

DINÁMICAS DE INTEGRACIÓN Y DE EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

El Reportaje Juego de Salón:

Al entrar, se le entrega a cada jugador una tarjeta numerada, también una hoja de papel y un lápiz. Por cada número debe haber dos tarjetas para establecer las parejas de la entrevista. Cada jugador buscará la persona que tenga el mismo número de la tarjeta entregada con anterioridad, hará su presentación correspondiente, formula además las preguntas siguientes: - Nombre - Color de los ojos - Pasatiempo preferido - Su mayor deseo o anhelo - ETC. Después de un tiempo prudencial, cada jugador presentará a su entrevistado en plenario si el número de jugadores es pequeño, sino se pasa unos cuantos a consideración del guía.

La bruja y el rey

Se necesitan muchos jugadores, éstos se dividen en dos grandes equipos: "los perros de la bruja" y "los mensajeros del rey". Deben ir más mensajeros que perros, (si hay 30 jugadores, sólo 10 serán perros). Un jugador es la bruja, se sitúa a unos 500 mts del otro jugador que hace las veces del rey. El juego inicia así: el rey escribe en papelitos varios mensajes para enviarlos a la bruja, escoge entre muchos mensajeros, a unos secretamente, éstos serán los que lleven los mensajes. Los perros se sitúan en un área de unos 20 metros alrededor de la bruja, para no dejar entrar esos "mensajeros ofensivos". Si un perro toca a un mensajero y éste tiene un mensaje, lo debe entregar, pero puede salvar el mensaje, si se lo entrega a otro compañero mensajero. Luego de un tiempo prudencial, se da una señal o pitazo y todos se reúnen. La bruja muestra los mensajes que le entregaron y los perros los mensajes que recogieron. El valor de estos mensajes debe decidirse antes de comenzar el juego. Se suman los valores correspondientes.

Los Anillos

Los participantes se dividen en 2 equipos en igual cantidad, formados en líneas o filas alternando chicos y chicas. Cada jugador tiene un palillo en la boca, en este palillo un anillo. Se trata de ir pasando el anillo de palito en palito sin dejarlo caer y sin tocarlo hasta el final de la fila. A la señal, el primer jugador coloca sus manos en los hombros del segundo. Si el anillo se cae, debe comenzarse de nuevo y solamente en este caso se puede tocar con las mano El rey manda Quien dirige el juego, hace las veces de rey. Todos los demás formarán dos equipos. Cada equipo elige un nombre a fin de favorecer la animación del juego con una barro o hincada a su favor. Cada equipo elige un paje, éste será el único que servirá al rey acatando sus órdenes. El rey pide en voz alta, por ejemplo, un reloj; el paje de cada equipo trata de conseguir el reloj en su equipo, a fin de llevarlo prontamente al rey. Sólo se recibe el regalo del primero que lo entregue. Al final los aplausos se los ganarán el equipo que haya suministrado más objetos.

SENTIMIENTOS, FAMILIA PANORAMA DE LOS SENTIMIENTOS

Objetivos: En este juego los muchachos pueden tomar conciencia de las emociones que experimentan cotidianamente y de su actitud ante ellas. Aprenden además a utilizar un lenguaje capaz de expresar emociones y sentimientos.

Duración: 45 - 60 minutos

Materiales: papel y bolígrafo

Dirección del juego. Hoy quiero que hablemos de los estados de ánimo y de los sentimientos que experimentamos a lo largo de una jornada cualquiera. Tomen una hoja y escriban, en tres minutos todas las emociones que recuerden. Díganme qué han sentido usando les he dado esta tarea. Pueden decir por ejemplo: "estaba un poco inquieto... tenía curiosidad... notaba que me sudaban las manos... me sentía cansado" Ahora cada uno de ustedes nos podrá leer su hoja. Recogeremos todos estos datos en la pizarra y los confrontaremos entre ellos. ¿qué les parece: por qué unos han numerado más sentimientos que otros? (5 minutos de discusión) Miren ahora cuántos de los estados de ánimo que han enumerado están relacionados con la felicidad y el amor, y cuántos están más cercanos a la tristeza y a la ira. ¿Qué tipo de sentimientos prevalece en su lista? ¿De qué puede venir que alguno de los chicos ha enumerado sobre todo sentimientos alegres y otros, en cambio, sentimientos tristes? (5 minutos de discusión) Ahora quiero ver qué sentimientos dominan en nuestro grupo. Pondremos en la pizarra todos los sentimientos que han nombrado ¿Cuáles son los más repetidos? ¿A qué puede ser debido? (5 minutos de discusión) Vean ahora ¿cuáles sentimientos más repetidos figuran también en la lista que cada uno ha hecho? ¿están todos o sólo algunos? ¿cuáles faltan? ¿por qué? Hablemos todo eso juntos ¿Qué sentimientos (cólera, ira, amor, miedo, ansiedad, ternura) experimento más frecuentemente? ¿Cómo los reconozco? ¿Qué sentimientos expreso sobre todo con palabras? ¿Cuáles con mi cuerpo? ¿Por qué es importante que me dé cuenta de lo que experimento? ¿Qué sucede cuando una persona no manifiesta nunca sus sentimientos? ¿conozco alguna? Y yo ¿hablo a menudo de mis sentimientos? ¿Hablo en este grupo de lo que siento? Se trata de un juego relativamente fácil que permite un contacto, prevalentemente conceptual, con el mundo de los sentimientos. En un segundo momento se puede explicar a los muchachos que los sentimientos se pueden reconocer también por el cuerpo. Por ejemplo, modifican la tensión muscular, la temperatura corporal, nos hacen enrojecer, palidecer, etc.

PANORAMA DE LOS SENTIMIENTOS 2

Objetivos Este juego refuerza los objetivos de la actividad anterior, haciendo conocer a los muchachos mejor el panorama de los sentimientos que expresan habitualmente, el modo cómo los manifiestan y sus distintas formas de reaccionar ante ellos.

Dirección del juego Hoy hablaremos de algunas emociones que, sin duda, todos han experimentado. Me refiero a sentimientos importantes como el miedo, la ansiedad, la tristeza, la cólera, la ira, el amor, la ternura. Les pide que completen el cuestionario. Escojan uno de estos sentimientos: cólera-tristeza-miedo y escríbanlo arriba en el cuestionario que les he entregado. Ahora lean atentamente el módulo y comprueben si han entendido cómo tienen que contestarlo. (2 minutos). ¿Alguna pregunta? Ahora recuerden una situación en la que hayan experimentado el sentimiento que eligieron. Respondan detalladamente la pregunta 1, y después la 2 y la 3. Pueden hacerlo en 10 minutos. Ahora formen grupo con los compañeros que han escogido el mismo sentimiento. Comenten juntos sus respuestas, tienen otros 10 minutos. Los grupos tienen que estar formados por 5 muchachos al máximo. Hablemos ahora todos juntos del resultado de vuestros grupos (5 minutos de discusión). Hagan analizar según este esquema, también los otros dos grupos de sentimientos: tristeza-alegría-ira amor-ira-ansiedad Hablemos de eso juntos ¿Me ha gustado este juego? ¿Cómo me siento en este momento? Durante el trabajo de grupo ¿he expresado libremente mis sentimientos? ¿Qué sentimientos he elegido tratar? ¿Me he negado a tratar determinados sentimientos porque me molesta hacerlo? ¿Qué compañeros ha elegido mis mismos sentimientos? En el grupo ¿se han elegido más sentimientos tristes o alegres? ¿Qué sentimientos se expresan con más frecuencia en este grupo? ¿Cuáles, en cambio, muy raramente? ¿Qué pasaría si expresara mis sentimientos con más frecuencia y más claramente? ¿En qué circunstancias tengo más dificultad en manifestar mis sentimientos? ¿Hasta qué punto puedo manifestarlos en este grupo? Es un juego muy importante que permite adquirir mayor autoconciencia de los propios sentimientos. Ayuden a los muchachos a entender que los sentimientos se manifiestan en el cuerpo y son registrados en el cerebro. En segundo lugar adviértanles que una respiración superficial no permite tomar conciencia de los propios estados de ánimo. Es necesario, pues, aprender a respirar de modo profundo y consciente.

CUESTIONARIO UN SENTIMIENTO IMPORTANTE 1a Pregunta ¿Qué señales me envía el cuerpo cuando me domina este sentimiento? ¿En qué parte del cuerpo lo advierto? ¿qué siento? ¿cómo respiro? Describe todo los síntomas físicos de este sentimiento. (Un ejemplo para el sentimiento de miedo: se me contrae el estómago, me sudan las manos, respiro afanosamente, etc.) Respuesta: 2a Pregunta ¿En qué situaciones me siento así? Describe la situación ¿Qué me ha provocado esta situación? ¿De que tengo miedo o qué espero? ¿Estoy solo o con otros? (Ejemplo: en la clase de matemáticas, el profesor me llama a la pizarra, no entendí el problema y temo la discusión). Respuesta: 3a. Pregunta ¿Cómo trato este sentimiento? ¿No manifiesto a nadie y me lo tengo para mí? ¿Hablo de él con las personas afectadas? ¿Lo confío a alguien? ¿A quién? ¿Exteriorizo físicamente mi sentimiento? ¿Lo notan los otros aunque yo no diga nada? ¿Por qué se dan cuenta? (Ejemplo: No digo al profesor que tengo miedo. Trato de disimular esta impresión y de olvidarme que tengo miedo. Pienso que mis compañeros lo notan por la inseguridad de mi voz. Al fin de la hora cuento a mi amigo lo que me ha pasado). Respuesta: Nuestros defectos y los del vecino Este juego ayuda a los chicos a darse cuenta de que lo que encuentran desagradable en otro, en eso mismo caen ellos. Comienzan así a familiarizarse con un concepto muy importante: que lo que nos molesta en los otros es precisamente lo que no sabemos aceptar en nosotros mismos. Edad mínima: 10 años. Cualquier número de participantes Duración: unos 25 minutos Materiales: papel y bolígrafo Dirección del juego Hoy les presento un juego llamado "nuestros defectos y los del vecino". Tomen el lapicero y escriban todo lo que no les guste en las personas que conocen. Escriban siempre frases completas, que puedan justificar sus críticas. Escriban por ejemplo: "Miguel es egoísta: no me da ni un dulce". "María no es nada puntual: llega siempre tarde cuando tenemos un encuentro". "Vanessa se da mucha importancia: se ríe de mí porque tengo menos juguetes que ella". Escriban todas las frases que se les pasen por la cabeza en 10 minutos. Vuelvan ahora a leer sus frases y pregúntense en cada una de ellas: "¿tengo también yo este defecto? ¿cuál ha sido la última ocasión que me he comportado así?" Si la frase es por ejemplo: "Miguel es egoísta", pregúntense si, de cuando en cuando, no lo son también ustedes y prefieren tener todo para ustedes, en vez de compartirlo con los demás. Si esto sucede pongan una cruz en la frase que habla de Miguel. ¿Entendido lo que quiero decir? Ahora comiencen enseguida. Tienen 10 minutos. Hablemos todo eso juntos ¿He descubierto algo nuevo con este juego? ¿Cuáles son los defectos que veo en los otros y que he visto que también tengo yo? ¿Me había dado cuenta de eso antes? -- Es un juego sencillo pero muy eficaz para fomentar sentimientos de autocrítica y de tolerancia.

PANORAMA DE LOS SENTIMIENTOS 3

Objetivos: Este simpático juego permite que los muchachos se den cuenta de que cualquier estado de ánimo puede expresarse con la mímica facial.

Duración: se necesitan unos 20 minutos

Dirección del juego: Les propongo un juego en el que tienen que dibujar sus sentimientos. Ante todo divídanse en dos grupos. Decidan ustedes con qué compañeros quieren colaborar. Cada grupo tendrá a su disposición una zona de la sala. Tengo aquí la lista de los principales sentimientos: miedo, alegría, tristeza, cólera, ira, amor, ternura. Antes de cada asalto, cada grupo me enviará un representante que serán los encargados de dibujar. Los dos representantes se pondrán de acuerdo acerca de qué sentimiento quieren ilustrar. Volverán después a su grupo para dibujar un rostro que exprese ese sentimiento. Hay que guardar estas dos reglas. El dibujante no puede hablar. Ni siquiera hacer un gesto de afirmación o negativo. No puede escribir. Puede sólo dibujar rostros. El grupo que adivina primero el sentimiento dibujado gana 10 puntos. Sólo se tendrán en cuenta las respuestas ue el grupo me presente por escrito; si quieren, pueden discutir las antes en el grupo. A penas me den la solución acertada, comienza el segundo asalto. ¿Entendido cómo va el juego? Dejen jugar a los chicos unos 20 minutos. Hablemos de eso juntos ¿Qué me ha divertido en este juego? En cambio ¿qué me es lo que no me ha gustado? ¿Qué sentimientos ha sido fácil de representar? ¿Cómo los han representado los dibujantes? ¿Qué rasgos del rostro han dibujado? ¿Qué aspecto toman los ojos cuando expresan distintos

sentimientos? ¿Qué aspecto toma la boca? ¿Y la frente? ¿De qué rasgos de mi rostro se puede ver qué sentimientos me dominan? ¿Qué niños de nuestro grupo "llevan escritos en la cara" sus sentimientos? ¿Quiénes, en cambio, tienen un rostro impenetrable? ¿Por qué es importante mirar a la cara de aquel con quien hablamos? ¿Lo hago yo así? ¿Cómo hemos colaborado en nuestro pequeño grupo? ¿Durante el juego me he dado cuenta de tener particulares sentimientos? ¿Me he enojado con algún compañero y no se lo he dicho? Hay que insistir en que no deben dibujar rostros técnicamente perfectos: se trata de dibujar particulares características. Hagan que el grupo no supere el número de 8; si es necesario, formen más de dos grupos. Durante la evaluación utilicen diversos retratos pintados por los niños y pongan, ustedes y los niños, cuantas caras distintas sepan. Como este juego sólo se fija en la mímica facial, exige gran atención y participación, ofrece además estupendas posibilidades para aclarar la relación entre los estados de ánimo y el lenguaje del cuerpo.

PANORAMA DE SENTIMIENTOS 4

Objetivos Inventando y representando algunas escenas, los chicos aprenden a entender mejor los varios sentimientos y su influjo en las relaciones interpersonales.

Duración: Se necesitan unos 45 minutos

Materiales: Se necesitan papeles que lleven cada uno de ellos el nombre de un sentimiento: miedo, alegría, ira, amor, ternura, tristeza, tranquilidad. Si los jugadores son más de 14, se hace una doble serie de papeles, se prosigue a doblarlos como si fueran números de una rifa.

Dirección del juego. Hoy haremos un poco de teatro: elijan un compañero con quien actuar. cada pareja extraerá una tarjeta en que está escrito un importante sentimiento. No digan a nadie qué sentimiento les ha tocado. El trabajo consiste en preparar una escena que represente el sentimiento en cuestión. Si, por ejemplo, han sacado el mismo sentimiento "ira", no pueden decir : "Estoy enojado por lo que me has hecho, Carlos" o "no quiero verte: la ira me haría perder la razón", pero pueden decir cosas tan poco amables como: "¡Qué a gusto te despedazaría, pedazo de animal!" Deben dramatizar una situación que exprese bien ese sentimiento. Siempre a propósito de la cólera, por ejemplo, podrían representar una escena en un restaurante: el mesero derrama la salsa en el vestido de una señora que salta y propina al pobre hombre un bofetón. Es indispensable que los espectadores puedan darse cuenta de la situación que provoca tal emoción. Tienen 15 minutos para preparar su escena que deberá durar máximo 3 minutos. Den la oportunidad de representar a cuantas parejas puedan. Inviten a los espectadores a adivinar qué sentimiento se representa. Hablemos de todo eso juntos ¿A quién he elegido como compañero? ¿Qué me ha divertido más? ¿Cómo nos hemos preparado? ¿Cómo hemos representado nuestro sentimiento? ¿Lo hemos expresado con el lenguaje del cuerpo? ¿De dónde hemos sacado la idea para nuestra escena? ¿Qué dramatización me ha impactado más? ¿Cómo me siento ahora? Este experimento sale mejor si antes se han hecho otros juegos anteriores de sentimientos. Permite comprobar en qué grado los chicos han desarrollado cierta sensibilidad en relación con el mundo de los sentimientos.

Pastoral Juvenil Coyuca

<http://picweb.org>

Parroquia de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro. México
pastoraljuvenilcoyuca@yahoo.com.mx