

7

ACTIVIDADES PARA EL GRUPO DE MAYORES: 12 - 14 AÑOS.



ACTIVIDADES PARA EL GRUPO DE MAYORES: 12 - 14 AÑOS.

• NOMBRE CON RIMA

Haremos una ronda de presentación pidiendo a los y las participantes que digan su nombre y los motivos por los que quieren estar en el aula. Después de esto, les pediremos que hagan la presentación pero esta vez pensando una rima con su nombre, por ejemplo: Me llamo Manuel y me gusta el pastel.

• ENTREVISTAS EN PAREJAS Y ÁRBOLES DE PRESENTACIÓN

En parejas, los participantes tendrán que hacerse una entrevista donde se consignen los principales datos: nombre, aficiones, etc. Una vez concluidas las entrevistas, los entrevistadores pasarán los principales datos que han conseguido del compañero o compañera en una tarjeta blanca.

Habremos dibujado sobre papel continuo árboles con ramas y dibujaremos tantas ramas como participantes de manera que cada entrevistador/a pegue la tarjeta de su entrevistado/a en una de las ramas correspondientes.

Si son muchos los y las participantes, tendremos la opción de dibujar varios árboles. Una vez hecho esto, iremos haciendo la lectura del árbol o árboles grupales, para ello cada entrevistador/a presentará a su entrevistado leyendo la tarjeta que ha rellenado. Al finalizar cada presentación, el resto del grupo puede hacer preguntas de interés sobre la persona en cuestión e ir completando la tarjeta de datos con la información que dé la propia persona.

• OIGA, OIGA, DIGA, DIGA

Dividiremos a los y las participantes en dos grupos. Cada grupo se coloca frente a una de las paredes del aula, estimulando que los grupos no puedan verse las caras. Una vez hecho esto, uno

de los participantes de un grupo comenzará diciendo: Oiga, oiga, en paralelo el otro grupo habrá consensuado quién va a responder y este participante dirá, cambiando su voz lo máximo posible: Diga, diga.

El grupo que pregunta tiene tres oportunidades para intentar reconocer la voz de la persona que le contesta, después de las cuales tendrá que decir la persona de la que se trata la voz. Si no adivina, tendrá que volver a intentarlo, cuando acierta se intercambian los papeles.

• ¿QUIÉN ES QUIÉN?

Se da a los participantes un texto a memorizar, un poema o similar y se les pide que uno a uno salgan al centro del aula y lo reciten. Grabaremos las exposiciones de cada uno y luego en grupo se trata de adivinar quién es quién. Con esta actividad también podremos trabajar la técnica de hablar en público, esto es, la mejora de la comunicación verbal y no verbal de cada participante.

• LENGUAJE DEL CERDO

Se trata de reconocer a una persona utilizando el lenguaje del cerdo.

Todo el grupo forma en círculo. Una persona se pasea por el centro con los ojos cerrados, sentándose sobre las rodillas de alguien del grupo. La persona sobre la que se ha sentado imita el sonido de un cerdo. Si la que está con los ojos cerrados la reconoce cambian de lugar. Si no, continúa el paseo, sentándose sobre otra.

Una variante de este juego es hacerlo al revés. Todo el grupo con los ojos cerrados y la persona que está sin silla con los ojos abiertos.

• LAS PELÍCULAS

Divididos en grupos pequeños, deben pensar en una película y representarla delante del resto de grupos para que éstos la adivinen. El grupo que representa la película sólo puede utilizar la mímica

y como pistas, puede utilizar los dedos de la mano para expresar el número de palabras que tiene el título de la película.

Cuando un grupo acierta la película se cambian los papeles.

• BARÓMETRO DE VALORES SOBRE ESTEREOTIPOS SEXISTAS

Pediremos que los chicos y las chicas se pongan en el centro del aula y les lanzaremos las siguientes afirmaciones con el objetivo de que se posicionen a favor o en contra de tales afirmaciones. Si están de acuerdo se pondrán en un extremo del aula, si están en contra se pondrán en el otro extremo, y si no lo tienen claro se quedarán en el centro.

Una vez que se han posicionado se establecerá un debate dónde tendrán la posibilidad de convencerse los unos a los otros.

Entre otras, las frases pueden ser las siguientes:

- A los chicos les toca siempre pedir salir a las chicas
- Las chicas usan minifalda para provocar a los chicos
- Las chicas bailan en las discotecas para llamar la atención de los chicos
- Las chicas son más lloronas
- Los chicos van a la caza
- El mejor amigo de un chico siempre será un chico
- Las chicas nos traicionamos entre sí cuando se pone en medio un chico

• ESTEREOTIPOS SEXISTAS ¿QUÉ SE NOS VENDE?

Divididos en grupos mixtos. Se pide a los participantes que confeccionen un mural con recortes de revistas y de mensajes publicitarios en los que comenten que imagen y comportamiento se pide a los chicos de nuestros días y que se pide a las chicas. Los participantes pueden dividir el mural en dos partes: una donde dibujen, escriban y peguen recortes de lo que se pide a las mujeres y otra, donde expongan lo que se pide a los hombres.

Después de esta actividad podemos proponer un concurso de chistes de mujeres y de hombres.

• CHICOS Y CHICAS: ¿QUÉ PEDIMOS LOS UNOS A LOS OTROS?

Se dividirá a los y las participantes en grupos formados por chicos o por chicas. Una vez hecho esto se les pedirá que cada uno de los grupos valore los obstáculos y dificultades a las que se enfrentan por ser chicos o chicas, además de elaborar un listado de comportamientos que los chicos piden a las chicas y viceversa. Una vez hecho esto, los y las participantes se pondrán en gran grupo y comenzarán a exponer los resultados de su trabajo en pequeño grupo, primero los grupos comentarán los resultados de sus trabajos y nadie podrá hablar. Cuando todos los grupos han expuesto, comenzará el debate entre chicos y chicas.

• HISTORIAS DE PAREJAS INCOMPLETAS

Distribuiremos a los chicos y chicas en grupos mixtos y les diremos que tienen que completar una historia que comienza con la siguiente frase:

“Juan y María forman parte de un grupo de amigos. Un día María se pasó toda la tarde pensando que Juan era muy atractivo. Todo sucedió a partir del día en que Juan se acercó a ella y le dijo que era una tía muy enrollada. Esa misma tarde María estaba decidida...”

• ¿QUÉ PASÓ DESPUÉS?

Cada grupo elaborará su historia imaginando un final. Debemos analizar qué cuentan los chicos y chicas, qué percepciones tienen sobre las relaciones, si hablan de sexo o de amor, etc. Podemos hacer la variante de dar diferentes inicios de historias para que cada grupo piense en situaciones diferentes.

• EL LAVACOCHE

Es un juego de contacto que permite que los chicos y chicas contacten entre sí. El grupo se pondrá de pie, abriendo sus piernas en formación de fila simulando una máquina de lavacoches. El último de los participantes debe pasar por debajo de las piernas de los chicos y chicas que forman la fila recibiendo

masajes por parte de los chicos y chicas que hacen de lavacoches hasta quedar "lo más limpios posible". Cuando se encuentra en la mitad del recorrido, el último que ha quedado comienza a pasar también, y así sucesivamente. Cuando el primero, finaliza el recorrido, el chico o la chica masajeadora se coloca en la cabeza de la fila y hace lo mismo con sus compañeros y compañeras.

- CUERPOS DANONE

Con esta actividad trataremos de estimular a que los chicos y chicas busquen aspectos de su imagen corporal parecidos o similares a los modelos de personajes famosos. Para ello les pediremos que realicen una caricatura de su cuerpo y que afirmen a través de frases positivas aquellos aspectos que se parecen a las de dichos modelos. Por ejemplo: Ojos marrones y expresivos como los de Richard Gere, brazos musculosos y fornidos como los de Jesús Vázquez, cinturita de abispa como.... En sus dibujos deberán realzar todos estos aspectos y posteriormente mostrarlos al gran grupo y pasar un rato divertido.

Debemos ser grandes observadores para ver cómo se definen los chicos y chicas y valorar lo que les cuesta realizar esta actividad. Trabajaremos a partir de aquí el sentirnos a gusto con nuestro cuerpo a pesar de la diferencia que tengamos con los modelos ideales.

- ¿CONOZCO BIEN A MIS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS?

Cada participante escribe en un folio o cartulina durante un tiempo determinado, por ejemplo cinco minutos, los datos más significativos de su vida. A continuación, se juntan todas las fichas, se barajan y después el grupo debe adivinar a quien pertenece cada ficha que se va sacando, en las que NO debe figurar el nombre.

Para este juego, es mejor que los/as participantes se conozcan mínimamente.

- SILUETAS COMPARTIDAS

Cada persona hará un dibujo de sí mismo en un folio reflejando cómo se siente en ese momento y cómo se percibe. A continuación,

por parejas, van dibujando las siluetas los unos sobre los otros poniendo el nombre de cada persona en la silueta. Cuando todas las siluetas están hechas, el grupo pasea por la sala y escribe mensajes positivos sobre las siluetas de los demás: cómo le ven, qué cualidades tiene, etc. Finalmente cada participante comparará el dibujo realizado personalmente con la silueta que le han rellenado sus compañeros y compañeras analizando semejanzas, diferencias. En la puesta en común cada participante tiene la oportunidad de expresar cómo se ha sentido con la silueta que le han hecho los compañeros y compañeras y de corregir ciertos aspectos de sí mismo que el grupo percibe y con los que él o ella no está de acuerdo.

Con esta actividad trabajamos nuestra ventana de Yohari, desde la cual, construimos el conocimiento del sí mismo a través de cuatro zonas o ventanas:

- Lo que sabemos de nosotros y nosotras y todo el mundo sabe.
- Lo que los demás saben de nosotros y nosotras pero que nosotros ignoramos.
- Lo que sabemos de nosotros mismos pero nadie más sabe.
- Por último, lo que ni los otros ni nosotros sabemos de nosotros mismos.

Estas zonas son dinámicas y van cambiando a lo largo de la vida, sobre todo si hacemos un trabajo de ir preguntando a los demás que opinan de nosotros y nosotras, si sabemos cómo recoger esta información y rectificamos ciertas percepciones que los demás tienen de nosotros que no queremos dar. En este caso, nuestra ventana ciega, la que desconocemos se hará cada vez más pequeña llegando a tener cada vez una mayor comprensión de nosotros mismos.

- MURAL DE VALORES

Cada participante reflexionará sobre un folio lo siguiente:

- En una esquina ¿Qué es importante para mí? ¿Qué es lo que me hace único? ¿Cuáles son mis puntos fuertes y débiles? ¿Quién y qué ha hecho de mí lo que soy?

- En otra esquina ¿Cuáles son mis amistades preferentes (individuos o grupos)? ¿Quiénes son mis héroes, mis modelos? ¿Qué tipo de diferencia tengo y con quién? ¿Cómo se arreglan estas diferencias?

- En el centro ¿Cuál es mi papel en la sociedad hoy y mañana? ¿Qué influencia podría ejercer en ella? ¿En qué medida depende mi existencia de la sociedad?

Los participantes primero responden como creen que responderían los del otro grupo.

Después responden a las preguntas. Haremos una puesta en común y observaremos lo que piensan los participantes de sí mismos.

• ETIQUETAS

En etiquetas de sobres escribimos las siguientes palabras:

- Ríete de mí
- Pasa de mí
- Ódiame
- Ayúdame
- Solidarízate conmigo
- Compadécete de mí
- Quiéreme

Pediremos siete voluntarios y voluntarias y les haremos salir del aula. Mientras están fuera daremos al resto del grupo instrucciones para que se comporten frente a sus compañeros y compañeras en función a la pegatina que llevarán pegada sobre su frente.

Según vayan pasando los y las voluntarias les pegaremos la pegatina en la frente y les distribuiremos formando un círculo hacia fuera. El resto del grupo comenzará a pasar y, a través de comunicación no verbal y sin hablar, irán comportándose de diferentes maneras en función de la pegatina que tiene el chico o la chica.

Podemos estar unos cinco minutos haciendo que el grupo manifieste su comportamiento frente a los voluntarios y voluntarias.

Al finalizar esta actividad nos sentaremos en gran grupo y evaluaremos:

Cómo se han sentido los y las voluntarias, quién lo ha pasado mal, qué creen que tenían escrito en la pegatina de su frente. Cómo se ha sentido el grupo al intentar manifestarse frente a sus compañeros y compañeras, qué les ha costado más y que les ha costado menos. Si les ha resultado más fácil expresar lo negativo que lo positivo y porqué creen que ocurre esto, cómo han conseguido expresar la palabra solidaridad.

A partir de estas reflexiones introduciremos el tema de las etiquetas: cómo nos comportamos frente a determinadas personas por el hecho de pertenecer a ciertos colectivos como minusválidos, emigrantes, ... Analizaremos a dónde conduce el paternalismo, el odio y la indiferencia.

• DINÁMICA DE FRASES

Haremos una lluvia de ideas donde extraeremos frases del tipo:

- Trabajas más que un chino
- Sólo te falta un negro para que te abanique
- Más agarrao que un catalán
- Falso como un andaluz
- Más chulo que un madrileño

Extraeremos las máximas posibles y analizaremos en qué contextos expresamos dichas frases y cuál es el origen de las mismas. Hablaremos de los estereotipos y de los prejuicios.

• SENTIMIENTOS COMPARTIDOS

Se reparten las hojas y cada cual las rellena individualmente. Después se pasa a la evaluación. Con ello se trata de aprender a compartir sentimientos en base a completar una lista de frases. Después de compartir les preguntaremos ¿Cómo se han sentido? ¿Les ha costado rellenar las frases? ¿Cómo valoran los sentimientos? ¿Les es fácil expresarlos? ¿Han estado atentos a los sentimientos de los/as demás?

Frases:

- Cuando estoy callado en un grupo me siento
- Cuando estoy con una persona y no me habla me siento

- Cuando me enfado con alguien me siento
- Cuando alguien se enfada conmigo me siento
- Cuando crítico a alguien me siento
- Cuando alguien que está conmigo llora me siento
- Cuando digo un cumplido a alguien me siento
- Cuando me dicen un cumplido me siento
- Cuando soy injusto me siento
- Cuando alguien es injusto conmigo me siento

• EXPERIENCIAS LEJANAS

Los y las participantes se distribuyen en grupos en función de la inicial de su nombre, por ejemplo:

- A-F: Pertenerán al grupo de África
- G-J: Pertenerán al grupo de Asia
- K-O: Pertenerán a Europa
- P-T: Pertenerán a América
- V-Z: Oceanía

Cada grupo debe buscar elementos característicos de las personas procedentes de estos continentes, o de sus animales, etc.

Esta actividad nos puede ayudar a corregir estereotipos de los chicos y chicas sobre los continentes.

• ALBUM DE RECUERDOS

Se reparten cartulinas entre los participantes, las cuales deberán doblarlas por la mitad. En una parte pegarán la fotografía, y en la otra escribirán datos de la infancia, tales como:

- Mi mayor traxada
- Mis mejores vacaciones
- Mi primer amor
- Mi mejor regalo de cumpleaños
- Mi amigo/a más importante

Una vez hecho todos, se barajarán y se repartirán a los participantes, se irán leyendo uno a uno y se intentará adivinar de quién es el álbum. Posteriormente se mostrará la fotografía y se comprobará si el grupo ha acertado.

Una variante de este juego es repartir revistas entre los y las participantes y que elijan cinco imágenes que les hagan sentirse felices. Después se reunirán en pequeños grupos y harán un mural que represente la personalidad grupal.

• ENTRE VARIAS ALTERNATIVAS

Se trata de guiar a los chicos y chicas a elegir entre varias alternativas intentando buscar argumentos a favor y en contra de cada elección. Lo podemos hacer primero a nivel individual y luego en grupo. Para ello daremos listados con frases que impliquen elegir entre varias alternativas, por ejemplo:

- Si alguien me provoca en público ... Yo me peleo con él, le pregunto qué le pasa, ni siquiera le miro
- Si alguien me ridiculiza... Yo me quedo callado, me lanzo a él o ella, me pongo a chillarle, quiero esconderme
- Si alguien me pide algo que a mí no me apetece hacer... Yo lo hago, paso de él, le comento las razones que tengo para no hacerlo
- Cuando alguien me critica... Yo me siento herido, siento que nadie me quiere, me siento desconcertado, me siento culpable, rechazado, me siento muy bien,...
- Si tengo que elegir entre varias alternativas que me gustan mucho... Yo me pongo nervioso, elijo al azar, analizo los pros y los contras de cada alternativa

Cuando los grupos finalicen haremos una puesta en común diciendo qué planteamientos tenemos en común, qué diferencias y las ventajas e inconvenientes de la elección de cada alternativa.

• NUESTRA LISTA DE DERECHOS

Haz que cada chico y chica exprese de manera grupal los derechos que creen que deben tener en función de su edad.

Una vez que han hecho esto, pídeles que marquen al lado de los derechos que han salido las responsabilidades por haber adquirido esos derechos. Ayúdales a discriminar que los derechos se tienen

pero que todos los derechos implican también responsabilidades y respetar el derecho del otro. Estimúlales a ser realistas.

Plantea una actividad partiendo de esto con los Derechos Humanos.

• EXPRESANDO NUESTRO ENFADO DE MANERA ASERTIVA

Daremos a los niños y niñas situaciones diversas que les puedan producir enfado. Por ejemplo: un chico se ha chivado al profesor sobre un determinado comportamiento, alguien se mete con nosotros o nosotras sin razón alguna, un profesor nos ha cogido manía porque no le gusta como vestimos, en casa no tenemos un sitio cómodo y aislado para estudiar, nuestra madre lleva enfadada con nosotros varios días porque el otro día llegamos tarde a casa. Les pondremos en grupo y tendrán que expresar qué harían ante tal situación. Después representaremos las situaciones en el aula y ayudaremos a los chicos y chicas a que expresen sus derechos sin necesidad de utilizar la violencia. Explicales que todos y todas tenemos derechos a ser tratados con justicia y de defender nuestros derechos de manera asertiva. Reitera que nadie tiene derecho a hacer daño a otro y que todos y todas tenemos el deber de controlar nuestro cuerpo y el derecho de no sufrir castigos dolorosos, abusos físicos y daños.

Explicales que la expresión asertiva pasa por ayudarnos a:

- Expresar como nos sentimos.
- Decir el comportamiento que nos ha hecho daño.
- Pedir cambios en la conducta de los otros y otras.
- Explicar las consecuencias que habrá si no hay cambio de comportamiento.

• APRENDIENDO A ESCUCHAR CRÍTICAS

Para aprender a escuchar críticas debemos sentirnos relajados y pensar que siempre, nosotros y nosotras, tenemos la decisión de cambiar, tenemos el derecho a rechazar o aceptar la crítica ya que las personas que mejor nos conocemos somos nosotros y nosotras.

Podemos implicar a los y las participantes en diferentes situaciones para que construyan críticas y hacer una simulación en el aula para ver cómo los y las participantes se manejan a este respecto. Ejemplos de situaciones de este tipo pueden ser entre otras: que

alguien nos diga que somos muy desordenados, que el examen que hemos hecho ha sido nefasto, que no paramos de meternos en líos, que nos llamen tontos, etc.

• APRENDIENDO A RECIBIR CUMPLIDOS

Hay que estimular a los chicos y chicas a que vean que los cumplidos y halagos son como regalos que podemos hacer a los demás y que debemos aceptar si nos los hacen a nosotros y a nosotras sonriendo y dando las gracias. Evidentemente, los cumplidos deben ser sinceros y se dan sin pedir nada a cambio. En este sentido no es lo mismo un halago que una adulación, ya que ésta última se hace para conseguir algo a cambio. Para analizar lo que sienten ante los cumplidos podemos hacer lo siguiente:

Todos caminamos por el aula llevando un folio pegado a la espalda que nuestros compañeros y compañeras deberán rellenar a través de cumplidos. Cada uno/a debe escribir, al menos, un cumplido al resto de compañeros y compañeras del grupo. De esta manera, cada participante debe tener tantos cumplidos como miembros del grupo hay excepto uno ya que él o ella no se escribe a sí mismo.

Cuando terminen nos sentaremos en círculo y cada participante leerá ante el grupo todos los cumplidos que le han hecho sus compañeros y compañeras. Este juego nos permite pasar un rato muy divertido a la vez que aumentar nuestra autoestima.

• APRENDIENDO A PEDIR LO QUE QUEREMOS

Propón a los chicos y chicas que por grupos expresen como pedirían a los adultos o a otros chicos y chicas algo. Diles que existen diferentes maneras de pedir las cosas: cogerlas directamente sin pedir permiso, por la fuerza o de manera asertiva; esto es yendo directamente al grano, pidiéndolo por favor y expresando lo que nos gustaría tal o cual cosa. Por ejemplo: Te molestaría que cambiara el canal de televisión, me encantaría pedirte un favor. Recuérdales que para ser asertivo es importante mirar al otro a los ojos, hablar normal (sin gritar, ni utilizar la violencia) y ser honesto y directo.

Plantea a los chicos y chicas diferentes situaciones, dales un tiempo para que reflexionen sobre esto y propónles que, después, representen las diferentes situaciones con las diferentes formas

que se suelen utilizar para pedir las cosas. Evaluar después entre todos que se ha reflejado con las diferentes formas para pedir las cosas.

Enseña a los chicos y chicas a expresar sentimientos sobre situaciones que no se resuelven y a buscar maneras para enfrentarse a las mismas, ya sea en su casa, en su entorno o en el instituto.

• PIDIENDO PERDÓN

Los participantes se reúnen en pequeño grupo. Una vez reunidos se sientan en el suelo y se les entrega por escrito un papel con una situación en la que se ha metido la pata y tienen que pedir perdón a alguien como por ejemplo:

- Hemos dicho algo a alguien y le hemos hecho daño
- Nos comprometimos a hacer algo y se nos olvidó
- Hemos llegado media hora tarde a una cita, etc...

La gracia de este juego es la representación ya que deben simular la situación en el aula y que cada participante exprese disculpas ante el afectado/a.

- Cantando.
- Llorando.
- Con gestos.
- En forma de poema.
- Susurrando.

• PROBLEMAS EN EL BARRIO

Diremos a los y las participantes que vamos a construir una encuesta para preguntar a las personas del barrio cuáles son los principales problemas que ellos y ellas encuentran en el mismo. Las preguntas pueden ir en relación a los siguientes temas:

- Basura y contenedores de reciclado
- Parques y zonas verdes
- Limpieza de las calles
- Servicios médicos para los vecinos/as
- Delincuencia
- Violencia juvenil, etc...

Los participantes construirán la encuesta por grupos y después, por parejas saldrán a la calle para recopilar la opinión que tienen las personas sobre estos temas.

Después de recopilar las opiniones, cada pareja describirá al gran grupo los problemas más importantes que han ido recogiendo en las entrevistas. Iremos haciendo el listado de todos los temas que preocupan a la gente y dedicaremos una sesión para profundizar en cada uno de ellos.

• LOS ELEFANTES

Se divide a los participantes en grupos de 6 a 7 personas. Se les dice que tienen que formar una fila y formar un elefante. Para ello meterán su brazo por medio de sus piernas para agarrar al compañero/a de atrás y una vez hecho esto, toda la fila cerrará los ojos excepto la persona que encabeza al elefante, que hará de guía de todo el grupo. Para no caerse y poder avanzar es necesario que elaboren un código de comunicación propio a través del cual se puedan comunicar a través de sonidos para avanzar a través de un recorrido y llegar a una meta que será delimitada por el monitor. Se les comenta, además, que el camino que debe seguir cada grupo tendrá obstáculos que tendrán que superar sin caerse y sin soltarse de la mano. A modo de ejemplo, pueden jugar con sonidos como Ba: subir, Be: bajar, Bi: a la derecha, etc.

Hay que tener cuidado con este juego ya que algunos participantes lo pueden pasar mal, vigilaremos quien es la persona que encabeza la fila y cómo lo está pasando cada persona ya que con este juego se trabaja la confianza en uno mismo y los demás.

• APRENDIENDO A DECIR NO

Pide a los niños y niñas que se pongan en parejas. Uno de ellos o ellas irá diciéndole cosas al otro y éste lo negará o dirá NO a todo, por ejemplo, ¿Te vienes hoy al cine? ¿Compartes un cigarrillo? ¿Te apuntas al Burger king?. Los chicos y chicas que responden negativamente deben buscar argumentos adecuados para negarse a hacer tal o cual cosa. Después haz que roten los papeles. Cuando acaben pídeles que expliquen como se han sentido en cada papel.

Explícales que es muy importante saber decir NO a ciertas cosas si son deshonestas, ilegales, no les interesa, no les apetece o no entra dentro de sus convicciones ya que tienen el derecho a decir

NO, pero ten cuidado, ya que pueden interpretar que saber decir no les puede liberar de ciertas responsabilidades que ellos y ellas han asumido. Muéstrales cuál es la diferencia entre una cosa y otra, ya que no está bien decir NO si es su responsabilidad o si acordaron hacerlo.

Es importante ir enseñando a decir NO ante la presión de grupo teniendo en cuenta lo que esto supone en estas edades. Insísteles que aprender a decir NO es como hacerse un regalo.

- A LA PARED CON LOS OJOS CERRADOS

Se les dice a los y las participantes que el objetivo de este juego es correr lo más rápidamente posible con los ojos cerrados hacia la pared sin preocuparse si se caerán ya que todo el grupo estará pendiente para que la persona que lo haga no se caiga.

El grupo debe colocarse alrededor de la persona que va a iniciar el juego vigilando en todo momento que la persona no se choque con la pared y no se vaya para los lados. Tienen que hacer de colchón para aplacar la rapidez de la persona que lo hace. Con este juego también hay que tener cuidado ya que al igual que el anterior trabaja la confianza en si mismo y en los demás.

- CUALIDADES Y DEFECTOS

Cada participante escribirá en un folio sus principales cualidades y defectos. Una vez hecho esto, les pediremos que positivicen los defectos expresando los mismos a través de cambios positivos que quieren realizar para estar más agusto con ellos y ellas mismos. A modo de ejemplo, un chico puede poner que uno de sus defectos es la impuntualidad, deberá expresar su deseo a través de un cambio de conducta que le lleve a conseguir esto, como puede ser: debo planificar mi tiempo para llegar con el tiempo suficiente.

Les diremos que a su vez tachen los defectos y confeccionen un listado nuevo donde se expresen las cualidades que evidentemente

deben consolidar y los cambios que quieren llegar a hacer para sentirse mejor. Es importante que sus listados estén equilibrados o que expresen más cualidades que cambios y que claven sus listados en su habitación para ir viendo que cosas mejoran.

- LA BÚSQUEDA DEL YO

Cada participante imagina un objeto que cumpla cada una de las siguientes características:

- Algo que me haga feliz
- Algo que me entristece
- Algo que me recuerde a mí mismo
- Algo que es como yo
- Algo que resuma cómo me siento

Después exponemos lo que hemos expresado ante el gran grupo.

- APRENDIENDO A ENFRENTAR POSTURAS

Una de las situaciones que se presentan en estas edades es la presión de grupo. El grupo puede aportar muchas ventajas pero en determinados momentos conduce a que sus miembros adquieran comportamientos que pueden ser dañinos para su personalidad o poco coherentes con su forma de ser. Por ello, enseñar a las personas a soportar la presión de grupo es fundamental.

Una actividad que podemos hacer con los chicos y chicas es la técnica de la pecera. Para trabajar esta técnica, los y las participantes se dividen en 5 grupos y a cada grupo se le dará un papel con una postura determinada ante un tema como puede ser el tabaco, las drogas, la violencia, etc. Cada grupo elige a un portavoz para que actúe defendiendo la postura que le ha tocado. Todos los portavoces se colocan en el centro del aula mirándose las caras y comienza el debate. Los grupos se ponen detrás de su portavoz y le van dando papeles para que tenga recursos con los que defender su postura. Los portavoces pueden ir cambiando pasados cinco minutos.