

¿Te suena familiar?

TALLERES PARA TRABAJAR CON FAMILIAS



Contenidos de este cuaderno:

- Cartilla para los Facilitadores
- Dinámicas y Juegos

uno



¿Te suena familiar?

TALLERES PARA TRABAJAR CON FAMILIAS

Presentación

TE SUENA FAMILIAR es un material de trabajo elaborado por UNICEF en conjunto con las fundaciones de la Familia, PRODEMU e INTEGRA en mayo de 2003, que tiene como objetivo apoyar a las familias a mejorar las relaciones entre sus integrantes. Está compuesto por ocho cuadernos con diversos temas y actividades para ser usados por personas que, desde diversas instituciones, trabajan directamente con grupos familiares y que, a través de su labor, buscan entregarles herramientas para la crianza de sus hijos e hijas.

Este material educativo está sustentado en los principios fundamentales que nos entrega la Convención sobre los Derechos del Niño, especialmente el derecho al buen trato y el derecho a vivir en familia, como espacio primordial para el desarrollo.

TE SUENA FAMILIAR le permite al facilitador adquirir conocimientos básicos sobre temas relativos a la familia: la resolución de conflictos, comunicación, expresión de sentimientos, el tipo de autoridad que ejercen los padres y compartir la responsabilidad en la crianza de los niños, entre otros. Estos temas se seleccionaron considerando aquellos que, con mayor frecuencia, son motivo de consulta por parte de padres y madres, según la experiencia de las instituciones involucradas.

Más allá de las múltiples transformaciones que está viviendo actualmente la familia, ésta sigue siendo el espacio natural y privilegiado para el crecimiento y desarrollo de niños y niñas. Es en este ámbito donde ellos adquieren las herramientas más importantes para su posterior desarrollo e inserción en el mundo, y donde adquirirán los medios para enfrentar las dificultades que puedan tener a lo largo de la vida. Es por esta razón que vivir en familia es un derecho fundamental para todos los niños y niñas, y los padres los principales responsables de velar porque éste, y los demás derechos, sean respetados.

La tarea de cada padre y madre, o de quien tenga la responsabilidad de criar a un niño, no es fácil. Muchos sienten que les faltan recursos personales y que están amenazados por las tensiones cotidianas propias de la vida, lo que generalmente termina afectando a los niños: pocos espacios de comunicación, de expresión de afectos y de paciencia para resolver los conflictos, por nombrar algunos.

Las familias actuales están sobrecargadas de demandas y estamos convencidos de que no se les puede seguir pidiendo más tareas sin darles un apoyo real. Para que la familia sea ese espacio acogedor y de crecimiento para sus miembros, requiere, entre otras cosas, ser apoyada por instituciones que forman parte de una red social.

En 2004, después de un año que este material fuera utilizado por diversas instituciones, se realizó una evaluación que entregó valiosa información acerca de su uso, de la relevancia que se le otorgaba al material como aporte para el trabajo con familias y sobre ciertos contenidos que era necesario revisar. Es así como surge esta nueva edición de TE SUENA FAMILIAR, en la que se han incorporado elementos que esperamos faciliten su utilización y que lo hagan accesible a una mayor cantidad de familias. De esta manera, estaremos haciendo un aporte concreto para ayudar a más padres y madres en su tarea de crianza, fomentando el buen trato y relaciones de calidad al interior de muchas familias chilenas.

Egidio Crotti
*Representante de UNICEF
para Chile*

¿Te suena familiar?

*Registro de Propiedad Intelectual 159.174
ISBN-13: 978-92-806-4113-4
ISBN-10: 92-806-4113-1
Noviembre de 2006
Andros Impresores
2.500 ejemplares*

*Publicación elaborada por Francisca Morales
con colaboración de Jorge Varela y Sabine
Romero
Diseño e ilustraciones: Geraldine Gillmore*

*Agradecemos la Colaboración de:
Centro de Investigación y
Desarrollo de la Educación (CIDE)
Servicio Nacional de la Mujer (SERNAM)*

*Los textos de esta publicación
pueden ser utilizados citando la fuente*

*Esta publicación está disponible en
www.unicef.cl*

¿Te suena familiar?

Índice General



Cuaderno 1

Cartilla para los Facilitadores Dinámicas y Juegos

Cuaderno 2

Empezar a Conocernos
Qué Aprendimos

Cuaderno 3

La Historia Familiar
La Familia que Hemos Construido

Cuaderno 4

El Día que me Convertí en Papá o Mamá
Compartir Responsabilidades en la Crianza

Cuaderno 5

Desarrollo y Derechos de Niños y Niñas
Cada Hijo, un Nuevo Desafío

Cuaderno 6

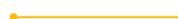
Aprender a Resolver Nuestros Conflictos
Padres: ¿Amigos o Autoridad?

Cuaderno 7

La Comunicación en Familia
Expresar los Sentimientos

Cuaderno 8

Los Temas Difíciles de Hablar
La Televisión en Familia

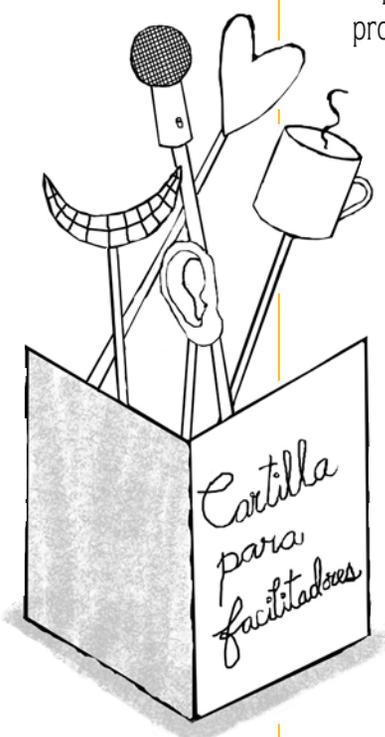




¿Te suena familiar?

Cartilla para los Facilitadores

Cartilla para los Facilitadores



Este módulo tiene como objetivo prepararte para facilitar la labor de guía del grupo de papás y mamás con el que vas a trabajar las sesiones de este taller.

Por esta razón, tiene una estructura diferente de los otros cuadernos, siendo sus contenidos principalmente teóricos e informativos.

Las actividades que se incluyen son personales a fin de ayudarte a profundizar ciertos aspectos de los contenidos incluidos en este módulo.

Es importante que leas y reflexiones los temas presentados antes de iniciar el trabajo, ya que la forma de guiar el proceso del grupo, desde el desconocimiento hacia la confianza, es clave para el logro de los resultados esperados de este taller.

1

Empezando el camino



Muchos de los que inician este desafío de ser facilitadores¹ habrán pasado por experiencias como esta: estar parados frente a un grupo con la ansiedad inicial de saber que hay un largo puente entre los participantes y el facilitador, camino que se tiene que recorrer antes de llegar a sentir la deseada confianza grupal.

Quienes han realizado este tipo de trabajo, sabrán también que ese puente puede acortarse o puede ser cada vez más largo, dependiendo de muchos y diferentes elementos que se van mezclando para crear al grupo.

El grupo es mucho más que la suma de sus partes. Es cada persona en sí misma, con su historia, su personalidad, sus sentimientos, sus capacidades y dificultades para relacionarse con otros. El grupo lo hace cada miembro, pero sin duda que quien tiene el papel de conducirlo juega un rol fundamental, especialmente en el inicio de la relación. Quien

¹ De aquí en adelante usaremos el término *facilitador* para señalar tanto a las personas de sexo femenino como masculino que estén a cargo de la conducción de los grupos de padres.

facilita el grupo está a cargo de crear el espacio, la acogida y el respeto entre los miembros, promoviendo así que cada uno pueda abrir sus emociones a los demás, dar su opinión y aprovechar al máximo la experiencia de crecimiento junto a otras personas.

Existen muchos tipos de grupos: una familia, un curso de un colegio, una comunidad religiosa, un equipo de fútbol, una microempresa, un taller mecánico, entre otros. Cada grupo tiene un objetivo por el cual se reúne y trabaja en común con más o menos dificultades. La familia, por ejemplo, busca ser un espacio donde se recibe y se entrega amor gratuito, donde se aprenden los valores fundamentales, donde los niños son cuidados y protegidos por adultos. Una microempresa, en cambio, es un grupo de personas adultas reunidas en torno a la producción y búsqueda de recursos. Un curso de un establecimiento educacional es un grupo de personas, generalmente de la misma edad, que están reunidas en torno al objetivo de aprender, de desarrollar sus habilidades sociales y cognitivas.

Cada grupo tiene algún tipo de organización o forma de distribución de tareas. Entre esas tareas, siempre se requiere alguien que organice o conduzca al grupo hacia el logro

Cada grupo tiene algún tipo de organización o forma de distribución de tareas. Entre esas tareas, siempre se requiere alguien que organice o conduzca al grupo hacia el logro del objetivo propuesto.

del objetivo propuesto. Según el objetivo y el contexto en que se encuentre, quien conduce el grupo tendrá tareas diferentes y desarrollará diversas formas para liderarlo. Es distinto ser el papá o mamá de una familia que un profesor, un gerente de empresa o un facilitador grupal.

Todo esto es parte de lo que queremos que conozcas a través de este módulo introductorio para el taller de fortalecimiento familiar. En este documento revisaremos lo que se espera del trabajo con padres o adultos a cargo de la crianza de niños, niñas y adolescentes, lo que implica el rol de facilitador y por qué esta forma de conducción grupal es diferente de otros tipos de liderazgos. También revisaremos las diferentes etapas por las que pasa un grupo, y algunas estrategias que pueden ser útiles durante el trabajo con los grupos de padres.

2

Objetivos del trabajo con familias y el rol de los facilitadores

...la mayoría de los padres sienten que nadie les ha enseñado cómo criar a un hijo y que necesitan más espacios para conversar de este tema y de cómo enfrentar las dificultades que la formación de un hijo presenta.

Desde que una persona se transforma en papá o mamá, incluso desde que sabe que dentro de algunos meses va a llegar a serlo, son miles las preguntas sobre la crianza de los hijos que pasan por su cabeza. Algunas personas están acompañadas de amigos o familiares que les ayudan en el proceso de responder esas preguntas; otros buscan en los medios de comunicación la información sobre los niños y la crianza; algunos padres o futuros padres reciben información valiosa de los profesionales de la salud que acompañan el proceso de gestación y nacimiento de una guagua, y luego la obtienen del sistema educacional cuando el niño o niña se transforma en alumno(a) de algún establecimiento educacional.

A pesar de todo lo anterior, la mayoría de los padres sienten que nadie les ha enseñado cómo criar a un hijo y que necesitan más espacios para conversar de este tema y de cómo enfrentar las dificultades que la formación de un hijo presenta. La idea de este taller es justamente dar a las personas que tienen la tarea de criar a niños, niñas y adolescentes, la posibilidad de juntarse, contarse la vida y aprender de sí mismos y de los demás, algunas herramientas que les hagan sentirse más capaces o preparados como papá y mamá.



Algunos se preguntarán por qué no darles a todos una buena charla. La respuesta tiene que ver con la idea que hay detrás de todo este material educativo: la crianza no tiene una receta que se escucha, se anota y se aplica. Cada familia es diferente, cada hijo es diferente, cada persona tiene una historia única y particular que influye en su manera de criar. Por eso, creemos que para tratar de ser mejores padres hace falta mirarnos, mirar la propia historia, los propios anhelos y temores. Mirar a fondo a los hijos y desarrollar las llamadas habilidades psicosociales, que son habilidades de origen psicológico que nos ayudan en nuestra relación con otros: saber comunicarnos mejor, ponernos en el lugar de los otros, saber pedir lo que se necesita, expresar adecuadamente los sentimientos y resolver conflictos sin violencia, por nombrar algunas.

Para desarrollar estas habilidades se necesita, entre otras cosas, de un contexto especial, de tiempo para aprender y hacer propios los aprendizajes, y requiere de un sentido o motivación por el cual querer hacer algún cambio en nuestra forma de ser o de comportarnos con los demás. Si no le encontramos sentido a comunicarnos mejor, difícilmente vamos a cambiar las

formas poco sanas de decir las cosas que a veces tenemos. Si no le encontramos sentido a expresar el afecto, nunca vamos a poder darle un abrazo apretado a alguien que queremos, o a poner en palabras lo que sentimos. Tanto la falta de expresión de afectos como una mala comunicación con los demás, limitan nuestra posibilidad de relacionarnos positivamente con quienes nos rodean, y nos pueden incluso aislar de las personas más queridas.

Desarrollar habilidades para ser mejores padres es como cocinar a fuego lento. Ponemos ingredientes y revolvemos con paciencia hasta que empezamos a ver los resultados. Puede que los resultados no sean vistos durante el taller, pero sí más adelante, cuando los participantes del grupo se vean enfrentados a situaciones que les recuerden lo aprendido y tengan la posibilidad de llevar a la práctica en la vida cotidiana sus aprendizajes.

El objetivo de este taller es generar un encuentro entre personas diferentes, con experiencias de vida diversas, pero con la idea común de ser mejores papás y mamás. Para cumplir con esta tarea, se considera que el tipo de conducción que un grupo así necesita es la que realiza un facilitador grupal, rol que se describirá más adelante.

3

Definición de familia

...“se entenderá por familia a todo grupo social, unido por vínculos de consanguinidad, filiación (biológica o adoptiva) y de alianza, incluyendo las uniones de hecho cuando son estables”.



Para apoyar a las familias en la tarea de criar a sus hijos e hijas, es necesario partir por definir qué entendemos por familia. Tomaremos la definición elaborada por la Comisión Nacional de la Familia² el año 1992, la que señala que “se entenderá por familia a todo grupo social, unido por vínculos de consanguinidad, filiación (biológica o adoptiva) y de alianza, incluyendo las uniones de hecho cuando son estables”.

La novedad de esta definición para nuestra tradición sociocultural es que amplía el concepto tradicional de una pareja unida en matrimonio por la ley, y reconoce las uniones cuando son estables en el tiempo. Junto con lo anterior, dicha comisión concluyó que no es posible hablar en Chile de un solo tipo de familia. Las familias en nuestro país son diversas: provienen de diferentes contextos socioculturales, tienen diferentes religiones o ninguna, también diferentes ancestros étnicos y muy diversas estructuras.

Cuando hablamos de estructura familiar, nos referiremos a quiénes son las personas que componen la familia y qué roles tiene cada miembro en ella. Es así como se

² Esta comisión fue creada con el fin de realizar un diagnóstico sobre las familias chilenas y elaborar propuestas tendientes a mejorar la calidad de vida de ellas. La comisión estuvo conformada por personas provenientes de diversos sectores sociales y políticos.

habla de familias con padre, madre e hijos (nucleares biparentales), familias de madre o padre solo con sus hijos (nucleares monoparentales), familias con madre y/o padre e hijos, más otros miembros como abuelos, tíos, u otros (familia extendida), familias con dos adultos sin hijos, entre otras. Cada familia evoluciona y pasa por distintas etapas a lo largo de su vida, lo que constituye otra dimensión de diversidad. Aunque existen diferentes definiciones del ciclo de vida de la familia, la utilizada comúnmente es aquella que establece las siguientes etapas y sus tareas (ver cuadro en páginas 14-15).

Las críticas a esta forma de clasificar a las familias, tienen que ver con que las etapas de la vida familiar son descritas considerando la presencia de hijos, excluyendo aquellos tipos de familia donde no los hay. Junto con eso, se señala que este esquema representa la vida de una familia como una secuencia lineal de etapas, mientras que en la realidad muchas familias no siguen una secuencia ordenada en su desarrollo.

Sin embargo, este sigue siendo un esquema importante de tener en cuenta al trabajar con familias, porque entrega elementos interesantes sobre las tareas y características de las familias cuando pasan por esas etapas. Asimismo, este esquema es útil para reconocer cuándo una familia se

encuentra frente a lo que se ha denominado una crisis normativa. Es decir, frente a situaciones de conflicto que usualmente ocurren en los momentos de cambio entre una y otra etapa, y que se relacionan con las tareas que las personas deben enfrentar en cada una de ellas.

Por ejemplo, la crisis normativa de la que más se ha escrito es la que vive una familia cuando los hijos entran en la adolescencia. La tarea de la familia en esta etapa es aprender a flexibilizar las normas que se aplicaban a los hijos en etapas previas, darles espacio para una mayor autonomía e independencia, y así facilitarle a los adolescentes el proceso de formación de la propia identidad. Muchas familias viven con dificultad ésta y otras transiciones. El no resolver adecuadamente la tarea de cada etapa, implica una mayor posibilidad de que los conflictos se vayan acumulando y tiendan a resurgir con más intensidad posteriormente.

La familia, como grupo social, tiene ciertas funciones que cumplir. Entre ellas, se espera que sea para cada uno de sus miembros un espacio privilegiado donde cada uno pueda desarrollarse en plenitud física como psicológica.

La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), de la cual Chile es parte, al hablar de la familia y su importancia para el desarrollo de niños, niñas y adolescentes,

se refiere a todos los tipos de familia, sin discriminación de ningún tipo. La CDN reconoce en su preámbulo que “el niño, para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, debe crecer en el seno de una familia, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión.”

En este contexto, se espera que los adultos de cada familia sean los principales responsables de la protección y defensa de los derechos de los niños durante el tiempo necesario, hasta que ellos sean capaces de ejercer sus derechos por sí mismos.

Sin embargo, en la realidad muchas familias no son el espacio deseado de afecto y protección. Muchos niños, y también adultos, sufren agresiones físicas y/o psicológicas al interior de ellas; varias familias no logran satisfacer por sí solas las necesidades básicas de sus miembros y viven profundas crisis sin apoyo de redes externas.

Considerando esta realidad, es que el objetivo de este taller es hacer un aporte para que cada vez más familias tengan la posibilidad de llegar a ser ese espacio de contención, afecto y protección que todos sus miembros necesitan. Para eso, proponemos fortalecer las habilidades parentales de los adultos que están a cargo de la crianza, potenciando sus propias capacidades y entregándoles nuevas herramientas.

ETAPA

**Formación
de la pareja**

**La llegada
de los hijos**

**Familias con hijos
en edad escolar**

**Familias con hijos
adolescentes**

**Familia
plataforma**

**Familia
anciana**

“el niño, para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, debe crecer en el seno de una familia, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión.”

CARACTERÍSTICAS

Se inicia cuando la pareja decide vivir junta en forma permanente, formando su propio hogar.

Etapa marcada por el nacimiento del primer hijo, que implica un cambio en la relación de la pareja, ya que ahora además deben aprender a ser padres y asumir más tareas familiares.

Se inicia cuando el hijo mayor tiene 5 o 6 años, momento en que ingresa al sistema escolar. Comienza así una etapa de mayor independencia de la familia, y de ampliación del mundo de influencias del niño o niña.

Se inicia cuando el hijo mayor tiene entre 11 y 13 años aproximadamente. Hay un creciente distanciamiento de los hijos, que buscan ahora más compañía de sus pares. Se pueden presentar conflictos por la mayor demanda de independencia y los temores que tienen los padres por lo que puedan empezar a vivir sus hijos fuera del hogar.

Esta etapa se inicia cuando los hijos comienzan a vivir en forma independiente. Los padres muchas veces se encuentran en su última etapa de vida laboral y se preparan para el retiro. Cuando el último de los hijos se va, suele decirse que los padres sienten el “nido vacío” y esto los puede llevar a una crisis de pareja.

Transcurre desde la etapa de retiro profesional o laboral de uno o ambos miembros de la pareja, hasta la muerte. Es una etapa en que muchos viven la viudez y deben enfrentarse al desafío de estar solos. Muchas personas viven con dificultad el asumir el deterioro físico y mental, especialmente en sociedades como la nuestra que desvaloriza el rol del adulto mayor, y ofrece escasas oportunidades de esparcimiento para ellos.

TAREAS

Lograr una identidad como pareja, diferente de las familias de cada uno. Independizarse de las familias de origen.

Cambiar flexiblemente sus costumbres como pareja, acomodándolas en función de incorporar al nuevo hijo en su vida. Distribuir equitativamente las tareas domésticas y de crianza. Aprender a convivir de a tres. Establecer un sistema de reglas y normas para organizar la vida en familia.

La familia comienza a relacionarse formalmente con otro sistema social y debe aprender a integrarlo en su vida, manteniendo con la escuela una relación de colaboración para favorecer el aprendizaje de los niños.

La principal tarea de esta etapa para los padres es aprender a flexibilizar las normas puestas con anterioridad, para dar espacio a la necesidad de mayor autonomía de los hijos adolescentes. Se debe buscar un equilibrio entre ser flexibles, pero poner límites.

La tarea de los padres es dar a los hijos el apoyo emocional para que puedan partir sin culpas, y buscar para ellos nuevos espacios de desarrollo personal y de pareja.

El adulto anciano tiene la tarea de revisar su vida, y de reconciliarse consigo mismo y con los demás. Junto con asumir que se está en la etapa final de la vida, puede tener la oportunidad de disponer de más tiempo libre y hacer cosas que nunca antes había podido hacer. El derecho básico de estas personas es al descanso, y tanto su familia como el Estado, debieran preocuparse de garantizarlo.

Tomado del libro “Familias y Terapia Familiar”, Salvador Minuchin

4

El rol de un facilitador

El facilitador no es el poseedor de toda la verdad, ni tiene la misión de cambiar las ideas del grupo. Más bien tiene la misión de promover el diálogo, la escucha y el aprendizaje colectivo, proceso en el cual él también aprende de los demás.

Teniendo en cuenta las características principales de lo que se espera que sea este trabajo en grupo con papás y mamás, y sus principales objetivos, revisaremos ahora algunas de las características que se esperan del facilitador.

En primer lugar, que se genere un espacio de confianza, animando a la participación de cada miembro del grupo y estimulando la creación permanente de nuevos aprendizajes entre ellos.

El facilitador es quien ayuda al grupo a problematizar la realidad, es decir, a hacer un análisis crítico de situaciones de la vida diaria. Ayuda a reconocer problemas, causas y posibles soluciones, profundizando la toma de conciencia de los participantes.

Un facilitador debiera promover la relación entre los miembros del grupo como iguales, y a la vez plantearse frente al grupo en una relación horizontal. El facilitador no es el poseedor de toda la verdad, ni tiene la misión de cambiar las ideas del grupo. Más bien tiene la misión de promover el diálogo, la escucha y el aprendizaje colectivo, proceso en el cual él también aprende de los demás.

Algunos autores han llamado a esta forma de conducción grupal como estilo no directivo, con actitudes como:

- ◆ Confianza en la capacidad de cada participante para alcanzar éxito en la tarea emprendida.
- ◆ Interés activo en su curso y en las actividades que se realizan, aceptando a cada miembro del grupo tal como es.
- ◆ Aceptación de sí mismo, lo que le permite cometer errores y poder dudar frente a los demás sin sentirse menos por eso.
- ◆ Sabe guardar los juicios de valor sobre los participantes.



El facilitador no es un juez que absuelve o condena, más bien ayuda a cada participante a aprender de sus aciertos y errores.

Esta forma de guiar un grupo estará matizada por los diferentes momentos que van ocurriendo a lo largo de cada sesión de taller, como también a través de todo el proceso grupal. Así, es esperable que en un primer momento el facilitador tenga un rol más activo y directivo, hasta que se genere confianza entre los participantes. Dentro de cada sesión hay momentos en que el facilitador debe dirigirse al grupo y entregar algunos contenidos, y existen otros en que sólo es moderador u observador de lo que se va construyendo con la participación de cada integrante.

5

Componentes del trabajo grupal y estilos de liderazgo



Dentro del proceso de trabajo de un grupo existen dos componentes principales que tienen que ver también con el tipo de liderazgo necesario en cada momento. Nos referimos al tema o tarea a desarrollar y las relaciones entre los miembros. El tema es el motivo por el cual un grupo se encuentra reunido, en este caso diferentes aspectos de la crianza. Las relaciones entre los participantes o miembros del grupo son sumamente importantes de trabajar y tener en cuenta a fin de crear un clima de confianza para que cada uno sienta la libertad de opinar y contar sus propias experiencias, en especial en este tipo de taller cuyo tema tiene que ver con la vida de las personas.

Considerando estos componentes del trabajo grupal, se distinguen cuatro estilos de conducción o formas de liderar un grupo.

Liderazgo informativo

Este estilo se caracteriza porque el facilitador está centrado en entregar y recibir información del grupo, y en la tarea que se debe realizar. Mientras el facilitador se encuentra en este estilo de liderazgo no pone atención a las relaciones grupales.

Liderazgo persuasivo

Este estilo se caracteriza porque el facilitador, a pesar de estar preocupado de la tarea que se realiza, también incorpora el aspecto de las relaciones al interior del grupo. Esto implica que es capaz de hacer

participar al grupo, que estimula la reflexión conjunta, y que se preocupa del desarrollo de las relaciones entre los miembros.

Liderazgo delegatorio

Este estilo se caracteriza porque el líder entrega tanto el funcionamiento grupal como el cumplimiento de la tarea al grupo, y se pone en una posición pasiva.

Liderazgo participativo

En este estilo el líder está más centrado en las relaciones entre los miembros del grupo, el desarrollo de sus habilidades sociales y del clima grupal, que del cumplimiento de una tarea particular.

Estas categorías nos ayudan a entender que liderar un grupo, o ser facilitador en este caso, no significa estar adelante del grupo o en una postura de superioridad. Quien ejerce un buen liderazgo también puede estar detrás del grupo, promoviendo que cada persona ponga lo mejor de sí misma para lograr una buena relación grupal y un buen resultado en la tarea propuesta.

Como se señaló antes, depende del momento de trabajo del grupo cuál será el estilo de liderazgo más conveniente de usar. En general, al inicio de cualquier taller el facilitador usa más un estilo informativo, entregando contenidos y datos del funcionamiento. Pero también combina este estilo con el participativo, ya que es importante considerar desde un

comienzo la relación entre los miembros del grupo con el facilitador y entre ellos.

A medida que se va generando el clima de confianza necesario el facilitador puede usar un estilo de liderazgo delegatorio, en general esto se da en los momentos de trabajo en grupos chicos y en plenarios.

Al finalizar las sesiones, nuevamente se requiere que el facilitador retome el estilo de liderazgo informativo, entregando una síntesis de los temas vistos y reforzando las ideas más importantes del taller.

Es necesario considerar que cada grupo vive un proceso natural desde su formación hasta su término. Inicialmente, el desconocimiento de las personas del grupo, y los temores asociados a los temas o sentimientos encontrados frente al taller, harán que el clima sea más tenso y con menos participación. Frente a esto es natural que el facilitador asuma una postura más activa, tanto en la entrega de información como en la promoción de relaciones entre los miembros del grupo.

Posteriormente, si el facilitador logra incrementar poco a poco los niveles de confianza grupal y se genera un clima de mayor calidez, es probable que aumente espontáneamente la participación de los miembros, y que se llegue a niveles más profundos de relación. En esta etapa el facilitador puede asumir un rol más pasivo, dejando que los demás asuman una postura activa.

6

Habilidades necesarias para la conducción grupal

En este taller entraremos en mayor o menor medida en la intimidad de las personas. Esto implica un desafío y una responsabilidad para quien facilita el grupo.

Hemos visto que el trabajo grupal necesario para el desarrollo de este taller no es como una clase donde un experto habla de un tema, y los presentes escuchan y luego se van. En este taller hablaremos de la vida, de la propia vida; de las cosas que uno ha hecho bien y de aquellas donde siente que se ha equivocado; vamos a hablar de los afectos, penas y alegrías. Por lo tanto, entraremos en mayor o menor medida en la intimidad de las personas. Esto implica un desafío y una responsabilidad para quien facilita el grupo.

Es un desafío en cuanto implica crear un ambiente lo suficientemente acogedor y no amenazante como para que los participantes se abran a contar sus experiencias o al menos a revisar en forma interna y profunda su vida.

Es también una responsabilidad porque se recibe en buena forma lo que otros están poniendo en común de su vida. Para eso, hay algunas habilidades importantes que desarrollar. Entre ellas están:

Empatía

La empatía es la capacidad de ponerse afectivamente en el lugar de otro, es decir, hacer el esfuerzo por sentir lo que otro pudo haber sentido en determinada situación, asumiendo que es su sentimiento y no necesariamente el de uno.

Escuchar activo

Escuchar activamente a otro significa poner atención con la mente y con el cuerpo a lo que esa persona me está transmitiendo. Eso pasa por dejar de hacer otras cosas mientras escucho al que me habla. Implica también mandar señales al otro que le hagan saber que lo estoy escuchando: mover la cabeza, hacer preguntas sobre lo que está diciendo, entre otras cosas. Escuchar activamente también significa mirar los aspectos no verbales de la comunicación: cómo está sentada la persona, cómo es la expresión de su rostro, su tono de voz, o la postura de su cuerpo. Algunas veces las personas dicen más con sus caras y gestos que con palabras.



Escuchar activamente permite sumergirnos mejor en la realidad del otro y es un buen camino para lograr la empatía. Además, le hace sentir al que habla que lo están escuchando atentamente y, por lo tanto, que es alguien que importa. Dentro del proceso grupal es fundamental transmitir esta habilidad a cada miembro del grupo, ya que enriquece las relaciones entre las personas.

No enjuiciar

Cada uno de nosotros somos únicos e irrepetibles. Cada persona trae al taller su propia realidad e historia personal. Esto hace que ante una misma situación cada persona la enfrente y valore de modos muy diversos. Es necesario que siempre tengamos esto en mente y que intentemos transmitírselo al grupo, ya que enjuiciar a otros por su forma de hacer las cosas o de sentirse frente a ellas es

contraproducente para la buena relación grupal.

La idea de este taller es que cada uno revise su historia, su vida actual y evalúe qué aspectos del taller o qué experiencias de otros participantes le sirven. No es la idea entrar en un debate de lo correcto o lo incorrecto, de lo bueno y lo malo. Por esto, es muy importante

para el clima grupal evitar este tipo de intervenciones. En este taller no hay jueces ni juzgados, sino personas que buscan ser un poco mejores.

Escuchar activamente a otro significa poner atención con la mente y con el cuerpo a lo que esa persona me está transmitiendo.

Valoración positiva

Una de las tareas esenciales de un facilitador de grupo es ir reforzando todas las cosas buenas que vaya observando en el proceso grupal, desde las cosas más pequeñas (como la participación de alguien a quien le cuesta hablar en grupo o la puntualidad de algunos) a aquellas que requieren mayores esfuerzos. Esto ayuda a las personas a repetir aquellas actitudes o conductas que son valoradas.

Saber decir no sé

Como se dijo al comienzo, el facilitador del grupo es alguien que tiene la tarea de generar un espacio y un clima adecuado para que entre todos se construya el taller. Eso no significa que deba tener respuesta a todas las inquietudes y preguntas del grupo. Frente a eso, es importante poder tener la confianza de decir no sé. Muchas veces una pregunta dirigida al facilitador puede ser entregada al grupo y encontrar respuesta a través de la reflexión de todos.

Contención emocional

Por el tipo de actividades y temas a tratar en este taller, es probable que ocurran situaciones con alto contenido emocional. Es primordial que frente a esto el facilitador, a través del escuchar activo y de la empatía, pueda acoger a

la persona que lo necesita y se tome el tiempo necesario para que hable y se calme. Muchas veces, frente a situaciones como éstas se tiende a cambiar el clima de tensión a través de consejos, anécdotas, ejemplos personales u otro tema. Sin embargo, esto no ayuda a la persona en conflicto. Probablemente lo que esa persona necesita al sentirse angustiada o agobiada por una situación es que la escuchen, y para eso a veces es mejor el silencio que las palabras.

Es conveniente saber y recordar que como facilitadores no vamos a poder dar solución a la mayor parte de los sufrimientos de las personas que asistan al taller, ya que escapa a nuestras posibilidades. Por esto, es importante tener en cuenta que saber escuchar es ya una gran ayuda.

Otra forma de alivio que el facilitador puede dar es invitar a la persona a conversar a solas después del taller; con esto podrá orientarla a buscar una solución adecuada en otras organizaciones (públicas o privadas) según la necesidad planteada.

Probablemente lo que esa persona necesita al sentirse angustiada o agobiada por una situación es que la escuchen, y para eso a veces es mejor el silencio que las palabras.

Manejo de emociones

Para la mayoría de los padres el tema de la familia y la crianza de los hijos despierta emociones intensas. La familia es el lugar donde experimentamos los dolores y las alegrías más profundas. Cada vez que nace una niña o un niño se movilizan esperanzas, temores, anhelos y recuerdos asociados a la propia infancia.

Por otra parte, en este Programa la experiencia de los participantes y el aprendizaje significativo son claves. La experiencia siempre involucra sensaciones y el aprendizaje significativo siempre ocurre a partir de las emociones que acompañan los temas que se van abordando. El aprendizaje que se basa solamente en aspectos informativos, intelectuales o teóricos no produce cambios de actitudes ni desarrollo personal.

Hoy día se llama inteligencia emocional a la capacidad de empatía, de expresión y comprensión de los sentimientos (autoconciencia emocional), el control de nuestro carácter, la capacidad de automotivarnos entre otras. El grupo es una excelente instancia para seguir ampliando estas capacidades, para luego poder actuarlas en el contexto familiar.

Recuerde que somos libres de sentir y pensar, pero tenemos que medir la forma en que expresamos eso que sentimos y pensamos. Ser asertivo emocionalmente significa tener la capacidad de expresar sentimientos tomando en cuenta dónde y con quién estamos relacionándonos.

Las emociones surgen en el grupo como ventanas que nos permiten captar el peso que las experiencias van teniendo para cada persona. A continuación señalamos algunas recomendaciones para el manejo de las emociones que surgen desde los participantes.

1. Es importante tener en cuenta que la confianza se va construyendo paso a paso y que cada persona va abriendo su mundo de a poco y a su manera;
2. Preocuparse de que el tema de una persona se convierta en el tema de todos. Anime a que otras personas aporten con su experiencia al tema que plantea uno de los miembros del grupo;
3. Lograr que se exprese la emoción, identificarla y ponerle nombre, aprendiendo a describir lo que se siente en palabras (lenguaje emocional);
4. Relacionar la emoción con sensaciones corporales, mostrando la unidad entre nuestra razón (cabeza), la emoción (corazón) y el cuerpo.

Si observa que un miembro del grupo se conecta con miedos, rabias o penas puede:

- ◆ Sentarse a su lado y ponerle suavemente la mano serena sobre la espalda; si la persona está tan conmovida que le cuesta hablar, le pasa la palabra a las demás compañeras/os preguntándoles si han vivido una experiencia semejante.
- ◆ Decirle que se puede poner en su lugar y comprender lo que le pasa.
- ◆ Preguntarle a los demás miembros del grupo, si desean expresarle algo a su compañera/o. A veces el mismo grupo se encarga de acoger lo que siente la persona emocionada, sin emitir juicios ni consejos.

Ejercicio 1

A fin de clarificar estos conceptos, te sugerimos hacer el siguiente ejercicio. En cada uno de los conceptos que aparecen abajo, describe alguna persona o situación en la cual pudiste identificar esa característica. Cuenta cómo era la persona, en qué situación estaba y qué te llamó la atención. Si es posible, comparte este ejercicio con otra persona para chequear tus apreciaciones.

Empatía

Escuchar activo

No enjuiciar

Valoración positiva

Saber decir no sé

Contención emocional

7

Características personales para el trabajo grupal

Las habilidades para el trabajo grupal que se mencionaban anteriormente son aspectos del rol de facilitadores, que se pueden ir trabajando y adquiriendo con la práctica. Sin embargo, hay otro aspecto que influye de manera central en la tarea de facilitar un grupo: las propias características de personalidad.

El material que vas a usar para guiar este taller es una parte del trabajo de grupo. Otro aspecto de la dinámica tiene que ver con las personas que lo componen, especialmente con el facilitador. Así, el resultado de la mezcla entre el material

y las características de personalidad del facilitador va a hacer que cada taller tenga un sello propio y características únicas, independiente de que los contenidos a trabajar sean los mismos.

Cada facilitador es un instrumento a través del cual va a pasar la música del material. El resultado necesariamente va a ser diferente si el instrumento es de cuerda o de viento, si ya ha sido probado o no, si está o no afinado. Una de las formas de afinarnos que tenemos los que trabajamos en temas de desarrollo personal es conocernos a nosotros mismos, y así saber dónde “nos aprieta el zapato”. Para poder conducir un grupo de la mejor manera posible, es importante saber reconocer cuáles son las propias características que ayudan o dificultan esta tarea. Conocerse sirve tanto para plantearse desafíos de mejorar en algunos aspectos en que estamos disconformes con nosotros mismos, como también para ponernos más alertas a ciertas situaciones o tipos de personas que pueden hacer aparecer en nosotros rabias, temores o tensiones especiales.

El resultado de la mezcla entre el material y las características de personalidad del facilitador va a hacer que cada taller tenga un sello propio

Ejercicio 2:

Descubriendo mis habilidades y dificultades

Para profundizar en la capacidad de reconocer nuestras características les proponemos hacer el siguiente ejercicio:

- ◆ Lee detenidamente el listado de características que aparece en las páginas siguientes y marca aquellas que crees tener (positivas y negativas).
- ◆ Entre las características marcadas como propias, subraya aquellas que crees te podrían facilitar tu rol como guía de un grupo.
- ◆ Encierra en un círculo las características que podrían dificultar tu tarea como facilitador.
- ◆ Escribe en un párrafo cuáles crees que son tus fortalezas para ser una buena o buen facilitador de grupo. En otro, escribe aquellos aspectos de tu personalidad que consideras pueden hacerte más difícil la tarea de guía grupal.

Si es posible, comparte este ejercicio con otra persona que también sea o vaya a ser facilitador de este taller. De cualquier modo, guarda lo que escribiste de ti mismo para que sea una ayuda memoria que te recuerde esos aspectos donde debes ser más cuidadoso.

Es necesario aclarar que no se trata de tener que cambiar aspectos de tu personalidad para ser un buen facilitador. Lo importante es tener claro, por ejemplo, que si eres conversador, tienes que tener cuidado de no usar demasiado tiempo durante el trabajo de grupo; si crees ser poco tolerante, tendrás que ser cuidadoso de no juzgar a otros cuando sean muy diferentes a ti.

También es posible que alguna característica que consideres negativa, pueda ser útil en ciertos momentos. Usando nuevamente el ejemplo de ser conversador, esta capacidad de expresión es probable que sea muy útil en las etapas iniciales del taller, y te ayude a crear vínculos con los demás.

Listado de características personales

	Positivo	Negativo	Dificulta mi trabajo	Facilita mi trabajo
Acelerada(o)				
Acogedor(a)				
Activa(o)				
Alegre				
Amistosa(o)				
Apoyador(a)				
Atractiva(o)				
Auténtica(o)				
Autoritaria(o)				
Aventurera(o)				
Buen genio				
Buen humor				
Cariñosa(o)				
Comprometida(o)				
Confiable				
Conversador(a)				
Cooperador(a)				
Creativa(o)				
Cuidadosa(o)				
Dependiente				
Depresiva(o)				
Dinámica(o)				
Emprendedor(a)				
Enojón(a)				
Entretenida(o)				
Entusiasta				
Espontánea(o)				
Expresiva(o)				
Franca(o)				
Fome				

	Positivo	Negativo	Dificulta mi trabajo	Facilita mi trabajo
Honesta(o)				
Humilde(o)				
Imaginativa(o)				
Independiente				
Impaciente				
Inteligente				
Insegura(o)				
Idealista				
Líder				
Optimista				
Ordenada(o)				
Organizada(o)				
Paciente				
Pausada(o)				
Pensativa(o)				
Persistente				
Rápida(o)				
Realista				
Segura(o)				
Servicial				
Simpática(o)				
Sociable				
Tímida(o)				
Tolerante				
Valiente				
Otras...				

8

Particularidades del trabajo con adultos

Aunque muchos de ustedes tengan experiencia como facilitadores, nunca está de más recordar algunas características particulares del trabajo educativo con adultos. Los postulados que aquí se mencionan están tomados de la Educación Popular, corriente que definió algunas estrategias necesarias para potenciar el aprendizaje de los adultos, originalmente en el contexto de la enseñanza de lectoescritura. Sin embargo, estos aprendizajes son extensibles a otros ámbitos educativos como es en gran parte la experiencia de este taller.

Por otra parte, siempre es necesario tener en cuenta que al trabajar con adultos se dan una serie de particularidades diferentes del trabajo educativo con niños, que de no ser consideradas pueden hacer fracasar una experiencia.

Algunos de los aspectos básicos del trabajo educativo con adultos son los siguientes:

- ◆ Al momento de mediar nuevos aprendizajes o reforzar algunos ya existentes, es importante partir de lo que se sabe previamente. En este caso los adultos son portadores de experiencias, ideas y conocimientos que dirigen su acción y pensamiento.
- ◆ El facilitador debe rescatar toda esa información para utilizarla en el proceso de enseñanza. Por tanto, a la hora de trabajar con ellos es importante partir de lo que ya saben, de lo que han vivido, de lo que conocen, y hacer que esta experiencia previa se integre a los nuevos conocimientos.
- ◆ En un intercambio de experiencias e ideas personales dentro de un grupo, los aprendizajes se facilitan. Comparar ideas o experiencias, es la fuente principal de conocimiento. De esta forma, los mismos adultos, a través de su mutua influencia, tienden a modificar esquemas de pensamiento y acción.
- ◆ El aprendizaje de los adultos se potencia todavía más cuando se hace a través de la práctica. De acuerdo a esto, estrategias como el ensayo y error, la experimentación de nuevos conocimientos y el aplicar

lo aprendido a la vida cotidiana, permiten a los adultos adquirir mayor seguridad personal y ver los resultados concretos de su trabajo. Esto es mucho mejor que charlas expositivas.

- ◆ Cuando se crea un ambiente de confianza y respeto, los aprendizajes aumentan. Y ya que el aprender se facilita a través del intercambio de opiniones y experiencias, de la discusión y el análisis, es importante mantener un clima con esas características.
- ◆ Una estrategia de modelaje o imitación, cuando es bien dirigida, permite a los adultos aprender directamente una manera de operar en la realidad. Esto implica que un adulto no sólo aprende de los contenidos del taller, sino que también puede tomar para sí lo que observa en otros, en particular del facilitador del grupo.
- ◆ Cuando se trabaja con grupos se recomienda el uso de técnicas adecuadas que dinamicen el diálogo y la participación de los miembros. Sin embargo, deben estar bien guiadas ya que fácilmente se puede perder el objetivo.
- ◆ Cuando cada uno de los participantes tiene la oportunidad de manifestar puntos de vista personales, se descubren a sí mismos, al resto y la situación en que se encuentran, mejorando finalmente los aprendizajes.
- ◆ Para que se produzca aprendizaje, los adultos requieren estar muy motivados y animados. De esta forma es importante hacerles notar el beneficio personal y práctico que pueden obtener con cada nueva cosa aprendida.
- ◆ Es necesario desafiar a los adultos a aprender. Plantear situaciones demasiado fáciles puede desmotivar el proceso de aprendizaje. Sin embargo, cuando se desafíe es esencial que encuentren una solución al problema planteado, ya que de lo contrario se corre el riesgo de generar frustración en el grupo.



Cada uno de estos aspectos del trabajo con adultos, pensados para contextos más bien escolares, son plenamente aplicables para el trabajo de este taller e imprescindibles de tener en cuenta en las sesiones de trabajo.

9

Los casos difíciles

Existen momentos del trabajo de grupo en que un facilitador puede sentirse particularmente tensionado.

Entre ellos están los siguientes:

Alguien se toma la palabra:

Suele ocurrir que alguien, ya sea porque necesita mucho expresar lo que le pasa o porque su estilo es ser muy largo para hablar, toma la palabra y se extiende más de la cuenta. ¿Qué harías en esa situación?

Como facilitador no puedes dejar pasar una situación como ésta, ya que se le está quitando a otros la posibilidad de compartir su experiencia en el grupo. Lo sugerido es:

- ◆ Anticiparse a este hecho y ser muy insistente en que es necesario hablar corto para que todos tengan tiempo. También puedes usar una forma entretenida de medir el tiempo, por ejemplo, tener una tarjeta roja y una amarilla para mostrársela al que esté hablando mucho.
- ◆ Si eso no sirve o no tienes previsto alguna técnica, se sugiere que en el momento en que la persona esté terminando un tema, tú tomas la palabra, haces un resumen de lo que esa persona ha dicho hasta ese momento y le agradeces su participación señalando, a su vez, que es importante escuchar a otro integrante del grupo, para que alcancen todos a compartir. Todo lo anterior, en un tono de voz muy amable.

Nadie habla

La situación opuesta es el silencio total frente a una pregunta, ¿qué harías en esta situación?

- ◆ Al respecto, lo que se sugiere es tolerar por un rato el silencio y esperar que alguien hable sin presionar en exceso.
- ◆ Si eso no da resultado, también se puede pedir con amabilidad a alguna persona que entregue su opinión, señalándole que tiene la posibilidad de no hacerlo.
- ◆ Si nadie quiere hablar, es importante conversar sobre esto y no dejarlo pasar. ¿Será que no se sienten en confianza? ¿Será que pasa algo de lo que uno como facilitador no se ha enterado?

Descalificaciones

Muchas veces, sin la menor intención de herir a nadie, las personas descalifican lo que otra ha dicho o juzgan sus acciones. Por ejemplo, cuando alguien dice “yo jamás habría hecho algo como lo que ella hizo”, “lo que él dice no es correcto porque....”.

En estos casos es importante parar cuidadosamente a la persona y recordarle que en este taller vamos a hablar desde lo que a mí me pasa, de lo que yo siento, no de lo que otros deben o no sentir o hacer.

Siempre es bueno recordar que somos todos personas diferentes y miramos la vida desde la posición en que estamos, con la historia que traemos, y por lo tanto hay tantas visiones de un mismo problema como personas habrá en el taller.

10

El taller

A continuación se presentarán algunos aspectos generales del taller, sus módulos y aplicación.

Este taller está compuesto de una serie de 8 cuadernos, cada uno con 2 módulos. El cuaderno 1 contiene la formación personal para el facilitador y una selección de juegos y dinámicas de grupo. El cuaderno 2 te ayudará en la primera sesión de conocimiento con el grupo y contiene además el módulo de evaluación final del taller. En el cuaderno 3 hablaremos de la familia, la de origen y la que hemos construido. El cuaderno siguiente se refiere a la aventura de ser padres y a la crianza de los hijos. El cuaderno 5 aborda el tema de los derechos de los niños y cómo cada hijo es diferente del resto. El cuaderno 6 nos guiará en torno al tema del maltrato infantil, la violencia, la disciplina y los conflictos al interior de las familias. El cuaderno siguiente nos entregará herramientas para aprender a comunicarnos mejor y expresar los sentimientos. Finalmente, el cuaderno 8 aborda la problemática de los temas difíciles de hablar con nuestros hijos y de la TV en la familia.

Cada cuaderno contiene los siguientes puntos:



Nuestro tema de hoy

Presentación teórica del tema a trabajar, con elementos que ayuden al facilitador a manejar los contenidos necesarios para el buen desarrollo de la sesión y para cerrar reforzando los temas que considere más relevantes.



Objetivos para esta sesión



Se entregan los objetivos que orientarán el trabajo del facilitador y que actúan de brújula de toda la sesión. Si bien hay flexibilidad en la aplicación de ciertas actividades y en dar más espacios de conversación si se necesita, lo más importante es no perder el norte dado por el o los objetivo(s).

Materiales

Listado de materiales a usar en la sesión.



Actividades para la sesión de hoy

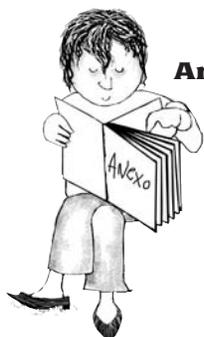
En esta sección se entrega una estructura para trabajar el tema con sugerencias de actividades y tiempos de duración. Dentro de cada sesión hay un momento de encuentro, una actividad principal para desarrollar el



tema, un momento de síntesis de lo trabajado, un momento de evaluación para que los participantes cuenten qué les pareció lo que hicieron ese día y una tarea para la casa. El cuaderno 1 contiene un anexo de actividades grupales, de las cuales puede tomar algunas para hacer un tiempo de “descongelamiento” al comienzo de la sesión, pero considere bien antes si le alcanza el tiempo. Se incluye una actividad alternativa para profundizar o usarla como actividad principal.

Hoy conversamos sobre...

La idea de esta hoja es que se pueda fotocopiar para cada participante, ya que contiene ideas centrales para la casa. También hay un espacio en blanco que le permite al participante evaluar cuál fue su propio aprendizaje. No es la idea hacer de esto una evaluación de contenidos, sino que más bien una reflexión sobre las ideas o sentimientos que a cada persona le quedaron dando vueltas después de la sesión. También le puede servir al facilitador para reforzar ciertas ideas en relación con el tema tratado.



Anexo

Con hojas de trabajo u otro material.

Como se señaló, este material espera ser un aporte, un estímulo para el trabajo de ciertos temas considerados importantes dentro de la vida familiar. Sin embargo, la experiencia del facilitador, el contexto en el que se desarrolle el taller, las circunstancias puntuales que se presenten u otras, deben ser incorporadas al proceso. En ese sentido hay espacio para innovar y flexibilizar ciertos aspectos, pero la idea es que se cumplan los objetivos propuestos para cada sesión.

Esperamos que tengan un buen trabajo de grupo, que conozcan en profundidad a las personas con las que trabajen y esto les permita tener acceso a su riqueza interior, a sus recursos como papás y mamás y que, a partir de esos recursos, logren mejorar aquellos aspectos donde sienten estar flaqueando.

Nunca hay que olvidar que la transformación de conductas, actitudes, ideas o sentimientos no depende finalmente de nosotros como facilitadores, sino de la disposición a abrirse que tenga cada uno de los papás y mamás que participen de este taller. Nuestra responsabilidad es generar un ambiente y entregar los estímulos necesarios para que esa apertura sea posible.

¡Buena Suerte!



¿Te suena familiar?

Dinámicas y Juegos

Dinámicas y juegos



La siguiente recopilación de juegos y dinámicas pretende apoyar el trabajo de los facilitadores de grupo, al permitirles contar con múltiples alternativas para motivar y desarrollar actitudes y valores relacionados con la educación de adultos.

Las dinámicas recopiladas de diferentes fuentes (ver bibliografía citada al final) se agruparon de acuerdo a los objetivos del juego.

- ◆ **Dinámicas de presentación.**
- ◆ **Dinámicas de confianza y cohesión grupal.**
- ◆ **Dinámicas para el contacto emocional.**
- ◆ **Dinámicas de comunicación.**
- ◆ **Dinámicas para la resolución de conflictos.**

En las dinámicas destacadas con esta imagen, se puede prescindir de la lectoescritura.

Tipos de dinámicas

Presentación

Se trata de juegos muy sencillos que permiten un primer acercamiento y contacto. Fundamentalmente están destinados a aprender los nombres y alguna característica mínima. Son útiles cuando los participantes no se conocen y en el primer momento.

Confianza y cohesión grupal

Son ejercicios físicos para probar y estimular la confianza en uno mismo y en el grupo.

Pretenden fomentar las actitudes de solidaridad para prepararse para un trabajo en común, un taller que suponga exponerse o un trabajo que requiera interactuar en grupo.

Contacto emocional

Son dinámicas que favorecen el contacto con el cuerpo e inducen al trabajo con el mundo interior, los sentidos y emociones.

Llevan al redescubrimiento de nuestras propias capacidades a partir de lo que sentimos.

Permiten tomar conciencia que estamos en condiciones de incorporar lo afectivo a nuestra vida diaria y que esto es un paso importante en nuestro desarrollo personal.

Comunicación

Son juegos que buscan estimular la comunicación entre los participantes e intentan romper la unidireccionalidad de la comunicación verbal, en la que normalmente se establecen unos papeles muy determinados.

Estos juegos buscan favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y, por otra parte, estimular la comunicación no-verbal (expresión gestual, contacto físico, mirada...) para favorecer nuevas posibilidades de comunicación.

Resolución de conflictos

Son juegos en los que se plantean situaciones de conflicto, o que utilizan algún aspecto relacionado con éstas. Permiten experimentar personalmente, con situaciones sacadas de la realidad, las distintas alternativas que tenemos para resolver los problemas con que nos enfrentamos.

Desarrolla un importante grado de confianza en las potencialidades y capacidades personales y ayuda a recuperarlas y ponerlas a disposición nuestra.



Dinámicas de presentación

1. La madeja de lana



- Se colocan todas las personas en círculo y el facilitador toma una madeja de lana y cuenta cómo se llama, qué hace, sus pasatiempos, etc. Cuando termina, le tira la madeja de lana a cualquier persona que quiera, pero sin soltar la hebra. Luego los demás hacen lo mismo, tiran la madeja sujetándola de una punta y se va creando una especie de tela de araña.

Lo ideal es que después se pueda desenredar.

2. El naufragio



- El facilitador dice al grupo que están en una situación de naufragio y que deben formar botes salvavidas con algunas de estas características:

- ◆ Que no queden del mismo grupo o ciudad.
- ◆ Que no se conozcan entre sí.
- ◆ Número de integrantes en el bote.
- ◆ Mixtos o sólo hombres y/o mujeres.

Dentro del bote para sobrevivir deben cumplir algunas tareas:

- ◆ Aprenderse los nombres de los demás naufragos.
- ◆ Saber dónde nacieron.
- ◆ Conocer qué actividad realizan en el día.
- ◆ Deben ponerle un nombre a su bote.

Al final, el facilitador pide a cada bote que demuestre que cumplió sus tareas y decide si sobrevive o naufraga.

3. La palabra clave

- ◆ Se distribuyen ocho papeles o tarjetas por equipo, cada una con una palabra: amistad, libertad, diálogo, justicia, verdad, compañerismo, valentía, ideal, etc. Las tarjetas se depositan en un sobre.
- ◆ El facilitador forma los equipos y entrega el material de trabajo. Explica cómo realizar el ejercicio: las personas retiran una de las tarjetas del sobre y cada uno comenta el significado que le atribuye.
- ◆ Enseguida el equipo elige una de las palabras y prepara un lema.

En plenario cada equipo se presenta, dice el nombre de sus integrantes y el lema.

4. Avisos clasificados

- ◆ Cada cual recibe una hoja en blanco. Debe escribir un aviso clasificado como los del diario, ofreciéndose según sus mejores cualidades.
- ◆ Se ponen los avisos en la pared para que los participantes los puedan leer.
- ◆ Al final, se puede hacer una ronda de conversación en que cada uno cuente qué aviso le llamó la atención y puede hacer alguna pregunta al que lo escribió.

5. El cofre

- ◆ Al comenzar, se le entrega a cada persona una hoja con un dibujo de un cofre. Se explica que éste es el cofre de los recuerdos (puede ser de las cualidades, de las expectativas u otra idea que tenga el facilitador) y que allí debe colocar cinco de sus mejores recuerdos.
- ◆ Cuando cada uno ya los escribió, se forman parejas y cada uno le cuenta a su compañero sus tesoros.
- ◆ Al terminar, se intercambian los cofres entre compañeros.

Cuando todas las parejas hayan terminado, cada uno va a contar lo que había en el cofre de su compañero, hasta llegar al último.

6. Juego de las tarjetas

Se necesita una tarjeta de cartulina (20x10cm) para cada participante. Un marcador para cada uno.

Alfileres para fijar la tarjeta en la ropa. Una tarjeta preparada a modo de ejemplo.

- ◆ Se distribuye a cada participante una tarjeta, un marcador y un alfiler.
- ◆ El facilitador de la dinámica solicita a todos que coloquen su nombre o su sobrenombre, en forma vertical, en el margen izquierdo de la tarjeta.
- ◆ Se indica que busquen para tres letras del nombre, tres adjetivos positivos que reflejen una cualidad personal y las escriban en la tarjeta a continuación de la letra elegida (ver ejemplo). Luego se les pide que se la coloquen en un lugar visible en la ropa.

Ejemplo:

A migable
N
G enial
E ntusiasta
L
A

- ◆ Después de esto, se les invita a desplazarse por el salón para leer los nombres y cualidades de los otros.

Pueden hacerse comentarios entre los participantes y circular libremente.

- ◆ En círculo, cada persona se presenta con su nombre y luego explica por qué eligió esos adjetivos para describirse.



Dinámicas de confianza y cohesión grupal

1. Las velas encendidas



- ◆ Se forman grupos de 6 personas (o cinco, si son pocos).
- ◆ Cada jugador tiene una vela encendida.
- ◆ Juegan dos grupos entre sí. Se trata de apagar las velas del otro equipo con un soplo.
- ◆ Gana el equipo que al cabo de tres minutos tiene una mayor cantidad de velas encendidas o pierde aquel que le apagaron todas.
- ◆ No se puede volver a encender las velas.

2. El espejo



- ◆ En dos filas al frente, cada persona observa a su pareja de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas.
- ◆ Uno de ellos será el espejo y el otro hará ante él una serie de movimientos o acciones cotidianas. Al comienzo, que sean movimientos lentos, suaves y progresivamente aumentan en velocidad y energía. Después de un momento cambian de roles.
- ◆ Los participantes también pueden realizar con su pareja espejo una serie de roles sociales en diferentes situaciones: una bailarina, un boxeador, un futbolista, una modelo, etc.

3. Sigue la historia



El primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. A continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó.

Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.

4. El orden de las edades



Todos en fila, adquieren el compromiso de no hablar mientras dure el juego, sólo pueden hacer señas. El objetivo del grupo es ordenarse por fechas de nacimiento, de mayor a menor, pero sin hablar. Ganará el grupo cuando esté ordenado. Al final se contrasta el orden conseguido sin hablar, con las fechas reales que cada cual nos cuente.

Dinámicas de contacto emocional

1. Los ciegos



- ◆ La mitad del grupo es ciego y la otra guía. Los ciegos deben dejarse llevar por sus compañeros guías, recorriendo la sala o el entorno de la sala. Luego de cinco minutos se cambian de rol.



- ◆ Al final del ejercicio, guía y ciego se sientan a conversar sobre la experiencia de confiar en el otro: es fácil o difícil, cómo se sintieron más cómodos si como guía o como ciego, etc.
- ◆ Todos ciegos, caminan reconociendo el espacio, ubicándose.

2. Reconocer las manos



- ◆ En lo posible, evitan toparse con los compañeros. A una señal, se encuentran con otras personas y se tocan las manos, palpándolas, sintiendo su textura, calor, estado de ánimo, todo lo que puedan descifrar del otro a través de sus manos.
- ◆ No es necesario intentar reconocer a quién pertenecen las manos que toquen.
- ◆ Luego, busquen otras manos e intenten tocarlas todas.

3. Ronda de confianza (colectiva)



- ◆ Formen grupos de siete personas (siete es ideal, ocho o nueve está bien) y equiparen, en tanto sea posible, la cantidad de hombres y mujeres. Formen un círculo y distribuyan uniformemente a los más pequeños físicamente alrededor del círculo.
- ◆ Una persona avance hacia el centro del círculo y cruce los brazos sobre el pecho. Los otros miembros del círculo se acercan a esta persona y la sostienen con las manos durante un rato.
- ◆ La persona del medio debe cerrar los ojos y mientras mantienen su cuerpo rígido, relaje sus tobillos. Así comenzará a balancearse hacia un lado y la persona ubicada en ese lado la sostendrá. Luego pasen suavemente a la persona ubicada en el medio alrededor del círculo o a través del mismo... y muy gradualmente aumenten el tamaño del círculo. Terminen sosteniendo a la persona durante un rato.
- ◆ La idea es proporcionarle a la persona ubicada en el centro del círculo una experiencia de confianza: debe confiar en que no lo tirarán y todos deben brindarle una situación cómoda y segura.
- ◆ Todos los integrantes del grupo deben ubicar un pie adelante y el otro bien detrás del primero. De esta manera podrán sostener un buen peso, aún sin ser muy fuertes. Si están cerca de la persona ubicada en el medio tendrán menos peso que sostener, de modo que permanezcan más cerca y mantengan el círculo dentro de dimensiones reducidas. Si alguien tiene problemas de columna, debe ubicarse cerca, o no tomar parte en esto. Observen los pies de la persona en el medio. Mientras lo van pasando alrededor, sus pies pueden correrse hacia un lado del círculo. Si no tienen en cuenta esto pueden encontrarse con que repentinamente tienen que soportar un peso mayor del estimado. Si encontraran que el peso es mayor del que pueden sostener, dejen que la persona

4. Expresión no verbal



se apoye en el piso tan lenta y suave como puedan sostenerla.

- ◆ Dense un tiempo de dos o tres minutos para hacer el ejercicio con cada una de las personas del grupo.
- ◆ Cuando cada persona termine el juego, la detienen en el centro, y uno del grupo se acerca y le da un abrazo de acogida.
- ◆ Armen grupos de seis a ocho personas y de pie formen un círculo. Alguien se ubicará al centro del círculo, frente a la persona situada a la izquierda del lugar que dejó vacío. La persona que está ubicada en el centro mirará a la persona que tiene frente de sí y se toma uno o dos minutos para tomar conciencia qué siente hacia esa persona.
- ◆ Luego, exprese lo que siente sin palabras, por medio de algún contacto físico. Haga lo mismo con la siguiente persona y así, sucesivamente, hasta regresar a su puesto en el círculo. La persona situada a su izquierda ocupa el centro y hace lo mismo, hasta que todos lo hayan hecho.
- ◆ Cuando terminen, siéntense en círculo y comuníquense las experiencias que tuvieron.

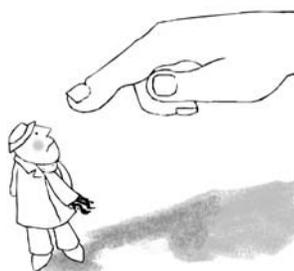
5. Secuencia de imágenes



- ◆ Se forman grupos de 4 personas.
- ◆ Uno de ellos es escultor, los otros tres son la arcilla para modelar.
- ◆ El facilitador propone un tema que va a tener que ser representado por cada grupo a través de esculturas (el proceso grupal, la vida familiar, la relación con los hijos, etc).



6. Conversación con las manos



- ◆ Terminada la imagen de este escultor, cuenta hasta cinco, se desarma, y otro escultor del grupo hace otra imagen con el mismo tema.
- ◆ Cada escultor construye la imagen con tres personas del mismo grupo.
- ◆ Así, sucesivamente, hasta que se construyen cuatro imágenes.
- ◆ Enseguida repasan fielmente cada figura, por consiguiente, cada actor debe recordar cual fue su personaje en cada una de las imágenes.
- ◆ Finalmente, ensayadas, presentan esta secuencia de imágenes, como si fuese una proyección de diapositivas.
- ◆ El grupo comenta lo que vio en esta secuencia.

● Se forman parejas, fundamentalmente entre aquellos que no se conocen bien. Entre ambos escogen a otra pareja que quisieran conocer mejor. Parados, uno frente a otro, como en cruz, obsérvense en silencio. Luego, lentamente se sientan en la misma ubicación sin tocarse. Enseguida, extiendan sus brazos hacia los lados y conozcan las manos de quienes estén cerca.

El facilitador va dando instrucciones de qué transmitir con las manos.

- ◆ Digan “hola” con sus manos y lentamente empiecen a conocerlas. Expresen ahora diferentes sensaciones:
 - **Alegría.**
 - **Ternura.**
 - **Dominación.**
 - **Ahora sean sumisas y suplicantes.**
 - **Vitales.**
 - **Apagadas y pasivas.**
 - **Expresen arrogancia.**

7. Robot

- **Timidez.**
- **No sean muy rudas al expresar cólera.**
- **Tristeza y depresión.**
- **Desprecio.**
- **Expresen aceptación.**

- ◆ Ahora que tienen un vocabulario, mantengan una conversación con las manos. Vean cómo puedan expresarse mutuamente, cómo se sienten y qué sucede entre los participantes.
- ◆ Muy lentamente, comiencen a despedirse en silencio de las manos que han estado tocando. Tomen conciencia de sus manos y de cómo se sienten ahora que vuelven a estar solos.
- ◆ Reflexionen lo vivenciado, a la señal del facilitador, abran los ojos y compartan lo que han vivido, sentido, experimentado. Hágalo en primera persona.

● Todos caminan relajadamente, concentrados en lo que están haciendo y lo que están sintiendo. El facilitador va señalando los distintos estados por los cuales cada uno irá pasando.

- a.** Piernas, brazos y cuerpo se rigidizan.
- b.** Tronco, cuello y cabeza se rigidizan.
- c.** Los ojos sólo pueden mirar hacia adelante.
- d.** No pueden expresar sentimiento alguno.
- e.** Sus ojos no ven. Se han transformado en robots.
- f.** Caminan como tales e ingresan a una cámara frigorífica.
- g.** Se quedan allí estáticos, por unos minutos.
- h.** Entra un haz de luz por la puerta del frigorífico y lentamente se vuelven a recuperar, pero sin establecer ninguna comunicación con los demás. Tan sólo los ven.

1. Los anteojos



- i. Con un movimiento artificial, se dan cuenta que pueden comunicarse y expresar distintas emociones o sentimientos.
- j. Vuelven a ser normales.

Finalmente, comparten entre todos la experiencia, señalando principalmente lo que sintieron en cada etapa.



Dinámicas de comunicación

El facilitador con unos anteojos recortados en papel plantea: “éstos son los anteojos de la desconfianza. Cuando llevo estos anteojos soy muy desconfiado. ¿Quiere alguien ponérselos y decir qué ve a través de ellos, qué piensa de nosotros?”. Después de un rato, se sacan otros anteojos que se van ofreciendo a sucesivos voluntarios (por ejemplo: anteojos de la “confianza”, del “enojón”, del “yo lo hago todo mal”, del “todos me quieren”, y del “nadie me acepta”, etc.).

En grupo, cada uno puede expresar cómo se ha sentido y qué ha visto a través de los anteojos. Puede ser el inicio de un diálogo sobre los problemas de comunicación en el grupo.

2. Paseo en la jungla



Todo el mundo imagina que está en la jungla. Para atravesarla, dada la dificultad y los peligros, tienen que dividirse en hileras de cuatro personas. Cada jugador elige una posición según sus preferencias: primera, segunda, tercera o última posición. Luego, el facilitador indica que cada participante tiene que ir a una de las cuatro esquinas, que corresponden con las cuatro posiciones elegidas. Es decir, todos los que eligieron la primera posición estarán en una esquina, y así sucesivamente. En cada grupo se habla de por qué se tomó esa decisión.

¿Qué argumentos se utilizaron para tomar la decisión?

Una forma diferente de hacer este ejercicio puede ser que cada participante elija individualmente su posición. A continuación se forman grupos espontáneamente, en los que probablemente se repitan las posiciones. Cada grupo tiene que discutir y concretar en qué posición atravesarán la jungla.

3. Gran fiesta

Esta actividad deberá realizarse en un espacio amplio. Se necesitarán sillas, una por persona. También se emplearán cartulinas o papel grande, diferentes lápices de colores (rotuladores, lápices de madera, ceras, etc).

El grupo deberá saber antes de comenzar la actividad, respetar el turno a la hora de hablar, aportar su opinión.

Se hará un círculo entre participantes del grupo y se empezará con una historia. Vivimos en un reino, en el que el rey quiere realizar una fiesta por la llegada de la primavera pero como no ha hecho muchas fiestas, no tiene ni remota idea de cómo hacerla. Por eso ha pedido a su pueblo que le entregue ideas. Esto deberá presentarse antes de la fecha de la fiesta, así el rey realizará la que más le guste. Con todo el mundo y una vez explicada la situación, se formarán pequeños grupos de 5 personas atribuyendo a cada uno una categoría: ancianos del pueblo, hombres, mujeres, niños y animales. Cada grupo

4. Juego de disfraces



deberá intentar plasmar en el papel, el rol que le ha tocado representar dentro del reino.

En la puesta en común se discutirán los diferentes estereotipos en los que han sido divididos y la razón de sus representaciones.

Se pide a un participante que salga de la sala. El grupo tiene que elegir un disfraz imaginario o personaje con el que se pueda identificar la persona que salió.

Cuando el grupo llega a acuerdo se invita a entrar al compañero y un vocero le cuenta su disfraz o personaje y por qué se escogió. El disfrazado no puede comentar nada, sólo al final del ejercicio.

Luego sale otra persona y esto se repite hasta que todos hayan sido "disfrazados" por sus compañeros.

Al final se comenta lo que a cada uno le pasó con su disfraz, si se siente identificado con él, si siente que el grupo lo conoce o no, etc.

Dinámicas para la resolución de conflictos

1. Orden en el banco



Se necesita un banco lo suficientemente largo para que entren los integrantes del grupo. Si no lo hay se puede dibujar, o marcar con cinta aislante, dos líneas paralelas en el suelo. El ancho debe ser de unos 20 cms.

Nadie puede bajarse del banco o salirse de las líneas.

El facilitador invita al grupo a subir sobre el banco. Una vez que están todos colocados se explica que el objetivo es ubicarse según las edades, o la fecha de nacimiento, o la estatura, sin bajarse del banco.

2. Telaraña



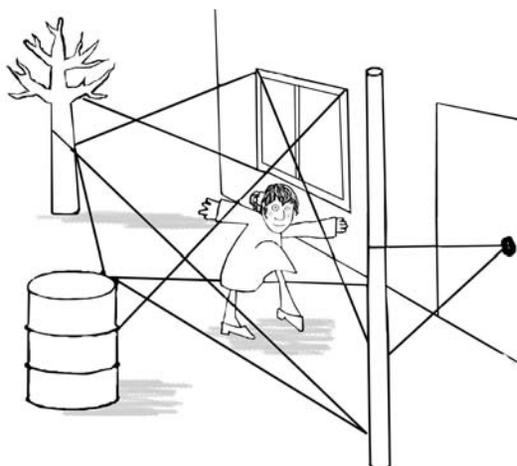
Se puede revisar cómo lograron desplazarse sin caerse, cómo se ha sentido el apoyo del grupo, su proximidad, etc.

Se trata de que todas las personas participantes pasen a través de una telaraña sin tocarla.

Utilizando una lana, construir una telaraña entre árboles o postes de unos dos metros de ancho. Conviene hacerla dejando muchos espacios de varios tamaños, los más grandes por encima de un metro.

El grupo debe pasar por la telaraña sin tocarla, es decir, sin tocar las cuerdas. Podemos plantearle al grupo que está atrapado en una cueva o una prisión y que la única salida es a través de esta valla electrificada. Hay que buscar la solución para pasar los primeros con la ayuda de los demás. Luego, uno a uno van saliendo hasta llegar al otro lado.

Evaluar entre todos: ¿cómo se tomaron las decisiones? y ¿qué tipo de estrategia se siguió?



3. Río de pirañas



- ◆ El facilitador explica que se trata de atravesar un río infectado de pirañas, formando un camino que permita al grupo pasar sin mojarse los pies. Pero hay que mantener el equilibrio a la ida (transporte de material) y vuelta (búsqueda de nuevos materiales), por lo tanto hay que colaborar en el mantenimiento del equilibrio cuando se crucen en el camino con los demás. Todos tiene que llegar a la orilla contraria.
- ◆ Cada miembro del grupo transportará su material elegido y lo colocará donde lo crea oportuno.
- ◆ El transporte de material y colocación será en orden.

Hay que mantener y ayudar para guardar el equilibrio sobre el camino.

- ◆ ¿Qué materiales han sido más adecuados?
- ◆ ¿Cómo hemos ayudado para mantener el mutuo equilibrio cuando nos cruzamos en el camino?

4. Sillas cooperativas



El juego consiste en colocar las sillas y cada participante se pondrá delante de una. El que dirige el juego tiene que conectar la música. En ese momento todos los participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subir encima de alguna. Después se quita una silla y se continúa el juego. Los participantes siguen dando vueltas hasta que se pare la música. Cuando se detiene tienen que subir todos encima de las sillas, no puede quedar ninguno con los pies en el suelo. El juego sigue siempre la misma dinámica. Es importante que todo el mundo suba encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible que suban todos en las sillas que quedan.

Lo importante es ver si todos se ayudan entre sí, y que no dejen a nadie fuera del juego porque si no es así, pierden todos.

5. Formar palabras

- Todos los miembros del grupo han de saber que la colaboración es lo más importante, ya que sin ella la realización de este juego y de otras muchas actividades de la vida cotidiana sería imposible.

Se dividirá el grupo principal en subgrupos, de manera que exista el mismo número de miembros en cada grupo. La palabra que el monitor asigne, se dividirá en letras y cada subgrupo tendrá que representar esa letra. Cuando éstos se organicen en cuanto a la formación de las letras tendrán que representar dichas letras tumbados en el suelo, siguiendo un orden para que de esta manera se forme la palabra asignada.

Se reflexionará con los participantes sobre:
¿ha sido fácil realizar las letras y la palabra en sí?
¿cómo fue la organización y realización de las letras?

6. Robar la bandera



- El juego empieza con la creación de dos grupos rivales (policías y ladrones) y la elección de una persona neutral. Se coloca una bandera en el interior del campo de los policías. El juego termina cuando es robada la bandera y llevada al campo de los ladrones o cuando un ladrón es cazado con la bandera.

En el último caso, si hay duda sobre si dejó la bandera antes de ser tocado, el beneficio es para el atacante. Si un ladrón deja la bandera y ésta cae al suelo está cazado, debe ser levantada por éste.

Evaluar en el grupo ¿cómo se organizaron? y ¿qué tipo de estrategia se siguió?

Bibliografía

*"La alternativa del juego II", Seminario de Educación para la Paz (SEDUPAZ-APDH).
Editorial Los Libros de la Catarata, Madrid, 1995.*

"Qué tal si jugamos...", Guillermo Brown. Publicaciones Populares, Venezuela, sin año.



Prodemu
Salvador Sanfuentes 2357, Santiago
Fono: 787 6900
Fax: 696 7689
prodemu@prodemu.cl
www.prodemu.cl



Fundación de la Familia
Ahumada 341, 7º piso, Santiago
Fono/Fax: 632 4450
fundacion@fundfamilia.cl
www.fundaciondelafamilia.cl



**Fondo de Solidaridad e
Inversión Social**
Ahumada 48, 9º piso, Santiago
Fono: 241 6500
Fax: 241 6590
correo@fosis.cl
www.fosis.cl



**Fondo de las Naciones Unidas
para la Infancia**
Oficina de Chile
Isidora Goyenechea 3322, Santiago
Fono: 422 8800
Fax: 422 8888
infochile@unicef.org
www.unicef.cl

Cuaderno 1

**Cartilla para los Facilitadores
Dinámicas y Juegos**

Cuaderno 2

Empezar a Conocernos
Qué Aprendimos

Cuaderno 3

La Historia Familiar
La Familia que Hemos Construido

Cuaderno 4

El Día que me Convertí en Papá o Mamá
Compartir Responsabilidades en la Crianza

Cuaderno 5

Desarrollo y Derechos de Niños y Niñas
Cada Hijo, un Nuevo Desafío

Cuaderno 6

Aprender a Resolver Nuestros Conflictos
Padres: ¿Amigos o Autoridad?

Cuaderno 7

La Comunicación en Familia
Expresar los Sentimientos

Cuaderno 8

Los Temas Difíciles de Hablar
La Televisión en Familia