

DINÁMICAS DE AUTODESCUBRIMIENTO

1. De la mano a la barbilla
2. Expansión Consciente
3. Fantasías
4. Graficas
5. Imágenes
6. Limones
7. Autógrafos
8. Relajación
9. Conociéndose
10. Tai Chi Chuan
11. Teatro Guiñol
12. Un taller de trabajo

1.-DE LA MANO A LA BARBILLA

OBJETIVO: Demostrar que las acciones dicen más que las palabras.

TAMAÑO DE GRUPO: 25 participantes.

TIEMPO REQUERIDO: Cinco minutos.

MATERIAL: Ninguno.

LUGAR: Un salón amplio que permita a los participantes interactuar libremente.

DESARROLLO:

- [?] I.** Mientras el instructor hace la demostración, le pide al grupo que extiendan su brazo derecho, paralelo al piso. Y les dice: Ahora, formen un círculo con el pulgar y el índice. Mientras habla, demuestra como. Ahora continúa. Lleven con mucha firmeza su mano a la barbilla. **NOTA:** Mientras dice lleven la mano a la barbilla, el instructor pone su mano junto a la oreja, no en su barbilla. Espera un instante. (La mayor parte del grupo hará lo que el instructor, es decir, se llevarán la mano junto a una oreja). el instructor los observa pero no dice nada. Después de cinco o diez segundos, algunos del grupo se percatarán de su error y moverán la mano a la barbilla. Tras otros cuantos segundos, más personas también se reirán y el instructor podrá hacer un reforzamiento verbal de lo que trata de probar: las acciones del instructor dicen más que las palabras.

[?] PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

- [?] 1.-** ¿Escucharon alguna vez el dicho de No hagas lo que yo hago, sino lo que yo te digo? ¿Lo ponemos en práctica los instructores?
- [?] 2.-** ¿Todos sabemos que las acciones dicen más que las palabras? ¿Cómo podemos utilizar este conocimiento en nuestro trabajo a fin de lograr un mejor entendimiento?
- [?] 3.-** La comunicación es siempre el chivo expiatorio en los problemas de comportamiento. ¿Qué otros obstáculos para la comunicación sugiere este ejercicio?

2.-EXPANSIÓN CONSCIENTE

UN POPURRÍ

A continuación se mencionan varias actividades que pueden ser útiles en cursos de desarrollo personal para acrecentar el propio conocimiento sensorial.

1. EXPLORANDO SU ESPACIO. Acuéstese en el piso, cierre los ojos, con sus manos explore el espacio que ocupa. Ensanche y contraiga el mismo.

2. GOLPEANDO. Golpee fuertemente una almohada o un cojín. Enfoque su atención en todos los sentimientos que experimente.

3. GRITANDO. Grite tan fuerte como pueda alguna de las siguientes cosas: su nombre, el nombre de alguna persona importante, como se siente, palabras prohibidas, números, palabras sin sentido o sonidos primitivos. Analice sus respuestas fisiológicas y psicológicas.

4. ABRIENDO UN HUEVO. Explore un huevo sin hablar. Trate de romperlo apretándolo. Mientras presta atención a todos sus sentimientos, piense en todos los simbolismos relacionados con el huevo. Entonces rompa el huevo en la forma que crea más apropiada y analice el contenido. Alternativa: use una naranja; al final cómase la naranja, enfocándose en su sabor y textura.

5. RESPIRACION PROFUNDA. Acuéstese en el piso, cierre los ojos. Respire tan profundamente como pueda, concentrándose en los efectos que produce la entrada del oxígeno en su organismo. Imagínese observando internamente su respiración.

6. SINTIENDO SUS MANOS. Toque su mano izquierda con la derecha. Concientice su acción. Luego explore la derecha con la izquierda.

7. PUNTOS DE PRESION. Mentalmente recorra su cuerpo y localice los sitios donde exista tensión o presión. (Los zapatos, el cinturón, etc.)

8. LAVANDOSE LAS MANOS. "Lávese las manos con arena, sal, nieve o hielo". Ponga atención a todo lo que sienta.

9. COMIENDO PAN. Coma una pieza de pan, haga asociaciones dejando en libertad su imaginación mientras conscientemente presta atención a su sabor y textura.

10. PALMEANDO. Con la punta de los dedos desee palmaditas ligeras; Luego hágalo en todas las partes del cuerpo que desee.

11. ESTIRANDOSE. Extienda su brazo izquierdo sobre su cabeza tan alto como le sea posible. Repita lo mismo con su brazo derecho. Póngase de pie sobre la punta de sus dedos. Luego intente elevarse tanto como pueda.

12. CENSO DE LOS SENTIDOS. Recuéstese en el piso y cierre los ojos.

a) Sienta el espacio, el piso, su cuerpo (externa o internamente.)

b) Mantenga los ojos cerrados y escuche los sonidos que se producen a su alrededor.

c) Levántese con los ojos cerrados y saboree un limón partido, tome sal de la palma de su mano, coma una zanahoria o chupe un dulce de menta.

d) Levántese con los ojos cerrados. Recorra el cuarto oliendo tanto como le sea posible.

e) Sin voltear la cabeza, abra los ojos y observe el mayor número de detalles que quepan dentro de su campo de visión. Concéntrese en la forma en que opera la visión periférica.

f) Paréese y camine alrededor con los ojos abiertos; manténgase lo más conciente posible de todos sus sentidos.

3.-FANTASÍAS (SUGERENCIAS PARA GRUPOS O INDIVIDUOS)

Las técnicas de fantasía son empleadas a menudo, en cursos de relaciones humanas para provocar un crecimiento de la estimación de uno mismo, así como de los demás. Sin embargo, estos métodos son controvertidos y deben ser empleados con mucho cuidado. Es importante para el instructor hacer las siguientes consideraciones.

OBJETIVO: Los ejercicios de fantasías deben estar claramente relacionados con los objetivos en curso, y no ser simplemente ejercicios aislados.

SENTIMIENTOS: En ocasiones las técnicas de fantasías provocan una respuesta de sentimientos muy fuertes, la cual debe ser modulada con intervenciones del instructor.

PROCESAMIENTO: Es necesario que la información obtenida mediante este tipo de dinámica sea procesada correctamente.

DISPONIBILIDAD: No se debe obligar a los participantes (ni por parte del instructor, ni del grupo) a revelar datos sobre sí mismo.

FALTA DE RESPUESTA: Algunas veces, los participantes son incapaces de crear fantasías. Esta "falta de respuesta" debe ser aceptada como válida.

TEORÍA: El instructor debe estar preparado para justificar el uso de ejercicios de fantasías en base de una bien integrada teoría de aprendizaje.

FANTASÍAS INDIVIDUALES

Hay sugerencias para que un grupo de participantes pueda crear fantasías en forma individual. Las fantasías deben provocarse en una sesión de grupo, para que se compartan posteriormente con los compañeros o con todo el grupo.

Generalmente el instructor anuncia que los participantes deberán cerrar los ojos y tratar de soñar despiertos durante dos o tres minutos. Después de un breve período de relajación en silencio (la música suave ayuda), el instructor "establece" el principio de la fantasía.

Hay incontables situaciones que la hacen posible, a continuación señalamos algunas:

- 1.- Véase a si mismo en algún lugar, ahora escuche: alguien le llama.
- 2.- Imagínese allá lejos y el resto del grupo se va acercando hacia usted.
- 3.- En pocos minutos necesitaremos un voluntario para ser el foco de atención de todo el grupo. Imagine hay dos personas dentro de usted discutiendo sobre si usted deberá o no ser el voluntario. Ponga atención y escuche; déjelos que lleguen a una conclusión.
- 4.- Piense que está en una isla a miles de kilómetros de distancia de cualquier forma de civilización: ¿cómo se siente?, ¿que es lo que ve?, ¿que hace?
- 5.- Usted está parado enfrente de una cueva en la ladera de la montaña. Entre.
- 6.- Está con alguno de los participantes y ambos están paseando en un parque.
- 7.- Si usted pudiera ser otra cosa y no una persona ¿que le gustaría ser?

FANTASÍAS INDIVIDUALES DIRIGIDAS

Para algunas personas es difícil desarrollar fantasías y puede causarle angustia su falta de habilidad para ella. Algunas veces es útil para el instructor ayudar a una persona a fantasear pidiéndole que cierre los ojos y cuente una historia en voz alta.

Cuando suceda un bloqueo, el instructor puede ayudar usando sugerencias tales como: ¿que esta viendo ahora?, ¿qué siente?, ¿puede oler algo?, acérquese más, ¿qué quisiera hacer ahora?, “hágalo “. Las fantasías dirigidas son más emotivas que las individuales, por lo que el instructor debe estar preparado para ayudar al participante a enfrentarse a las emociones que vayan surgiendo. A continuación se dan algunas sugerencias:

8.- Usted va caminando por la carretera, la cuál está baldeada por una barda muy alta; ahora llega a una puerta metálica que está ligeramente entornada. Usted pasa a través de esa puerta.

9.- Se encuentra en una alcantarilla muy grande, se asoma y no alcanza a ver el fondo. Esta muy oscuro allá dentro. Se agacha y empieza a arrastrarse por un ducto.

10.- Esta usted sentado solo en medio de una sala en una tarde otoñal: alguien toca a la puerta.

11.- Se encuentra solo en una playa desierta. Esta oscuro y empieza a sentirse frío. Usted se encuentra juntando almejas, tiene una cesta llena de ellas, las llevará a su casa.

12.- Está en un salón de clases escuchando una conferencia aburrida junto con otros trescientos estudiantes. Por una razón desconocida, tiene el fuerte impulso de decirle al profesor que está perdiendo el tiempo. Con gran esfuerzo se pone de pie.

FANTASÍAS ESTRUCTURADAS POR EL INSTRUCTOR

Ejemplos de fantasías sugeridas por el instructor. Ambas se pueden llevar a cabo mejor estando acostados en el piso. Se pueden formar grupos más pequeños inmediatamente después para procesar los datos.

13.- Imagínese dentro de un capullo, siéntelo explore lentamente todo el espacio interior; ¿cómo se siente?, ahora salga del capullo muy lentamente, esté pendiente de todo lo que siente.

14.- Piense que usted es un títere, con hilos unidos a varias partes de su cuerpo. El titiritero lentamente eleva su mano izquierda arriba, más arriba, más arriba y ahí la mantiene. De repente la deja caer. Entonces eleva su mano derecha arriba, más arriba, más arriba y la mantiene ahí. Entonces la deja caer. Lentamente eleva su pierna izquierda, etc.

FANTASÍAS EN GRUPO.

Las más comunes fantasías en grupos son estas tres variaciones.

15.- Todos se sientan en círculo con los ojos cerrados. Alguno empieza a fantasear sobre todo el grupo. Los demás miembros contribuyen a la historia a medida que se sientan parte de ella.

16.- Uno de los miembros se acuesta en el piso y comienza a contar una fantasía, los demás participantes se pueden acostar en el piso, para ser parte de dicha fantasía y contribuir a ella. Las personas pueden salirse de la fantasía, si así lo desean, levantándose del piso.

18.- Los miembros del grupo se acuestan en el piso con las cabezas juntas y sus cuerpos formando los rayos de una rueda, de forma que todos puedan escuchar los susurros. Alguno empieza a fantasear, sobre el mismo o sobre los otros miembros del grupo y los demás participarán a medida que se identifiquen con la historia.

La mayoría de las sugerencias para lograr fantasías individuales servirá para fantasías en grupo. Cualquier miembro debe sentirse libre de dar por terminada la fantasía. La discusión posterior debe centrarse en asuntos como: contenido de la fantasía, cohesión del grupo, tensiones, formación de grupos pequeños dentro del equipo, sentimientos experimentados y los roles en que participaron cada uno de los miembros.

4.-GRÁFICAS (UNA ACTIVIDAD PARA DESCUBRIRSE A SI MISMO)

A continuación se enumeran ejercicios estructurados que ofrecen información para descubrirse a sí mismos a través de gráficas.

Una de las ventajas de estos métodos es la de que los participantes a menudo pueden abrirse a sí mismos más rápidamente y con menos esfuerzo que a través de intercambios verbales. El instructor debe estar seguro de que cuenta con suficiente tiempo para analizar cada actividad.

1. EL CAMINO DE LA VIDA. Se le da una hoja de papel y un plumón a cada uno de los participantes. Estos tienen que poner un punto en el papel, el cual representa su nacimiento y sin levantar el plumón del papel, representar una serie de incidentes críticos en su vida.

2. ANUNCIARSE A SI MISMO. Empleando materiales diversos (tales como papel, tijeras, pegamento, cintas, periódicos y recortes de revistas), los participantes crean collages en los que se anuncian a sí mismos.

3. ESCUDO DE ARMAS. Después de una breve introducción a la heráldica, los participantes elaboran escudos de armas que los representen.

4. TIRA COMICA. Se da a cada uno una hoja de papel y lápices, con líneas se divide la hoja en doce partes iguales. En cada sección deberán dibujar un acontecimiento importante en que se vieron involucrados (Estos acontecimientos deberán limitarse a los ocurridos durante la vida del grupo)

5. SILUETAS. El instructor forma parejas. Los participantes se turnan para dibujar en hojas grandes siluetas de gran tamaño de la persona que forma su pareja. Estos dibujos se pegan en la pared y se tratan de identificar. Entonces, los participantes añaden características que asocian con la persona.

6. EL GRUPO Y YO. Al terminar la primera sesión de un grupo, el instructor reparte cartulinas y plumones. Se dividen las cartulinas en tantas secciones cuántas reuniones del grupo vaya a haber y se pegan en la pared. Cada participante en forma gráfica representa en ella su relación con el grupo Después de cada sesión.

7. DIBUJOS EN COLABORACIÓN. Se da una hoja de papel y plumones a las parejas. Sin hablar, todos colaboran en la creación de una pintura.

8. PINTURA DEL GRUPO. Dando materiales como los señalados en el segundo punto, el grupo elabora una pintura de lo que representa.

9. MURAL. Un grupo grande, como en el caso de una comunidad entera, puede hacer un mural que lo represente. Esto puede hacerse en hojas de rotafolio para evaluar todo el trabajo, en este trabajo se pueden utilizar recortes de revistas. Se pega en una pared y cada uno da una breve explicación de lo que hizo.

5.-IMÁGENES

OBJETIVO: Mejorar la percepción que los participantes tengan de sí mismos y permitir la apertura frente a sus compañeros en forma indirecta.

TAMAÑO DE GRUPO: Total 20 personas.

TIEMPO REQUERIDO: 25 minutos. Divididos en 5 minutos de trabajo individual y 20 minutos de análisis en grupo.

MATERIAL: Hojas y lápices.

LUGAR: Salón amplio que permita la comunicación cara a cara.

DESARROLLO:

I. Se solicita a cada participante que piense en cuatro o cinco animales que por alguna de sus características pueden tener similitud con parte de sus características de personalidad y que los anote.

II. Después de cinco minutos se les solicitará que digan al grupo total los animales que se imaginaron y que haya una amplia descripción de las razones por las que se consideraron similar.

III. Se solicita la retroalimentación del grupo.

VARIANTE PARA SUBGRUPOS:

I. Se solicita a cada participante que piense en imágenes relacionadas con sus compañeros de subgrupo o del grupo total según el caso y que los anote.

II. Se solicita que externen sus imágenes al resto del grupo diciendo las razones o similitudes encontradas.

III. Se corrobora la información con retroalimentación del grupo.

IV. Se obtienen conclusiones del ejercicio.

6.-LIMONES (UNA ACTIVIDAD PARA EL DESARROLLO DE LA CONCIENCIA SENSORIAL)

OBJETIVO: Aumentar la conciencia sensorial.

TAMAÑO DEL GRUPO: De ocho a doce miembros.

TIEMPO REQUERIDO: Una hora.

MATERIAL: Un limón para cada uno de los participantes.

LUGAR: Un lugar con suficiente espacio como para que los participantes se sienten en el piso formando un círculo.

DESARROLLO:

I. El instructor pide a los integrantes que se sienten en el piso formando un círculo; le da un limón a cada uno y señala que como no existen dos limones exactamente iguales, cada persona deberá llegar a conocer muy bien su propio limón.

II. El instructor concede, 10 minutos para que cada uno "llegue a familiarizarse con su limón" Cinco minutos se dedicarán exclusivamente a observar las características exteriores del limón y los otros cinco, con los ojos cerrados, sintiendo a través del tacto las peculiaridades del limón

III. Después de pasados los diez minutos, les pide que todos, que formen parejas. Cada miembro de la pareja le "presenta" su limón al otro compañero dándole a conocer detalladamente sus características particulares.

IV. El instructor pide a los miembros de la pareja que intercambien sus limones y que anoten las diferencias.

V. Ahora, las parejas se reúnen en grupos de cuatro a seis personas. Se les pide que formen un círculo pequeño y que coloquen sus limones en una pila en el centro. Luego se les indica que cierren los ojos y traten de localizar sus propios limones.

VI. Se forma nuevamente un círculo grande con todos los participantes; se recogen los limones y se vuelven a distribuir; el instructor pide que cierren los ojos y que vayan pasando los limones hacia la derecha, palpando cada uno hasta identificar el suyo. Cuando una persona identifica su limón, debe colocarlo en su regazo y seguir pasando los otros limones hasta que todos hayan encontrado el suyo.

VII. El instructor entabla un intercambio de opiniones acerca de la experiencia con todos los miembros del grupo, tratando de concluir en la forma en que se emplean las habilidades sensoriales.

7.-AUTÓGRAFOS: PARA ROMPER EL HIELO

OBJETIVO:

- I. Facilitar los procesos para conocerse en grupos grandes.
- II. Disminuir la ansiedad experimentada al principio de una sesión de entrenamiento.

TAMAÑO DEL GRUPO: Veinte o más participantes.

TIEMPO REQUERIDO: Media hora aproximadamente.

MATERIAL: Una copia de la Hoja de Trabajo de Autógrafos para cada participante. Un lápiz para cada participante.

LUGAR: Un cuarto suficientemente grande que puedan caminar libremente por todo él.

DESARROLLO:

- I. El instructor discute brevemente los objetivos de la actividad, señalando que se espera que el ejercicio sea útil y divertido.
- II. Luego distribuye una copia de la Hoja de Trabajo y un lápiz a cada participante y los instruye para que sigan las instrucciones ahí señaladas. Les dice que tienen tres minutos en los cuales deben elegir los diez autógrafos que quieran.
- III. El instructor anuncia el principio de la búsqueda de los autógrafos, la cual durará veinte minutos.

IV. Cuando casi todos los participantes han cumplido la tarea, el instructor les dice que el tiempo se acabó y termina la actividad. Cualquier miembro que le falte un autógrafo puede pedirle ayuda a todo el grupo a encontrar a una persona que se lo dé.

V. El instructor hace que el grupo resuma la actividad.

VARIACIONES:

- I. La lista puede hacerse más grande o adaptarse a las condiciones y a los temas locales.
- II. Se puede pedir que los participantes obtengan la mayor cantidad posible de autógrafos.
- III. Se pueden formar subgrupos, con base en algunos temas, para que discutan el ejercicio.

8.-RELAJACION: CUANTIFICANDO Y REDUCIENDO LA ANSIEDAD

OBJETIVO:

- I. Practicar la cuantificación de niveles de ansiedad.
- II. Practicar técnicas de relajación útiles para la reducción de la ansiedad.

TAMAÑO DEL GRUPO: No más de treinta participantes.

TIEMPO REQUERIDO: De 45 minutos a una hora.

MATERIAL: Papel y lápiz para cada uno de los participantes.

DESARROLLO:

- I. El instructor anuncia los objetivos de la dinámica, reparte las hojas de papel y los lápices y les pide a los participantes que imaginen una situación en la que él o ella sientan la menor ansiedad e incomodidad posible. Por último escriban o describan brevemente la escena o situación en la parte inferior de la hoja y la marquen con un "0".
- II. El instructor, posteriormente, pide a cada participante que imagine una situación en la cual experimente la mayor ansiedad e incomodidad posible y hacer una nota de esta situación en la parte superior de la hoja y marcarla con el número 100.
- III. El instructor solicita que cada participante seleccione una situación en la que siendo asertivo produzca una gran cantidad de ansiedad y asignarle un número entre el 0 y el 100, usando la escala establecida por las otras dos situaciones anteriormente anotadas.
- IV. El instructor dice a los participantes que compartan las escenas en las que experimentan serenidad con el resto del grupo, y que anoten las situaciones tranquilas que hayan experimentado los otros miembros del equipo.
- V. El instructor contesta todas las dudas o preguntas acerca de la experiencia que se está viviendo.
- VI. Se dan las siguientes indicaciones: Siéntense cómodamente ya sea en sillas o sobre el piso. En seguida se dan instrucciones para que se tensen (de 5 a 7 segundos) y luego se relajen (de 2 a 3 segundos) cada grupo de músculos del cuerpo, uno por uno siguiendo las indicaciones que se dan en el paso
- VII. La tensión y la relajación de cada grupo de músculos deberá repetirse de dos a cinco veces según se considere necesario. En la forma en que los músculos puedan ser tensados o relajados,

según la habilidad de los participantes para hacerlo podrá realizarse en grupos de músculos mayores. El instructor puede decidir el uso de la siguiente clasificación para utilizarla como guía.

GRUPO I Mano y antebrazo dominantes (derecho o zurdo según el caso) Bíceps dominante
Mano y antebrazo no dominante Bíceps no dominante

GRUPO II Frente Mejillas y nariz Quijadas Labios y lengua Cuello y Garganta

GRUPO III Hombros y parte superior de la espalda Pecho Estómago

GRUPO IV Glúteos y muslos Pantorrillas Pies

Vise dirige al grupo a través de cada grupo de músculos de la siguiente manera: Tense los músculos de su mano y antebrazo y sostenga esta posición durante algunos segundos... Ahora relaje los músculos y exhale lentamente mientras repite mentalmente "Me siento tranquilo y relajado" o simplemente "relajado"... Imagine una escena tranquila... Continúe respirando lenta y rítmicamente (de 20 a 30 segundos).

VII. El instructor pide a los participantes que se imaginen a sí mismos siendo asertivos al decidir las situaciones que les producen ansiedad y monitorizar sus niveles de ansiedad asignándoles números que vayan desde la escala de ansiedad hasta el sentimiento de incomodidad.

VIII. Los participantes reciben instrucciones para trabajar con el fin de mantener su nivel de ansiedad en su límite más bajo, esto se logra siguiendo cualquier ansiedad o incomodidad con pensamientos relacionados con la escena que les produce tranquilidad, las palabras "relajado" o "Me siento tranquilo y relajado", o la tensión y relajación del cuerpo acompañado con una respiración suave y rítmica. (Generalmente las palabras y la escena de tranquilidad no son lo suficientemente fuertes como para ser asociadas a la relajación muscular y producir resultados inmediatos, esto se logra hasta que los participantes han practicado regularmente durante cierto período de tiempo, usando progresivamente grupos mayores de músculos. De tal forma, los principiantes pueden utilizar el método para disminuir los niveles de ansiedad). El instructor dirige una discusión de la experiencia con todos los integrantes del equipo y pregunta si alguno de ellos ha sentido cambios en el nivel de incomodidad, y basándose en el método que se ha seguido.

IX. Se les pide a los participantes que expongan las formas específicas en las que usaron las técnicas que aprendieron para ser asertivos en situaciones difíciles. (El instructor puede sugerir que una de las formas para empezar a tener esta habilidad, es aprender a monitorizar y asignar números, en la escala de ansiedad a los niveles de descontento o incomodidad en las diversas situaciones cotidianas, y practicar las técnicas de relajación regularmente).

9.-CONOCIÉNDOSE: UN POPURRÍ

Abajo están varias experiencias que pueden emplearse para romper el hielo en reuniones para entrenamiento de relaciones humanas. Estas ideas para poderse conocer pueden utilizarse en laboratorios, conferencias clases o en otras reuniones de grupo.

1. SUPERLATIVOS: Se pide a los participantes que estudien detenidamente la composición del grupo y que escojan un adjetivo superlativo que los describa en relación con los demás integrantes. (Ejemplos: más joven, más alto, más cerrado). Luego dicen el adjetivo, lo explican y verifican la exactitud de sus propias percepciones.

2. HOGAR: Consiga un plano grande de la ciudad, fíjelo en la pared y pídale a cada participante que escriba su nombre y dirección en el lugar adecuado del plano. (Mientras habla de su hogar, está descubriendo cosas importantes de sí mismo).

3. DEMOGRAFÍA: En un pizarrón, el grupo puede enlistar todos los datos que les interesa conocer de los demás, tales como edad, estado civil, antecedentes de educación, etc. Por turno, los participantes dan estos datos.

4. SUPOSICIONES PROGRESIVAS: Ponga papeles de rotafolio en la pared, uno para cada participante. Los miembros del grupo escriben su nombre en las hojas y luego siguen cuatro etapas de auto apertura. Primero, cada uno escribe su letra favorita (A, B, C, etc.) en la hoja que le corresponde, regresa a su lugar y explica porqué hizo dicha elección y los demás hacen preguntas. En las etapas dos a cuatro, hablan de su palabra favorita, su frase preferida y finalmente su oración favorita.

5. DISEÑO: Se forman dos subgrupos para hacer una tormenta de ideas sobre como llegar a conocerse, eligen un representante cada uno y estos se reúnen en el centro del cuarto para planear una actividad para romper el hielo.

6. DIBUJANDO UN SALÓN DE CLASES: Los participantes reciben papel y lápiz y se les dan instrucciones para que dibujen un salón de clases. Tienen cinco minutos para trabajar en forma privada durante esta fase. Después que todos han terminado ponen sus dibujos al frente y circulan alrededor del cuarto SIN HABLAR. (Diez minutos). Se pide que pasen con aquellas personas, dos o tres, que hayan encontrado interesantes para que hablen con ellas. Luego se forman subgrupos para que discutan el contenido del dibujo y lo informen después a todo el grupo.

10.-T'AI CHI CHUAN: UNA INTRODUCCIÓN A LA CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO

OBJETIVO:

- I. Aumentar la conciencia de su propio cuerpo.
- II. Desarrollar movimientos y actividades integrados, relajados, económicos y balanceados.
- III. Facilitar un sentimiento de "centricidad" con el aquí y el ahora.

TAMAÑO DE GRUPO: limitado. El ejercicio puede ser hecho desde, por una persona hasta por un grupo grande.

TIEMPO REQUERIDO: Una hora aproximadamente.

LUGAR: Un cuarto de mosaico o que tenga alfombra de pelo corto sobre la cual los pies puedan resbalar fácilmente. Un lugar exterior aislado tal como un bosque o un jardín. En caso de ser interior, es recomendable tener aproximadamente un metro cuadrado por persona.

MATERIAL: Una grabación o un disco con música suave, rítmica y calmada.

DESARROLLO:

I. El instructor empieza con una breve descripción del T'ai Chi Chuan y la forma en que debe usarse: T'ai Chi Chuan es una antigua disciplina china practicada para mejorar la salud, para meditar, como ejercicio, para desarrollar una corriente de energía ("Chi") y para defensa propia. Los movimientos suaves y flotantes enfatizan la conciencia e integración de la persona; el conocimiento del cuerpo, la

respiración , relajación y movimiento continuo; la mente alerta y serena: el aquí y el ahora; el equilibrio de movimientos. Aunque hay formas clásicas que llevan muchos años de aprendizaje, del T'ai Chi es ser la expresión de uno mismo, mediante el movimiento integral en la vida cotidiana.

II. Se pide a los participantes se coloquen por toda la habitación, dejando espacio suficiente entre cada uno. Se les dice que ellos trabajarán con sus cuerpos a medida que se den las instrucciones. Se les sugiere que presten atención a los sentimientos y a los cambios de humor que se presenten durante el ejercicio, y a las diferentes áreas de tensión; así como a la sobrecompensación del equilibrio durante los movimientos. Se explica que "la mayor parte del tiempo no hacemos caso de los mensajes corporales sutiles, la economización de movimientos y las tensiones musculares crónicas que se presentan por movernos rápidamente de donde estamos, a donde queremos estar". Generalmente ignoramos o damos por sentado la vida interior, el proceso del movimiento.

III. El instructor pone la música de fondo e inicia: el movimiento del T'ai Chi Chuan, haciendo pausas entre cada uno al darles las directrices:

1. Separen los pies hasta quedar paralelos con los hombros. Lentamente doblen las rodillas. Escuchen interiormente; sientan la postura de su cuerpo, las ligeras tensiones y contracciones, escuchen los latidos de su corazón, escuchen su respiración.
2. Lentamente, con las rodillas dobladas, levanten la pelvis y la cadera hasta que quede paralela al suelo. Ahora usen la pelvis para acunar su estómago y los intestinos en vez de sujetarlos al diafragma. Para respirar usamos el diafragma y no el pecho. Relajen los hombros y el pecho y respiren con el diafragma, con la parte inferior del abdomen. Respiren lenta y regularmente y relájense.
3. Enfoquen su atención en el estómago, unos cinco centímetros abajo del ombligo. Este es su "tant'en", su "centro". Empleen la fantasía, imaginen una gran bola de fuego o un horno ahí, que mandará chorros de energía a cualquier parte de su cuerpo. Siéntase fuerte en su tant'ien.
4. Con su tant'ien, haciéndoles pesados abajo de la cintura, dejen que la parte superior de su cuerpo se haga ligera, dejen flotar su cabeza. Déjenla girar lentamente en pequeños círculos hasta que encuentre el punto dónde su cabeza está en equilibrio, la cara hacia delante y la barbilla ligeramente hacia abajo.
5. Nuevamente sientan el ritmo de la respiración e imaginen que la parte superior de su cuerpo es atravesada por olas de energía con cada respiración.
6. Mantengan la lengua sumergida contra el paladar (Esto afecta la corriente de energía).
7. Enfoquen su pensamiento en las piernas. Piensen que su peso está bien distribuido. En el t'ai chi nos enfrentamos continuamente a cambios opuestos: YIN y YANG- positivo y negativo / fuerte y débil/ activo y pasivo, etc. Trasluden todo su peso de una pierna a la otra muy lentamente. La pierna que sostiene el peso es su pierna "fuerte", "llena" o sea YANG. Cuando pase su peso a la otra pierna, aquélla se convierte en la "ligera", "débil" o YIN. Los movimientos continúan cambiando YIN a YANG y nuevamente al contrario.
8. Manteniendo las piernas dobladas y rectas, de un paso hacia adelante, muy lentamente, pisando primero con el talón. Dejen que sea un paso "vacío", sin peso ni energía, pasando poco a poco, hasta que todo el pie se apoye en el piso. Continúe caminando lentamente en la misma forma hacia adelante, apoyando el talón primero, luego todo el pie y finalmente cargar el peso del cuerpo.
9. Ahora de un paso hacia atrás teniendo cuidado de "mantener la postura" Al caminar hacia atrás apoye primero los dedos de los pies nuevamente con un paso "vacío" hasta que todo el pie esté apoyado, luego cargue el peso del cuerpo. Continúe caminando hacia atrás.

10. Ahora experimente caminar hacia adelante, hacia atrás y de lado a lado, experimentando el cambio de la carga del peso del cuerpo. Muévase lentamente para que pueda enfocarse en la sensación y no en el movimiento. Imagine la energía de su tant'ien recorriendo sus dos piernas una y otra vez.

11. De la misma forma en que sus piernas están una frente a la otra en posición t'ai chi, se encuentran también sus brazos y la parte superior de su cuerpo están en posición opuesta a la mitad inferior. mientras usted se mueve, sienta como una pierna se vuelve "pesada", así como el brazo del lado opuesto. La otra pierna y su brazo opuesto están "ligeros". En tanto usted se mueve y el peso del cuerpo varía, el lado opuesto es el que experimenta "la carga". Nuevamente imagine la energía de su tant'ien recorriendo sus brazos y piernas.

12. Vivimos en un océano, un universo de energía. Con cada movimiento imagine que está nadando a través de esa energía. Sienta el movimiento de su cuerpo a través de ese océano. Relájese completamente, usando solamente los músculos necesarios para cada movimiento. Permita que sean sus dedos los que guíen el movimiento de sus brazos. Imagine corrientes de energía surgiendo de las palmas de sus manos y las puntas de sus dedos.

13. Cuando siga su corriente de energía, ésta lo moverá. Todo movimiento es circular, tan largo como para semejar una línea o tan pequeño como parecer un punto.

14. Experimente con sus propios movimientos. Use todo su cuerpo como si fuera una sola pieza. Muévase hacia arriba y hacia abajo, hacia adelante y hacia atrás, de lado, hacia dentro y hacia fuera. Contrayéndose y expandiéndose.

15. Mientras se mueve, haga conciencia de su respiración. Deje que su respiración corresponda a su movimiento. Exhale mientras se mueve para abajo, hacia atrás o hacia dentro; inhale cuando se mueva hacia arriba, hacia adelante o cuando se expanda.

16. Utilice su visión periférica y manténgase abierto a todas sus sensaciones. No enfoque su atención a una sola cosa porque de esa forma se limitaría. Siga la corriente de su estimulación sensorial. Haga conciencia de la sincronía de los movimientos de su cuerpo y de los demás que se mueven a su alrededor.

17. Nuevamente imagínese moviéndose en un océano de energía. mientras alguien se mueve y crea una ola, llénesse con su propio movimiento, mientras alguien más ocupa el espacio que usted deja. Deje que todos los movimientos sean tan lentos como sea posible, complementándose con los movimientos de los demás. Todos los participantes están conectados por las mismas corrientes en el océano de energía.

VI. Siguiendo las instrucciones para los movimientos T'ai Chi Chuan, los participantes son alentados, para que experimenten concienzudamente el uso de los principios, en los movimientos cotidianos. El instructor dice que lo que ellos descubrieron entonces es la esencia del t'ai chi.~ Sugiere que intenten los movimientos durante diez o quince minutos en las mañanas, y también otro tanto por las noches y durante sus actividades del día.

11.-TEATRO GUIÑOL

OBJETIVO:

- I. Diagnosticar los conocimientos del grupo en relación a un tema.
- II. Profundizar sobre un tema.
- III. Verificar la comprensión de un tema.

- IV. Vivenciar diferentes formas de pensar y posiciones ante situaciones o hechos.
- V. Obtener retroalimentación personal sobre actitudes conductas y reacciones.
- VI. Aclarar problemas o situaciones que ocurren al interior de un equipo de trabajo.

TAMAÑO DEL GRUPO: Ilimitado.

TIEMPO REQUERIDO: Una hora y treinta minutos.

MATERIAL: Diferentes muñecos de guiñol (mínimo uno por participante).

LUGAR: Un sitio amplio y libre de obstáculos para que los participantes puedan hacer una representación libremente.

DESARROLLO:

I. El instructor forma subgrupos y explica que el teatro guiñol es una actuación, en la que se utilizan muñecos que representan específicamente las actitudes y reacciones de la gente frente a situaciones o hechos concretos.

II. El instructor indica al grupo que por medio del teatro guiñol deberán representar algún hecho o situación de su vida real que tenga que ver con las actitudes y reacciones de las personas frente a situación o hecho concreto.

III. Para realizar el teatro guiñol, explica el instructor a los participantes, deberán seguir los siguientes pasos:

1. Escoger el tema: Deberán tener muy claro cuáles son los roles o papeles de las distintas formas de pensar en relación al tema.
2. Conversar sobre el tema: estudiando un poco los argumentos que cada personaje típico utiliza en la vida real.
3. Este paso tiene como objetivo ordenar todos los hechos y situaciones que se analizaron en los puntos anteriores. Para lo cual deberán hacer el argumento de la historia, definir los personajes de la historia y definir perfectamente cuál es la actitud y la reacción de los personajes.

VARIACIONES:

I. Es una excelente técnica para los debates sobre las diferentes formas de pensar, porque exige defender posiciones a partir de los roles o papeles que se representan, y no sólo de las propias ideas.

II. También es una excelente técnica para aclarar problemas o situaciones que ocurren al interior de un grupo. En éste caso, los miembros del grupo deben seleccionar un muñeco guiñol que represente la personalidad de otro compañero, tal como lo ve en la realidad. Así el grupo se ve representado asimismo.

12.-UN TALLER DE TRABAJO: RELACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN PERCEPTUAL

OBJETIVO:

- I. Aprender las técnicas básicas de la relajación física, del proceso respiratorio y de la auto concientización.
- II. Experimentar un estado físico de la propia existencia y las percepciones personales de realidades y Fantasías internas y externas.

TAMAÑO DEL GRUPO: Ilimitado.

LUGAR: De preferencia en el exterior, en un espacio relativamente aislado o en una habitación alfombrada o suficientemente grande como para que quepan cómodamente todos los participantes.

TIEMPO REQUERIDO: Tres horas.

MATERIAL : Mantas y cojines. Tocadiscos o grabadora con disco cinta de música suave.

DESARROLLO:

El taller está formado por una serie de ciclos divididos en tres etapas: un ejercicio de respiración, la relajación física básica y una breve fantasía o una actividad Gestalt de concientización. Los pasos de respiración y relajación se repiten debido a que para aprenderlos adecuadamente es necesario practicarlos con frecuencia. Las fantasías y las experiencias Gestalt alternadas van de simples a complejas a medida que el curso avanza. Cada ciclo requiere de aproximadamente quince minutos. Es muy importante notar que después de cada actividad, se debe dar tiempo a los participantes para analizarla.

I. (A) EJERCICIO DE RESPIRACIÓN. El ejercicio de respiración profunda ayuda a que el cuerpo aprenda a relajarse y a armonizarlo con su flujo de energía. Incluye el aprendizaje del propio cuerpo para respirar con el diafragma.

(B) RELAJACIÓN. Se encamina a los participantes a una relajación de la parte superior del cuerpo. Esto se lleva a cabo mediante contracciones y relajaciones sucesivas de los músculos principales. Haciendo notar cada vez la diferencia que se experimenta entre estar tenso y relajado.

(C) FANTASÍA. Los participantes se recuestan en una posición cómoda y se les hace pensar en los problemas cotidianos que cada uno tenga. Deberán poner estos problemas, uno a la vez, en un almacén de Fantasías para remediarlos en el futuro. El instructor tratará de quitar de sus mentes cualquier pensamiento destructivo.

II. (A) EJERCICIO DE RESPIRACIÓN; "Postura de relajación total" (Savanna). Se les pide a los participantes que se acuesten en el piso, los brazos extendidos a un la del cuerpo, las manes abiertas, las palmas hacia arriba, las piernas abiertas con los pies hacia afuera, la cabeza derecha, los ojos cerrados, la boca cerrada, los dientes ligeramente separados, respirando normalmente, cambiar a respiración profunda, sentirse profundamente tranquilos, cambiar a respiración nasal. La respiración profunda debe empezar en el diafragma y moverse hacia arriba.

(B) En la misma posición, los participantes tratan de lograr una relación completa de la parte superior del cuerpo. alternando contracción y relajación de los principales músculos.

(C) Siguiendo en la misma posición, se pide a los participantes que lentamente saquen de su mente todos los pensamientos negativos que tengan.

III. (A) "Respiración abdominal" Estando los participantes recostados en el suelo, pondrán sus dedos en el abdomen, elevando éste cuando inhalen y bajándolo cuando exhalen; sus dedos suben y bajan con la respiración. No deberán forzar su respiración. Luego tratarán de hacer el mismo ejercicio sentados y parados.

(B) Acostados de nuevo, tratarán de relajar la parte inferior del cuerpo empleando el mismo método que en el paso anterior.

(C) Permaneciendo en la misma posición, se pide a los participantes que lleguen mentalmente a estar consientes de su estado físico y a quitar de su mente todos los pensamientos negativos. Deberán estar pendientes de cualquier contracción o intento por quitarse las tensiones.

IV. (A) "Respiración Victoriosa". Sentados sobre los talones en la posición de rayo (Vajrasana), los participantes respirarán profundamente con ambas ventanas de la nariz, mantendrán el aire dentro, y después lo exhalarán fuertemente por la boca, estirando todos los músculos de la cara.

(B) Acostados, tratarán de lograr relajar todo el cuerpo, notando cualquier tensión o intentando quitarla.

(C) Conocimiento Gestalt del interior del cuerpo. Se adiestra a los participantes a un conocimiento mental del interior de su cuerpo. El instructor enseña las técnicas de enfoque específicas que se requieren para conocer un solo aspecto físico a la vez; como el estar consciente únicamente de los latidos del corazón, o del trabajo de los riñones.

V. (A) "La respiración compacta". Recostados en la posición Savanna, se pide a los participantes que respiren profundamente, que se tranquilicen y hagan respiraciones abdominales. Debe continuar respirando mientras ensanchan el pecho y elevan ligeramente los hombros y los huesos del cuello, mantener el aire por unos segundos y exhalar lentamente.

(B) Relajación total del cuerpo. Lograrán relajarse más y más en un tiempo cada vez menor.

(C) El instructor enseña a los participantes a entrar y explorar su cuerpo y a estar consciente de todos los detalles y la complejidad de su ser.

VI. (A) Concentrarse en la respiración. Ahora se repite: "La respiración compacta", concentrándose en el aire que entra, el trabajo que hacen los pulmones y la forma en que sale del cuerpo

. (B) Nuevamente, los participantes trabajan para lograr una relajación absoluta de su cuerpo.

(C) Conciencia Gestalt de la Realidad Externa: Se lleva a los participantes a tener plena conciencia de lo que se vé, se oye, se huele así como de las posiciones externas del cuerpo. Con este ejercicio se logra que estén consientes de las respuestas internas a la influencia del medio ambiente exterior.

VII (A) Savana Avanzada. Recostado en la posición Savana, eliminar conscientemente todas las tensiones del cuerpo, empezando por los dedos de los pies hasta llegar a la punta de la cabeza, mientras se respira profunda y serenamente. Deberán permanecer inmóviles durante cinco minutos, levantarse, respirar profundamente, levantar las manos hacia arriba de la cabeza y estirar todo el cuerpo.

(B) Los participantes regresan a la posición original y continúan relajando todo el cuerpo. El proceso de contraer y relajar los músculos deberán ser mucho más rápido ahora, por lo tanto, podrán permanecer mayor tiempo en posición de relajación

. (C) Conocimiento Gestalt en parejas. (por primera vez se trabajará en parejas): las parejas se sientan rodilla con rodilla y empiezan un proceso de ponerse en contacto y retirarse, a través del cual, primero llegan a estar consientes de sí mismos y luego de su pareja.

VIII (A) Respiración en parejas: Se continúa trabajando en parejas y se guía a los participantes mediante ejercicios que les permitan estar consientes de la respiración de los demás. Uno se acuesta en la posición Savana, mientras el otro pone sus dedos ligeramente sobre el estómago del que está acostado, para poder sentir "las características físicas de la respiración" Una variante puede ser el colocar los dedos frente a las ventanas de la nariz para sentir la entrada y salida del aire. Después de algunos minutos, las parejas cambiarán de posición.

(B) Relajación en parejas. Cada una de las personas, por turno, tendrá oportunidad de tocar los principales grupos de músculos contraídos y relajados tanto de sí mismo como de su pareja. Si hará recalcar el conocimiento de uno mismo y de los demás.

(C) Fantasía en pareja. Cada pareja por turno, cerrará los ojos y compartirá "Lo que yo imagino de ti es...".

IX. (A) Respiración rítmica. Mientras están sentados en posición recta, es decir con la espalda bien derecha, los participantes inhalan profundamente durante dos segundos, sostienen la respiración durante cuatro segundos y exhalan el aire por la nariz en cuatro segundos. Cuando se logre hacer fácilmente, puede aumentarse a 3: 6: 6.

(B) Relajación individual total. Se da un repaso lento y completo a la relajación total del cuerpo entero.

(C) Percepción Gestalt combinada con interpretación. Se les pide a los participantes que adivinen lo que su pareja piensa de ellos, que supongan cuál es la verdad e intenten interpretar cómo encaja ésta. Debe recordárseles constantemente que sólo están especulando y no basándose en la realidad.

X. (A) Respiración alternada. Sentados en posición recta, los participantes tapan la ventana izquierda de la nariz con una mano e inhalan profundamente con la otra ventana durante cinco segundos, se tapan las dos ventanas, se mantienen el aire adentro durante cinco segundos y se exhala. Se repite exhalando por la ventana izquierda. Se hará este ejercicio varias veces. Se puede aumentar el tiempo a medida que sea fácil para los participantes.

(B) Recostados, los participantes regresan a un estado de relajación completa.

(C) Fantasía. Cada uno de los miembros localizará la ladera de una montaña en la que se sienta realmente a gusto y se convertirá en un chiquillo..."Crece lentamente hasta la edad que tienes al encontrarte en esa montaña. Penetra el bosque que esta cerca... Sal del bosque y escala la montaña. Cada vez es mas difícil... Con un esfuerzo casi sobrehumano llega a la cima y observa a tu alrededor... Desciende lentamente, sintiendo tu conciencia de lo que sucede a tu alrededor... Entra al valle donde esta la gente para ti importante, especial... Regresa a la ladera. XI. El instructor forma grupos pequeños para analizar el ejercicio. Se anima a los participantes a hablar de lo que aprendieron acerca de ellos mismos.

XII. El instructor provoca una discusión sobre las implicaciones de usar éstas técnicas para el desarrollo personal.