” que buscar siempre ayuda exterior o seguir a rajatabla a tus maestros. Si en algún momento sentimos



que algo no nos va bien, no tenemos por qué hacerlo. Es imposible convertirse en otro, la única esperanza es ser nosotros mismos, pero con mayor plenitud.

5. **No esforzarse.** Es posiblemente la actitud más paradójica pues, aunque meditar exige un esfuerzo, los mayores beneficios llegan del no esfuerzo. Se trataría más bien de no esforzarse por alcanzar resultados, de conseguir objetivos (calmar un dolor, tranquilizarse, hacerse mejor persona) y aceptar las cosas tal como son y cómo se van presentando, poniendo más énfasis en el proceso. Sería algo así como meditar no “para” sino “porque” (no medito “para” calmar este dolor, si no “porque” siento dolor), asumiendo una postura humilde y compasiva; sin intentar llegar a ninguna parte pues ya se está aquí. Se puede entender también como un “no-hacer” y simplemente “ser”, una forma de contrarrestar la tendencia que tenemos a hacer constantemente cosas. Y cómo, aun así, el concepto de “no esfuerzo” sigue siendo complejo, habitualmente se sugiere “tirar por el camino de en medio”, ni mucho esfuerzo, ni poco esfuerzo.
6. **Aceptación.** Observar lo que ocurre y admitir lo que pasa tal cual es en el presente, sin intentar que sea de otra manera. Cuando intentamos forzar las situaciones para que sean como nos gustaría que fuesen, en vez de verlas tal y como son, se gasta gran cantidad de tiempo y energía y se acumula tensión. No obstante, no debemos confundir la aceptación con desesperanza, resignación o pasividad. La aceptación de la que hablamos significa simplemente desarrollar la disposición de ver las cosas como son para poder tomar mejores decisiones, más sabias. Si partimos de premisas falsas es muy difícil que actuemos de forma adecuada.
7. **Dejar ir, ceder.** No apegarnos a determinadas cosas, ideas, sensaciones y especialmente a los resultados. Cuando comenzamos a prestar atención a nuestra experiencia interna, es muy frecuente darnos cuenta de que nuestra mente tiende a aferrarse a algunas cuestiones, del pasado o del futuro. En la práctica meditativa dejamos ir esos pensamientos, soltamos, nos desasimos.

Además de necesitar de estas 7 actitudes básicas, se requiere compromiso con la práctica diaria, **constancia, autodisciplina, intencionalidad y la dedicación plena de todos nuestros sentidos**, incluidos la propiocepción, sentido que nos permite sentir y conocer la posición de nuestro cuerpo en el espacio, tanto estática como dinámica; y la intercepción, que nos permite conocer el modo en que se siente nuestro cuerpo desde el interior.

## La neurobiología de Mindfulness.

Las modernas técnicas de neuroimagen nos están permitiendo comenzar a comprender lo que sucede en el cerebro cuando meditamos y, aunque nos encontramos todavía al principio de esta andadura, ya pueden realizarse algunas afirmaciones con suficiente respaldo experimental. La primera de ellas es que el cerebro cambia con la práctica, no sólo de manera funcional, sino también estructuralmente.

Por ejemplo, podemos citar el trabajo pionero de Sara Lazar, quien demostró que la experiencia de meditar incrementaba el grosor de la corteza cerebral en las áreas cerebrales relacionadas con la atención, la intercepción y el procesamiento sensorial (Lazar, 2005). A este trabajo han seguido otros muchos que han ido afinando esos primeros descubrimientos.

Uno de los hallazgos firmemente establecidos acerca de los acontecimientos cerebrales durante la práctica de mindfulness, se refiere a las redes neurales que se activan durante la meditación focalizada, es decir, cuando fijamos la atención en un punto, con la intención de no desviarla de él. Lo que normalmente sucede es que la atención se aparta del objeto fijado (por ejemplo, la respiración). Cuando nos damos cuenta de que esto ha ocurrido, volvemos a desplazar la atención para fijarla en el objeto previamente escogido para meditar. Hoy día sabemos que este vaivén atencional se produce por la activación alternativa de dos redes neurales de gran importancia en el funcionamiento cerebral.

Ya en los años 70, llamó la atención la existencia de una serie de áreas cerebrales cuya actividad se incrementaba claramente durante los periodos en los que la mente de los sujetos se encontraba, aparentemente, inactiva o pasiva. Estas zonas recibieron el nombre de Red de Modo por Defecto (Default Mode Network, DMN). Hoy sabemos que estas zonas se activan precisamente en esos periodos de pasividad y actualmente ese estado de aparente inacción cerebral recibe el nombre de “mente errante” (o pensamientos independientes del estímulo; Stimulus Independent Thought, SIT). En contraste, cuando la mente se concentra en un punto, se activa una red neural alternativa, una red atencional que ha recibido, entre otros, el nombre de red vivencial y una de cuyas estructuras clave es la Corteza Prefrontal Dorso-Medial (DMPFC). Durante la práctica de la meditación, ambas redes neurales se alternan en su actividad, de manera que, cuando nos distraemos, entramos en “mente errante”, al darnos cuenta de la distracción, corregimos y desplazamos la atención para volver al foco sostenido (red vivencial), permaneciendo en él hasta que se produce un nuevo despiste.

La práctica de la atención plena constituye una buena forma de hacer frente a las oscilaciones afectivas que ponen en riesgo nuestro equilibrio emocional y amenazan con sacarnos de nuestra ventana de tolerancia. La práctica de la meditación nos permite modular las emociones y conservar el equilibrio afectivo. Desde el punto de vista neurológico, el mecanismo por el que se logran estos efectos gira alrededor del control que ejerce la corteza prefrontal sobre la amígdala. En esta función reguladora, la corteza prefrontal se ve ayudada por el hipocampo (Banks y cols., 2007). Existen dos posibles mecanismos neuro-psicológicos que podrían intervenir en esta modulación. Uno de ellos, sería la re-evaluación del estímulo (favoreciendo una evaluación positiva) y el otro, la exposición al estímulo y la extinción de los recuerdos (favoreciendo la no reacción ante los estímulos).

## **Juegos para la paz**

Desde nuestra perspectiva, el juego se entiende como el vehículo por excelencia del aprendizaje. Los juegos a continuación descritos pretenden crear un espacio de exploración, sensibilidad, coherencia y cohesión grupal, auto-descubrimiento y entendimiento del ser. No todos los juegos enlistados funcionan para todas las edades, en todos los contextos o en todas las etapas del proceso del grupo. La facilitadora o facilitador deberá reconocer en qué condiciones podrían funcionar y ofrecer de acuerdo a ese análisis.

## Juegos para la sensibilidad y el auto-descubrimiento

### Apertura

La apertura en la sesión se refiere a la presentación y primer contacto entre los individuos que componen el grupo. En esta etapa se da la bienvenida a los/las participantes y se les invita a ser parte de las primeras dinámicas.

Ejercicios recomendados:

**Exploración del espacio:** Se explica a los participantes que exploraremos el espacio físico en el que nos encontramos por medio del tacto. Normalmente, al llegar a un lugar, observamos y nos vamos apropiando del mismo a través de la vista y la familiaridad. Ahora, se examina de manera diferente, como si fuéramos niños y el salón fuera un juguete muy interesante.

**Pelota de nombres:** En círculo se propone lanzar una pelota imaginaria. En cada lanzamiento, los/las participantes dirán su nombre. El/la facilitador/a promueve que no solo se lance la pelota, si no que se haga de maneras creativas, como si fuera pelota de básquet, una pelota liviana o una pelota de ping pong.

**Círculo en movimiento con saludo:** Nos tomamos de las manos y vamos girando al ritmo de la música. Nos acercamos a mitad de la canción y nos saludamos manteniendo las manos unidas.

**Círculo de saludo de los animales** (saludos creativos): La gente se congrega en círculo. Cada participante dirá el nombre de un animal y una característica del mismo, por ejemplo: "Panda, gordo". Cuando todo el grupo haya descrito el animal elegido. Se comenzará nuevamente por la primera persona y se continuará sucesivamente con los demás participantes agregando lo siguiente: "yo soy (nombre de la persona) y me parezco a un (animal elegido) porque en la mañana cuando me levanto soy muy (característica elegida). Ejemplificando con el caso anterior diríamos: "Yo soy Emilio y me parezco a un panda porque en la mañana cuando me levanto soy muy gordo.

**Saludos plática:** Encontrándonos con diferentes parejas y con movimiento vamos a dar una información de nosotros el día de hoy, la pareja tendrá que imitar el movimiento introyectando un poco de lo que la persona le cuenta con movimiento para luego invertir papeles.

**Movimiento acumulativo:** En una rueda, uno de los participantes comenzará con un movimiento que represente alguna emoción: tristeza, ira, miedo, alegría. Se continuará con la secuencia del movimiento hacia la derecha, de manera que el segundo compañero deberá hacer el movimiento del compañero anterior y el suyo.

**Juego de velocidades:** Se pide a los participantes que comiencen a caminar por el espacio. Se propondrán velocidades del 0 al 5 en donde 0 es inmóviles y 5 es lo más veloz. El/la facilitador/a irá proponiendo diferentes velocidades en voz alta.

## Juego y Observación

El juego corresponde al inicio participativo de la sesión, donde se generan las primeras actividades lúdicas, algunas de contacto físico y otras de carácter puramente interactivo. En esta etapa se generan ejercicios de mayor complejidad, que también cumplen el objetivo de ser material para advertir cómo se encuentra el grupo y problematizar hacia dónde se dirigen las estrategias de intervención. Si bien en toda la sesión se debe mantener un estado de alerta hacia las reacciones o respuesta del grupo, aquí los ejercicios están especialmente diseñados para obtener información de los individuos y decidir qué es de utilidad y qué no, con el propósito de generar estrategias focalizadas de acuerdo a los objetivos planteados.

**Mi cuerpo es sonido:** De manera individual, vamos a tomar un lugar en el espacio y vamos buscar formas diversas en las que su cuerpo pueda generar sonido, con palmas, con la boca, etc.

**Llamado:** En parejas, una persona cierra los ojos y la otra persona hace sonidos, que son los que guían el movimiento de la primera. La persona que dirige puede alejarse buscando dar una dirección al movimiento o puede hacer variaciones en su sonido buscando que la persona reaccione de maneras diversas.

**Hipnotismo colombiano:** En parejas una de las personas va a dirigir el movimiento con su mano moviéndola lentamente, el/la otro/a debe mirar fijamente la mano (como en la hipnosis) y moverse siguiéndola. Después se intercambian papeles.

**Pintando el mundo de a dos:** Este trabajo en pareja se realizará con ambas personas de frente, juntando la yema de sus dedos índices. Con ellas unidas, ojos cerrados, paradas frente a frente, irán “pintando el mundo” con movimientos muy suaves y sutiles, a una velocidad lenta

**Espejo de reconocimiento:** Mirándonos frente al espejo, vamos a observar y a tocar nuestro cuerpo en un acto de descubrimiento. Se explicará que el espejo en la infancia representa un hallazgo interesante, sorprendente, porque es una de las formas en que vamos formando nuestro esquema corporal, pero más tarde en la vida, el acto de verse en el espejo se vuelve mecánico y en ocasiones, un elemento de auto-enjuiciamiento. La idea del ejercicio es volver a conectarse con esa sensación de revelación.

**Pelotas traviesas:** Utilizando la imaginación, vamos a comentarle al grupo que trabajaremos con pelotas imaginarias de colores. Cada pelota debe lanzarse desde un nivel diferente. La pelota azul (representa a la tristeza) debe aventarse por abajo, la pelota roja (representa enojo) desde el abdomen, la pelota gris (representa el miedo) esa debe aventarse desde el pecho y la pelota amarilla (representa la alegría) debe aventarse por arriba. Se lanza una pelota a la vez o para terminar lanzándolas todas juntas.

**Pelotas de emociones (Imaginería guiada):** Se comienza con un juego de fantasía, en donde se induce a pensar que cada uno trae consigo pelotas de colores (se aprovecha en lo posible el ejercicio anterior, mencionando, por ejemplo, que son pelotas con propiedades extrañas y que se reproducen), así que cada uno trae consigo ya 4 pelotas, una pelota azul (simboliza tristeza) una pelota gris (simboliza miedo)

una pelota roja (simboliza enojo) y una pelota amarilla (simboliza alegría). Vamos a ir sacando cada pelota y danzando con ella, mientras sucede la danza se lanzan reflexiones ¿Cómo me relaciono con la tristeza? ¿Es una pelota grande o pequeña? Y así sucesivamente con todas las emociones propuestas.

Se trata de ir promoviendo una la reflexión donde todas las emociones son necesarias. La tristeza si la dejamos fluir nos lleva a reflexionar sobre la vida y nos da fortaleza, pero debe estar solo el tiempo necesario, el enojo nos hace actuar y poner límites a cosas que no nos gustan, pero no nos sirve ante lo que no podemos cambiar, el miedo es funcional en una situación de peligro, pero no nos sirve si es miedo a situaciones que nos hacen crecer y la alegría nos da vida. La música irá cambiando según el contenido de cada emoción. Los/las participantes interpretarán una danza con cada pelota, asignándole un tamaño a cada pelota y, por ende, a cada emoción.

Música recomendada:

Para tristeza: - Astor Piazzolla- Milonga del Ángel

Para miedo: James Horner (Titanic) - A Promise Kept

Para enojo: Germán Figueroa - Ritmo y sonido

Para alegría: Marisa Monte - Lenda Das Sereias, Rainha Do Mar

**Te explico mi foto del recuerdo:** La consigna caminar por el espacio e ir explicando una fotografía imaginaria, en la que estamos jugando algún juego de niños o alguna travesura. Iremos encontrando a cada participante y explicando, con una mano extendida (representación como si se llevara una fotografía) nuestra anécdota de la infancia.

**Galería de imágenes:** Derivado del ejercicio anterior, se solicita al grupo que por resonancia con las personas con las que compartieron (se agrupen en 3 o 4 equipos) pase cada quien al centro como si fuera un escultor a usar los cuerpos del grupo como arcilla. De manera que pueda moldear los cuerpos que estarán disponibles, creando su propia foto del recuerdo.

**Nadie con nadie (juego de teatro del oprimido):** Se ubicarán en parejas dejando a una persona fuera para asumir el papel de liderazgo. El/la líder, indicará en voz alta las partes del cuerpo con las que los/las demás participantes deberán tocarse; por ejemplo, cabeza con cabeza; pie derecho con codo izquierdo (el pie de una persona debe tocar el codo de la otra, y viceversa, al mismo tiempo, si fuese posible, oreja izquierda en el ombligo, etc.) Los contactos corporales serán acumulativos y no se interrumpirán hasta que se haga imposible obedecer las nuevas instrucciones. Cuando resulte insostenible continuar, el/la líder indicará que “nadie con nadie” y todos buscarán nuevas parejas; y un nuevo líder (el que quede sin compañero) deberá dar continuidad al juego.

**Deportes y pelotas:** Se pide a los/las participantes que generen un ritmo y un sonido, como si estuvieran jugando algún deporte (basquetbol, soccer, americano etc.) este ritmo se debe hacer en repetidas ocasiones. Luego en parejas, mirándose de frente, cada quién hará su respectivo ritmo y sonido. Después de varias repeticiones se gritará “Cambio de pelota” y los/las participantes ejecutarán el ritmo y sonido propuesto por sus compañeros/as. Posterior a otras repeticiones, se gritará “cambio de pareja” y los/las participantes irán cambiando de pareja varias veces y al final se gritará: “busca tu pelota”. Los/las

participantes irán pasando nuevamente con diferentes parejas y ejecutando el ritmo y sonido con el que se quedaron, hasta encontrar su pelota.

**Personajes:** Se induce a la fantasía entraremos en una máquina del tiempo, por medio de la cual visitaremos a personajes que admiramos. Al entrar a la máquina del tiempo nos convertiremos en ese personaje que admiramos, vamos a hacer la mímica de que nos vestimos y lo vamos a presentar convirtiéndonos en el personaje. Después de que cada uno presente a su personaje, se pide a los/las participantes que piensen si alguno/a de los presentes tiene esas cualidades, cuando se indique deben tocarle el hombro. Este ejercicio suele ser gratificante, pues muestra a las personas que les visualizan con más cualidades de las que se imaginan.

## Juegos de cierre

**Cierre:** esta fase invita a finalizar el encuentro, permitiendo a los/las participantes salir de la experiencia de manera gozosa e integrada. Esto considera fortalecer el sentimiento de cohesión grupal.

**Ritmo reafirmación:** Se explica a los participantes que en la vida a veces necesitamos reafirmarnos junto a otras, personas. Se dividen en equipos (mínimo de cinco personas) usando el cuerpo como instrumento, no solo de movimiento, sino de sonido. Iremos creando un ritmo y un sonido que represente la reafirmación trabajada, pueden utilizarse palmas, pies e incluso objetos que se encuentren en el salón. El ritmo se presenta por equipos a todo el grupo.

**Bola de energía:** Crearemos en conjunto, parados/as frente a frente en parejas, una “bola de energía” juntando nuestras manos con movimientos muy suaves y redondeando la bola imaginaria. La lanzaremos a alguna compañera o compañero y reconoceremos algo inspirador / agradable de sí.

**Trenecito sinvergüenza:** Hacemos dos filas (una en caso de ser un grupo pequeño). Quien esté al frente hará una interpretación de algo que jamás haría en público (olerse las axilas, escarbarse la nariz, etc., etc.) y quienes estén atrás lo/las imitarán. Pasará rápidamente al final de la fila y la siguiente persona que quede al frente hará también una interpretación de algo que no haría tampoco en público. Todos/as pasarán por el frente y harán de “sinvergüenzas”.

**Saludo oriental:** Vamos caminando por el salón, encontrándonos con nuestros/as compañeros/as. El saludo se irá produciendo de la siguiente forma: pondremos las manos en con las palmas juntas (como cuando oramos) primero a la altura de la frente, luego a la altura del pecho para finalizar con una breve reverencia y un abrazo.

## **Dinámicas con actitudes de paz**

### **Lluvia de gratitud**

Todas las personas nos disponemos en el espacio formando un círculo donde quepan todas, nos tomamos de las manos y cerramos los ojos. En forma de habla de cuando lo sienta cada persona comienzan a expresar en una sola palabra algo que agradecen hoy, una persona que dice una palabra de gratitud debe poner atención a lo que dicen los demás para no interrumpir a nadie y cualquiera puede repetir si así lo desea. Este juego termina cuando el tiempo designado para esta actividad se acabe, o cuando el grupo sienta que ya es suficiente o cuando el facilitador sienta que el grupo ya se expresó y sea momento de acabar con la actividad.

Con este juego se genera contacto físico seguro entre los miembros de un grupo, el cerrar los ojos y hablar en una palabra hace que las personas que normalmente sienten pena al hablar en grupo se sientan animados y no juzgados al hacerlo. La gratitud es una emoción ascendente que nos ayuda a reconocer lo bueno de nuestro día o nuestra vida, además de que la conjunción de la gratitud de todas las personas del grupo nos mueve hacia una actitud de paz y felicidad.

Esta actividad usualmente se ocupa como dinámica de cierre de actividades, sin embargo, también sirve para iniciar si queremos poner al grupo en una frecuencia contemplativa y con un alto flujo de ideas, ya que después de haber hecho esa actividad los miembros se mostrarán más comunicativos entre ellos. Si esta actividad se hace seguido aconsejamos ir cambiando la pregunta disparadora de la lluvia, por ejemplo, si un día dices en una palabra lo que agradeces de tu día, en otra puedes decir lo que agradeces de tu vida, en otra lo que agradeces de tu familia, en otra lo que agradeces de tus amigos, etc.

### **Espejo de apreciación**

Este juego se hace usualmente en parejas, ambas personas se ponen de frente mirándose a los ojos, no necesita hacer contacto físico para esta actividad, solo visual. En esta dinámica se toman turnos, se decide primero quien habla y quién es espejo, quien es espejo solo escucha, no comenta nada, y quien habla mira a los ojos al espejo y le dice tres cosas que aprecia de sí mismo, pero como si se lo dijera a otra persona, por ejemplo: si yo quiero apreciar de mí mismo que soy bueno jugando fútbol, en lugar de decir soy bueno jugando “fut”, miro al espejo y digo: eres bueno jugando fútbol. Cuando la primera persona dijo las tres cosas que aprecia de sí mismo en tercera persona la pareja intercambia roles y ahora quien habla es espejo y quien fue espejo habla, cuando ambos hayan pasado se recomienda hacer una reflexión con el grupo sobre si descubrieron algo durante la actividad, se dieron cuenta de algo o sintieron algo que quieran compartir. Otra forma de hacer ese juego se hace con las mismas reglas, solo que en lugar de decir tres cosas que aprecias de ti mismo puedes decir tres cosas que aprecias de la persona que tengas enfrente y esa persona dirá tres cosas que aprecia de ti.

El objetivo de este ejercicio es romper barreras de comunicación, sanar relaciones y traer al grupo la emoción ascendente de la apreciación. Ayuda a subir la autoestima baja y a disminuir la agresión en el grupo.

Se aconseja este juego para cuando ya se siente un espacio seguro en el grupo y existe una relación de confianza entre el facilitador y el grupo, se puede usar como actividad de inicio o de cierre de actividades, normalmente dura de 10 a 15 minutos con todo y reflexión. Como esta dinámica ayuda a sanar relaciones, es útil para poner como pareja de espejo a personas que tengan una evidente mala relación.

## Silencio

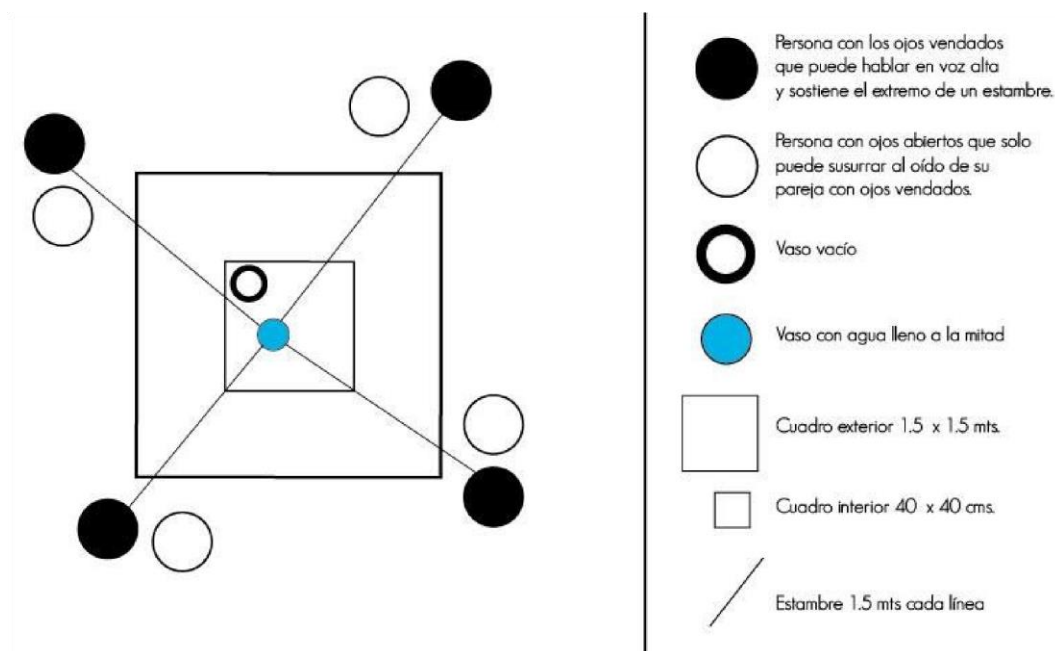
Hacer silencio y poner atención a la respiración es una dinámica de reinicio, esto significa que este sencillo ejercicio rompe con la inercia de cualquier actividad anterior, ya sea que tu grupo está muy emocionado porque vienen del recreo o están muy cansados porque es el final del día empezar la actividad haciendo de uno a cinco minutos (ve midiendo a tu grupo, primero comienza con un minuto, después si lo consideras útil en otras sesiones puedes agregar más minutos) de completo silencio. Esta actividad se recomienda hacer con los ojos cerrados y de preferencia sentados en sus lugares. El facilitador da la instrucción de poner su cuerpo en una posición relajada y cuenta el tiempo para anunciar el final del silencio.

Se busca preparar al grupo para lo que quieras trabajar con ellos cortando con la inercia de la actividad anterior. Hacer silencio también trae paz interior en tiempos prolongados.

Hay personas que les cuesta mucho cerrar sus ojos y guardar silencio, si alguien no cierra sus ojos permítelo, pero mantener el silencio es primordial, si se desata una carcajada grupal en tu salón permítelo y vuelve a intentar la dinámica otro día.

## El elixir de la vida

Para jugar al elixir de la vida es requerido marcar un tablero como el que se muestra en la figura de abajo en el piso donde se vaya a jugar.





Una vez marcados los dos cuadrados se pone un vaso con agua en el centro del cuadro pequeño, este vaso con agua tiene amarrados cuatro tiras de estambre, cuerda o listón que van del vaso hacia afuera del cuadrado exterior. Dentro del círculo pequeño también hay otro vaso, pero sin agua, este vaso debe estar cerca de una esquina del cuadrado interior. El juego consiste en que en cada extremo del listón es sujetado por una persona que tiene los ojos vendados, cada persona con los ojos vendados tiene a su lado un compañero que, si puede ver, pero no puede tocar los listones ni puede hablar en voz alta, solo puede susurrar al oído de su compañero con ojos vendados. El reto es que a pesar de estas limitantes de comunicación el equipo sea capaz de levantar el vaso con agua y vertir el agua o elixir de la vida en el vaso vacío. Cada vez que el vaso salga del cuadrado interior o alguien cruce los límites del cuadrado externo sonará una alarma, sonido o campana. Los jugadores tienen tiempo limitado para lograr su cometido, cuando acabe el tiempo decidan si quieren volver a intentarlo en caso de no haberlo conseguido.

Materiales para jugarlo: cuerda, estambre o listón, vasos de plástico, cinta o gis para marcar los cuadrados.

Es un juego colaborativo que hace evidente la relación que llevan las personas de un grupo cuando se tienen objetivos claros, limitantes de tiempo, de comunicación y de coordinación. Ayuda a generar trabajo en equipo, confianza y pensamiento crítico.

Las reflexiones del final del juego hacen evidente la riqueza de lo que se descubre jugando sin importar si se consiguió el objetivo del juego o no. Para que el juego resulte, los que sostienen los hilos deben intercambiar de lugar con sus compañeros de la derecha para que la torsión de los listones en diferentes posiciones haga que el vaso se dé la vuelta, pero eso no lo saben los que juegan, no lo reveles desde el principio, es interesante observar si a alguien se le ocurre moverse de su lugar ya que eso no se dijo como una regla del juego sin embargo los que juegan asumen que deben quedarse en su sitio.



## **Fortalezas**

Se pide a los participantes que escriban tres fortalezas, cada una en un papel diferente, se cierran los papeles y se concentran todos en un mismo lugar, se revuelven y los participantes vuelven a tomar tres papeles al azar, los leen y tratan de identificar quien los escribió, se acercan a comentarle a quien creen que es el autor y le comentan porque tienen ese pensar.

El objetivo es identificar las fortalezas personales y darse cuenta cómo es uno percibido por el exterior. Se sugiere no practicarlo con personas en vulnerabilidad emocional.

## **Mejores amigos**

Este juego puede ser combinado con el juego de velocidades, se les pide a los participantes que caminen en un espacio determinado y que a la señal del/de la facilitador/a que dirige la actividad, formen parejas con quien quede próximo a ellos. Una vez que han formado parejas pretenderán que se han encontrado con un viejo amigo al que no han visto en una determinada cantidad de tiempo (días, meses, años). Nuevamente a la señal de quien dirige la actividad seguirán caminando por el espacio determinado para cambiar de parejas y de tiempo relativo a la siguiente señal de quien facilita la actividad.

No se requiere de ningún material especial para esta actividad a menos que se pretenda establecer y delimitar el espacio dentro del cual se llevara a cabo el juego. El objetivo del juego es establecer vínculos de confianza para promover un espacio seguro entre todos los participantes. Recomendamos realizar este juego como rompe hielo, y al comienzo de un ciclo de actividades o cuando se requiera de generar lazos de confianza entre los participantes.

## **Juegos para reír**

### **Lonja de la risa**

Juego inicial para despertar la risa, todas las personas del grupo bajan sus manos hasta los pies y suben diciendo muy alto ¡loooooonnnjjaaaajajajaja!, es importante levantar las manos para expandir el pecho y con la cara mirando hacia el cielo reír.

Genera diversión, un ambiente agradable y lúdico, respiración consciente. Se aconseja para iniciar actividades o cuando la energía del grupo se siente pesada o aburrida.

### **Mímica del marciano**

En este juego todas las personas imaginamos que venimos de otro planeta, cada quien inventa su propio idioma del planeta natal y caminando por el espacio juegas a que cualquier persona que te encuentres, primero la verás a los ojos e intentarás comunicarte con el idioma que se acaba de inventar. Se pasa con varias personas haciendo lo mismo. El tiempo aproximado para esta actividad es de 5 a 8 minutos.

Se pretende generar integración grupal, perder la pena a la expresión corporal y hacer monadas enfrente de todos. Diversión, creatividad y espontaneidad.

Es útil como dinámica de inicio genial para preparar al grupo para algún proceso creativo, lluvia de ideas, actividad participativa o creativa.

## **Los toques-toques de la risa**

Todas las personas nos tomamos de las manos y hacemos un círculo. El juego consiste en imaginar que tenemos una máquina que shocks eléctricos y la damos una barra de metal imaginaria a dos personas del círculo, lo divertido viene cuando encendemos la máquina y todos actuamos como si nos estuviéramos electrocutando sin soltarnos de las manos, podemos gritar, retorcernos, brincar, reírnos, mientras sube la intensidad de volts que se van anunciando. Al final del juego todos levantamos las manos y gritamos ¡bieeeennn!

El objetivo es liberar tensión, estrés o demasiada energía. Reírnos, gritar y saltar en un espacio dirigido facilita que las personas expulsen energía contenida.

Es genial para cuando un grupo está muy agitado y queremos pasar a una dinámica más tranquila, esta puede ser una buena transición. En algunas ocasiones después de este juego quieran jugar más debido a que no fue suficiente, en ese caso se aconseja agregar otro juego y medir la energía del grupo con la mano para saber cuándo es buen momento para cambiar la energía a algo más relajado.

## **Moto de la risa**

En este juego todos tenemos una moto imaginaria que debemos montar, lo curioso de esta moto invisible es que para arrancar se necesita jalar la palanca invisible 4 veces con la fuerza de la risa. En el primer arranque se dice ¡ja! En el segundo ¡ja, ja!, en el tercero ¡ja, ja, ja! Y en el último ¡ja, ja, ja, ja! para que en ese momento arranque la moto a la velocidad deseada, todos corremos en nuestras motos cuidando de todas las personas.

Se debe jugar en espacios amplios donde se pueda correr con libertad. Este juego tiene efectos en varios niveles, las personas que juegan hacen ejercicio al correr, oxigenando el cerebro, activa el cuerpo, la circulación y propicia una sensación de bienestar derivada de la emoción de jugar. Es una actividad que lleva a hacer una actividad más relajada y enfocada después.

Esta dinámica eleva los ánimos y permite liberar mucha energía, observa y pide retroalimentación de tu grupo para saber en qué nivel está su energía para saber si es buena idea o no hacer un juego de tanta emoción antes de compartir saberes con el grupo.

## **Zip-Zap-Zup**

Consiste en hacer un círculo o disponernos de tal forma en el espacio que todos podamos vernos con facilidad. En el juego solo hay Zip, Zap y Zup, que son sonidos que se lanzan a alguien más siempre en el mismo orden. Se inicia lanzando un Zip con las manos viendo a los ojos a la persona a quien se lo lanzas, esa persona deberá lanzar un Zap a alguien que elija y así sucesivamente. Si alguien se equivoca en el orden o se tarda mucho todos celebramos levantando los brazos y riendo con cualquier equivocación. Cuando se juega varias veces, se puede ir cada vez más rápido.

Este juego es sencillo, rápido de hacer y trae la atención y silencio del grupo de manera amigable y divertida. Sirve para el inicio, final o en medio de las actividades. Un Zip, Zap, Zup exprés cambia en un instante la intención de un grupo disperso o distraído, es importante no perder ese momento de atención enseguida.

### **El piso es lava**

Para este juego se les pide a los participantes que formen un círculo, se les explica que este círculo que han formado será el límite de espacio donde se realizara el juego.

El juego consiste en que los participantes caminaran dentro del espacio delimitado y una persona les pedirá que imaginen como sería caminar si el piso fuera de diferentes características como, por ejemplo: “el piso es lava”, “el piso es lodo”, “el piso es hielo”, etc.

Para este juego no se requieren materiales especiales a menos que se decida delimitar el espacio de juego de forma en la que pueda ser visible para todos los participantes, utilizando cuerda o estambre o pintando el contorno con gises o bien usando cinta adhesiva.

El objetivo de este juego es estimular la imaginación y la creatividad de los participantes, conectar con el niño interior que quiere jugar y expresarse, corporalizar y mover el cuerpo de acuerdo a lo que la superficie del piso propone.

Recomendamos utilizar este juego para comenzar las actividades del día, como una actividad de activación y para estimular la energía del grupo cuando esta se percibe baja.

### **Teléfono descompuesto con mímica**

Dependiendo de la cantidad de participantes, se dividen en grupos de por lo menos ocho participantes por cada grupo o equipo y se les pide que se coloque formando una fila en línea. Una vez que están alineados se pide que dirijan su cuerpo y su vista dando la espalda a la persona quien dirige la actividad excepto por la primera persona de la fila, quien permanecerá de frente al facilitador o facilitadora que lleva la actividad.

Quien dirige la actividad dará un mensaje no verbal, utilizando solo su cuerpo como medio de expresión, realizando movimientos corporales que puedan ser replicados por los participantes. Una vez que se ha dado el mensaje a la primera persona de la fila, esta se volverá y tocará el hombro de la segunda persona en la fila para que esta se vuelva frente a ella y al estar frente a frente, el primer participante de la fila transmitirá el mensaje de la misma forma como le fue transmitido a él/ella a la segunda persona de la fila. Una vez que haya finalizado de transmitir el mensaje la primera persona de la fila deberá devolver su cuerpo y su vista dando nuevamente la espalda al resto.

El mensaje deberá de ser transmitido de persona a persona, de uno en uno de manera que solo quienes están frente a frente puedan observar el momento en el que se transmite el mensaje, hasta replicarlo con cada una de las personas en la fila hasta llegar a la última persona de la fila. Cuando se haya terminado de transmitir el mensaje, se le pedirá a la última persona que lo recibió, pase al frente y le muestre al resto cual fue el mensaje que recibió y así puedan todos observar si el mensaje ha llegado de manera correcta o no.

Se finaliza con una reflexión acerca de que cosas fueron las que hicieron que el mensaje llegara o no de manera correcta de principio a fin y de qué manera se puede mejorar la comunicación para que esta se replique o se transmita de forma correcta.

Para esta actividad no son requeridos materiales.

El objetivo de este juego es hacer evidente la importancia de una comunicación efectiva y las limitaciones y obstáculos que podemos encontrar para poder comunicar una idea a otras personas.

Recomendamos realizar esta actividad cuando se quiera llevar al grupo a la reflexión o como un juego para fomentar la colaboración en equipo y la apertura al dialogo.

### **Jambo**

Para este juego se les pedirá a los participantes que se formen en círculo de pie.

El juego puede ser explicado de la siguiente forma:

Existen tres movimientos acompañados cada uno de un sonido verbal:

1. Tocar el abdomen del compañero que se encuentra a un lado a manera de cosquilla verbalizando un sonido como “guiri guiri”.

Este movimiento tiene la función de “pasar” el “guiri guiri” de un participante a otro en un sentido del círculo ya sea a la derecha o a la izquierda según hacia el lado que se decida comenzar el juego.

2. Realizar un movimiento de arriba hacia abajo y por encima de la cabeza, con los puños cerrados y verbalizando la palabra “jambo”.

Este movimiento tiene la función de cambiar la dirección del sentido hacia donde se está pasando el “guiri guiri” es decir: cuando una persona, al recibir el “guiri guiri” hace el movimiento y sonido “jambo” cambia la dirección regresando el “guiri guiri” en sentido contrario.

3. Colocando una mano por encima de la cabeza y moviéndola de manera similar a una torreta de ambulancia y emitiendo de manera verbal un sonido similar al de una sirena.

Este movimiento indica que se saltará a la siguiente persona situada a un lado de quien recibe el “guiri guiri”, la cual deberá de permanecer inmóvil y el juego deberá continuar con el próximo participante quien será responsable de pasar el “guiri guiri” para continuar el juego.

No se requieren materiales especiales para esta actividad.

El objetivo del juego es mantener la concentración y captar la atención del grupo.

Recomendamos utilizar este juego al iniciar una reunión para captar la atención del grupo antes de comenzar con el objetivo de la reunión.

## **Juegos Mindfulness**

### **Velocidades corporales**

En este juego se delimita un espacio en el que se desarrolla el juego. Se les pedirá a los participantes que caminen dentro del espacio delimitado sintiendo cada paso que den con la mayor atención posible, sintiendo el peso de su cuerpo, la forma como su pie se asienta por completo al suelo, se les indica que si notan que siguen un patrón al caminar que se rompa con él y cambien de dirección. Una vez que han tomado consciencia de su caminar se les pide que vayan cambiando de velocidad a la voz de quien dirige el juego tomando como mínima velocidad el número 1 y como máxima el número 10, así quien dirige el juego dará la indicación de a qué velocidad deben de caminar, manteniendo lo más posible la atención de inicio, así quien dirige comenzará a decir: “velocidad 3” y cada uno deberá caminar a su propia velocidad “3” sintiendo corporalizando y rompiendo con los patrones de su caminar.

No son requeridos materiales especiales para este juego, solo aquellos que se consideren necesarios para delimitar el espacio de juego.

El objetivo de este juego es colocar la atención plena en los movimientos y las sensaciones corporales a medida que se incrementa el nivel de dificultad al aumentar la velocidad al caminar. Recomendamos realizar este juego antes de comenzar alguna actividad en la que se requiera de la concentración del grupo y como un juego de estimulación cerebral para despertar a creatividad.

### **Atención a la campana**

Este es un juego de atención plena que se puede realizar de manera infinita en cualquier momento del día.

Consiste en respirar de manera profunda tres veces, inhalando y exhalando de forma consciente, al escuchar el sonido de una campana, bowl, o algún instrumento similar.

Se les explica a los participantes que el instrumento puede sonar en cualquier momento del día y que al escucharlo deberán de parar cualquier cosa que estén haciendo sin importar que sea y que al detenerse respirarán de manera profunda y consciente tres veces y que al terminar las tres respiraciones podrán volver a la actividad que estaban realizando.

Para este juego se requiere un instrumento que emita un sonido alto pero sutil como el de una campana tibetana, un bowl, un cuenco de meditación o un xilófono.

El objetivo de este juego es detener el flujo descontrolado de pensamientos, para volver a un estado de atención plena en cualquier momento del día.

Recomendamos establecer este juego desde el comienzo del ciclo de cualquier programa de actividades para que todos conozcan las reglas y sean capaces de realizarlo al escuchar el sonido del instrumento.

### **Anclaje**

Este es también un juego de atención plena, se les pide a los participantes que coloquen su mano izquierda en su vientre con la intención de comenzar a sentir su respiración, una vez que han establecido la consciencia de su respiración se les pide que coloquen su mano derecha en el pecho a la altura del corazón y que busquen sentir los latidos de su corazón, si es posible que puedan hacerlo en contacto directo con su piel el ejercicio funciona mejor.

Una vez establecida la conexión consciente con su respiración y con su corazón se les indica que ese es su anclaje, y que, si comienzan a experimentar que llega a ellos una gran cantidad de pensamientos, pueden regresar a su anclaje retomando el sentir de su respiración y de su corazón. Para este juego puede utilizarse de manera opcional música ambiental que ayude a mantener la atención plena en el sentir de su respiración y de los latidos de su corazón, esta puede ser música para meditar, sonidos de la naturaleza, etc.

El objetivo de este juego es corporalizar de manera consciente la respiración y los latidos del corazón como una forma de punto de partida desde donde podemos ponerle un freno a la marejada de pensamientos que pueden llegar a ser abrumadores. También tiene como objetivo agudizar los sentidos y estimular los procesos de observar las interpretaciones de la mente. Recomendamos utilizar este juego justo antes de comenzar cualquier actividad en la que se requiera de la máxima atención y concentración.

### **Respiración estrella**

Este también es un juego de atención consciente, consiste en mostrar a los participantes una imagen o dibujo de una figura de estrella de cinco puntas.

Quien dirige la actividad solicita que los participantes coloquen su atención en la figura sosteniéndola frente a ellos de manera que todos puedan verla, una vez que todos observan la imagen, se les pedirá que inhalen profundamente mientras con un dedo se recorre de punta a punta uno de los lados de la estrella y que exhalen al momento de recorrer nuevamente con el dedo el siguiente lado de la figura y así sucesivamente hasta recorrer todo el contorno de la estrella con el dedo.

Para esta actividad es necesario tener impresa o dibujada la imagen de una estrella de cinco puntas en una hoja de papel, que se pueda mostrar al grupo.

El objetivo de esta actividad es concentrar la atención en la respiración y en la vista del objeto para estimular la atención plena, oxigenar el cerebro y evocar a un estado de calma en los participantes.

Recomendamos utilizar esta actividad en cualquier momento en el que se requiera de concentrar la atención del grupo, así como establecer un momento de tranquilidad cuando la energía del grupo se aprecie exaltada.

### **Respiración de cuadro**

Al igual que la respiración estrella esta es una actividad de atención plena, en la cual se les solicita a los participantes que coloquen su atención en una imagen de un cuadrado, señalando y recorriendo con un dedo cada uno de sus lados.

Una vez que se tiene la atención del grupo se les pedirá que inhalen mientras recorren uno de los lados del cuadro, que sostengan la respiración mientras se recorre con el dedo el siguiente lado del cuadro, que exhalen al momento de recorrer el tercer lado del cuadrado y que sostengan la respiración al recorrer el cuarto lado de la figura y así sucesivamente siguiendo una secuencia como esta: “Inhalar...Sostener...Exhalar...Sostener”.

Para esta actividad se requiere la figura de un cuadrado impresa o dibujada en una hoja de papel de tamaño adecuado para que todos los participantes sean capaces de poder ver la imagen con claridad.

El objetivo de esta actividad al igual que la actividad anterior, es concentrar la atención en la respiración y en la vista del objeto para estimular la atención plena, oxigenar el cerebro y evocar a un estado de calma en los participantes.

Recomendamos utilizar esta actividad en cualquier momento en el que se requiera de concentrar la atención del grupo, así como establecer un momento de tranquilidad cuando la energía del grupo se aprecie exaltada.

### **Respiración de la abeja**

La respiración de la abeja, o Bhramari Pranayama, es un ejercicio simple pero muy efectivo para centrar la atención en la respiración y para liberar la mente de la agitación, la frustración, la ansiedad y deshacerse de la ira. Puesto que su práctica no tiene gran complejidad, es posible realizarla en cualquier lugar e incluso a edades tempranas. Consiste en taparse los oídos, cerrar los ojos, y cuando exhalamos el aire es necesario pronunciar la letra “m” hasta finalizar la respiración.

Sin duda, es un ejercicio fácil de practicar, aunque es necesario aprender la respiración diafragmática para poder exhalar durante más tiempo. El ejercicio puede realizarse tantas veces como uno desee, pero se aconseja comenzar con pocas repeticiones e ir incrementándolas de manera progresiva. El sonido que resulta de esta acción es similar al zumbido de una abeja, por eso esta actividad recibe el nombre de "Respiración de la abeja".

### **Meditación para las emociones**

Se pide a los receptores que se pongan cómodos y cierren los ojos, se induce a una relajación profunda y se les pide que hagan consciencia de su cuerpo físico, posteriormente de su mente y después de sus emociones. Se les pide que se hagan conscientes de sus emociones y se van mencionando algunas de las que llamamos "negativas" y se menciona el beneficio de experimentarlas, al final se trabaja la alegría y el amor, para dejarlos en un estado de plenitud. Se hace consciente nuevamente a los participantes del momento presente.

El propósito principal es ser capaces de reconocer y aceptar las emociones desde la esencia.

El tiempo sugerido es de 30 minutos.

### **La mariposa**

Es un ejercicio de *mindfulness*, en el que se pide al grupo se dispongan en parejas. Cada pareja elige quien será la mariposa y el receptor. Este último requiere de su atención plena con los ojos cerrados, para identificar donde se posará la mariposa, formada por las manos del otro participante, quien va tocando suavemente a su compañero en diferentes partes del cuerpo. Al terminar el ejercicio los participantes cambian de personaje.

La intención es captar la atención plena esperando recibir a la mariposa y viendo dónde posarla. Se aconseja realizarla con participantes ya integrados entre sí y no con personas que les incomode ser tocados.

### **El arte de tocar**

Para realizar este ejercicio es necesario colocar a los niños en parejas. A uno de ellos se le entrega un objeto (una pluma, un juguete, una piedra, una pelota, etcétera), y se le pide que cierre los ojos. El niño que tiene el objeto se lo describe a su compañero. Al cabo de uno o dos minutos se realiza el mismo proceso, pero esta vez es el otro compañero el que se encarga de describir el objeto. A pesar de la simplicidad de esta actividad, es ideal para enseñarles a los más pequeños que pueden aislar sus sentidos y, si lo desean, pueden focalizar su atención para vivir experiencias distintas.

### **Conviértete en una rana**

Los niños pueden aprender a practicar *mindfulness* si se convierten por unos minutos en una rana. Las ranas son un ejemplo claro de lo que es el *mindfulness*. Igual que cuando las personas meditamos, las ranas permanecen inmóviles durante un largo periodo de tiempo. Raramente se agitan, sino que se mantienen quietas, observando y respirando calmadamente, y su barriga se mueve de manera



pronunciada por cada inhalación y exhalación. Al adoptar el rol de este anfibio, los niños aprenden a quedarse quietos, a respirar de manera controlada y a observar lo que ocurre a su alrededor sin inmutarse.

### **Ejercicio de los cinco sentidos**

Este ejercicio es sencillo y se puede aplicar rápidamente en casi cualquier situación. Todo lo que se necesita es ser consciente de nuestros sentidos y experimentar cada uno de ellos por separado. Para realizar esta actividad, solo tienes que seguir este orden:

- Observa cinco cosas que puedes ver. Mira a tu alrededor y escoge algo en lo que normalmente no te fijarías, como una sombra o una pequeña grieta en el suelo.
- Observa cuatro cosas que puedes sentir. Hazte consciente de cuatro cosas que estás sintiendo en el momento presente, como la textura de los pantalones, la sensación de la brisa en tu piel, o la superficie lisa de la mesa donde estás descansando las manos.
- Observa tres cosas que puedes escuchar y céntrate en los sonidos de tu alrededor. Por ejemplo, un pájaro, el ruido del refrigerador, o el sonido del tráfico de una carretera cercana.
- Observa dos cosas que puedes oler. Presta atención a los olores de los que generalmente no eres consciente y observa si son agradables o desagradables. El olor de los pinos cercanos, de la playa si vives en la costa o de un restaurante de comida rápida cerca de tu casa.
- Observa el sabor de tu boca. Céntrate en el gusto del momento presente. Puedes pegarle un sorbo a una bebida que tienes a mano, mascar chicle, comer algo e incluso notar el sabor de tu boca sin ingerir nada.

Este es un ejercicio fácil de practicar, que puede llevarte rápidamente al aquí y al ahora. El tiempo que pases con cada sentido depende de ti, pero cada objeto de atención debe durar uno o dos minutos. La idea no es realizar una meditación, sino volver al presente con un estado de consciencia mejorado.

### **Escucha activa: observa el lenguaje no verbal**

Esta actividad es ideal para desarrollar la capacidad de escucha activa, que es una forma de comunicación que requiere de un esfuerzo por parte de nuestras capacidades cognitivas y empáticas, donde el receptor no es mero receptor de las palabras del emisor. Muchas veces pensamos que escuchamos cuando en realidad estamos oyendo.

La escucha activa no es oír a la otra persona, sino estar totalmente concentrados en el mensaje que el otro individuo intenta comunicar. Es estar en el aquí y el ahora con conciencia plena. No sólo nos centramos en las palabras del emisor, sino también en lo que intenta transmitir a través del lenguaje no verbal.

Para realizar este ejercicio es necesario ponerse por parejas. Uno de los miembros tiene dos minutos para explicar una experiencia agradable de su vida o una opinión sobre algún suceso reciente, mientras el otro escucha activamente. ¿Qué dicen su mirada, su postura o sus gestos? ¿Parece orgulloso cuando lo cuenta? ¿Transmite pasión? El receptor tiene dos minutos para observar atentamente la

comunicación no verbal de su compañero. Tras acabar el ejercicio, ambos cuentan su experiencia como oyentes activos.

### **Alimentación *Mindfulness***

Con el ritmo de vida que tenemos en la actualidad, es habitual que no nos paremos ni un instante a conectar con nosotros mismos, ni siquiera cuando tenemos unos minutos para comer, porque o bien ponemos la televisión o le estamos dando vueltas a lo que tenemos que hacer esta misma tarde. Pues bien, es posible practicar *mindfulness* mientras comemos o desayunamos. Para realizar el ejercicio de alimentación consciente, simplemente tienes que prestar atención plena a lo que vas a comer.

Puedes comenzar por centrarte en lo que estás sosteniendo. Observa la sensación de lo que tienes en tus manos (por ejemplo, una tostada o bien el tenedor). Una vez que seas consciente de la textura, el peso, el color, etc., focaliza tu atención en el olor. Por último, llévate el alimento a la boca, pero hazlo despacio y con conciencia plena. Nota el sabor o la textura a medida que se va deshaciendo en tu boca. Esta actividad puede ayudarte a descubrir nuevas experiencias con alimentos que frecuentemente consumes.

## Bibliografía

<http://www.paulofreireberlin.org/es/schwerpunkte/pedagogia-de-paz-y-transformacion-de-conflictos/8>

<http://www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/SpanishwhatistWC.pdf>

<https://pt.slideshare.net/innobasque/presentacin-world-caf-brunch-learn-conciliacin>

"El juego de los hombres" (the play of man) Groos 1898.

"Homo ludens: A study of the play element in culture" Huizinga J.1955 Boston Bacon press.

"Play" Rubin 1983 en Hand book of child psychology

"The scarred heart: Understanding and identifying kids who kill" 2000"

Non violent communication a language of life, Autor: Marshall Rosenberg PhD

<https://www.altonivel.com.mx/empresas/47429-6-niveles-para-escuchar-mejor-al-otro-y-generarempatia/>

[https://www.uv.es/ramcv/2015/6\\_01\\_052\\_Vicente\\_Simon\\_txt.pdf](https://www.uv.es/ramcv/2015/6_01_052_Vicente_Simon_txt.pdf)

<https://www.mindfulness.org.mx/que-es-mindfulness/>

<https://psicologiaymente.com/meditacion/actividades-mindfulness>

<http://www.construye-t.org.mx/habilidades>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=C50SD-SDBKg>

<https://www.youtube.com/watch?v=wQMWmVacNhE>