

# MANUAL DE METODOLOGIA PARA LA FORMACIÓN DE FORMADORES DE SALUD MENTAL INFANTIL

*Lili Avensur F.  
Daphne Padilla M.*

## PRESENTACIÓN

### I. LA FORMACIÓN COMO PROCESO DE DESARROLLO HUMANO

- Qué entendemos por formación?
- Cómo formar a formadores de salud mental?

### II. LA GUÍA DIDÁCTICA COMO INSTRUMENTO QUE FACILITA LOS PROCESOS FORMATIVOS.

- Definición e importancia
- ¿Cómo elaborar las guías didácticas?
- Guías didácticas de los temas de salud mental utilizados en la formación de Equipos Locales.

### III. EL FACILITADOR EN LOS PROCESOS FORMATIVOS.

- ¿Qué es un facilitador?
- Actitudes del facilitador
- Consideraciones básicas sobre el rol del facilitador

### IV. LOS TALLERES COMO EXPERIENCIA DE TRABAJO COLECTIVO

- ¿Qué es un taller?
- ¿Cómo planificamos un taller?
- ¿Cómo desarrollamos un taller?
- ¿Cómo evaluamos un taller?
  - Fichas de Evaluación de contenidos de los temas de Módulo de Salud Mental.
  - Fichas de Evaluación de opiniones de los talleres.

### V. LAS TÉCNICAS GRUPALES COMO INSTRUMENTOS QUE DINAMIZAN LOS PROCESOS FORMATIVOS.

- Consideraciones a tomar en cuenta al utilizar las técnicas grupales.

#### 5.1 TÉCNICAS VIVENCIALES

**Pautas para el facilitador**

**Principios a tenerse en cuenta por todo el grupo**

**A. Técnicas de Arte**

**B. Guía de Vivencias**

**5.2 TÉCNICAS DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN**

**5.3 TÉCNICAS DE ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN**

**5.4 TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN**

**5.5 TÉCNICAS DE DIAGNÓSTICO**

## PRESENTACIÓN

*"Aprender es antes que nada, estar incluido y participar en la creación, no sólo de productos de la cultura, sino de procesos sociales de creación de esta cultura: procesos que conducen a un importante cambio en la calidad del compromiso, de la participación, del respeto al pensamiento ajeno, de sentimientos de solidaridad".*

Brandao (1,986)

Red para la Infancia y la Familia-Perú a través de su proyecto: "Programa de Atención en Salud Mental Infantil" -PASMI- desde 1992 viene trabajando, en la organización, capacitación y formación de Equipos Locales de Salud Mental Infantil que trabajan con niños(as) y familias afectadas por la violencia política en 5 zonas del país: Abancay, Ayacucho, Pucallpa, Sicuani, y Tarapoto. Estos equipos locales como parte de sus funciones tienen la tarea de formar y capacitar Promotoras y Promotores Comunales de Salud Mental Infantil, cuya tarea es realizar un trabajo directo con niños y niñas de sus respectivas comunidades.

El presente manual es resultado de años de trabajo centrados en procesos de formación y capacitación de personas afectadas por la violencia política; durante estos años hemos ido revisando nuestra metodología y adaptándola a los requerimientos del proyecto hasta concluir en los aportes que aquí les presentamos.

El manual está dividido en 5 capítulos. El primer capítulo trata sobre la formación como proceso de desarrollo humano, donde explicamos qué entendemos por formación y los criterios que se han tenido en cuenta para desarrollar la propuesta.

Las Guías didácticas como instrumento que facilitan los procesos formativos, constituyen el segundo capítulo, en el cual la definimos y resaltamos su importancia y utilidad como instrumento metodológico, el mismo que nos ha sido de gran ayuda en los procesos de formación, ya que nos ha permitido la incorporación de los contenidos, la creación de espacios de reflexión, la expresión de sentimientos y la replicabilidad de los temas trabajados. Asimismo, presentamos las guías didácticas de los temas del Módulo de Salud Mental que hemos desarrollado en nuestro trabajo.

En el tercer capítulo damos a conocer nuestra experiencia en lo que respecta al rol que cumple el facilitador en los procesos de capacitación, formación y recuperación. Asimismo, tratamos las consideraciones básicas a tenerse en cuenta en dichos procesos.

En el cuarto capítulo tratamos sobre los talleres de capacitación como experiencias de trabajo colectivo y como espacios de capacitación, formación y recuperación. Asimismo, proponemos algunas pautas a tener en cuenta en la organización, ejecución y evaluación de talleres.

El quinto capítulo de este manual lo constituyen las técnicas grupales que hemos utilizado a lo largo de nuestro trabajo, en él se da un especial énfasis a las técnicas vivenciales, las mismas que han favorecido la expresión de sentimientos y vivencias relacionadas a la violencia política facilitando así procesos de recuperación. También incluimos algunas técnicas participativas, que ayudan al desarrollo de los temas, realizándolos de manera ágil y amena.

En estos años de trabajo con los Equipos Locales, profesores , padres de familia y promotores hemos podido verificar o comprobar que la participación es un principio básico que hay que tener en cuenta en las propuestas de formación porque permite que las personas utilicen sus recursos en forma creativa, realizando acciones estimuladas por sus propias necesidades e ideas y sobre las cuales ellos mismos tienen control y poder de decisión; desarrollando así su potencial humano a nivel individual y colectivo.

El presente material es producto de los años de experiencia de trabajo en formación en diferentes zonas del país, tanto de sierra como de selva. Con él pretendemos ofrecerles nuestras experiencias y aprendizajes en los procesos de formación a formadores, ya que esta metodología ha permitido por un lado la incorporación de contenidos, actitudes positivas y la expresión de sentimientos, y por el otro la recuperación emocional de las personas involucradas en este proceso. Por todo ello esperamos que este manual sea útil y un aporte para personas que realizan este tipo de trabajo.

El trabajo que aquí presentamos ha sido posible gracias a las experiencias, los alcances, y aportes recogidos en los Talleres de Capacitación y formación con Equipos Locales, promotores, maestros, padres de familia, personal de instituciones públicas, privadas y de iglesia, de las diferentes zonas de intervención del proyecto y del personal de nuestra institución.

Finalmente quisiéramos agradecer a las Agencias de Cooperación Internacional: Folkekirkens Nodhjalp DANCHURCHID, Stiftung Kinderdorf Pestalozzi SKIP, Stichting Kinderpostzegels Nederland SKN y Consejería en Proyectos para Refugiados en Latinoamérica que nos han venido apoyando durante estos años, y que sin su apoyo no hubiéramos podido desarrollar nuestro proyecto.

## I. LA FORMACIÓN COMO PROCESO DE DESARROLLO HUMANO

Los años de violencia política que vivió nuestro país a partir del 80, ha dejado consecuencias no sólo materiales, sino también psicológicas, siendo ésta última la más difícil de reconstruir. Los sentimientos de miedo, rabia, inseguridad e impotencia que generó la violencia han sido guardados, las personas los llevan dentro y ello muchas veces inhibe la capacidad de imaginación para poder construir salidas creativas que permitan enfrentar de mejor manera las situaciones difíciles.

Frente a la situación de violencia política nuestra institución decidió trabajar el tema de salud mental desde una intervención comunitaria. Nuestra población objetivo eran los niños porque los consideramos los más afectados y vulnerables; sin embargo, para poder llegar a esta población era necesario contar con personas de las zonas de intervención que pudieran hacer un trabajo directo, es así que se formaron los equipos locales, conformados por adultos voluntarios. En esta etapa del proceso veíamos a los equipos locales como un recurso indispensable para el trabajo. Sin embargo, a partir de lo recogido en las visitas y talleres de formación realizados en cada una de las zonas de intervención del proyecto constatamos que los miembros de los equipos locales también habían sido afectados por la violencia política, y debían ser vistos como sujetos de atención. Por ello era necesario propiciar la recuperación emocional de estos adultos para que así puedan realizar un mejor trabajo con los niños. No era posible pretender que una persona que ha sido tan afectada se involucre en un trabajo de acompañamiento y ayuda a niños -que también han sido afectados- si antes ella no ha procesado lo vivido.

Es así, que sin perder de vista el objetivo final: los niños; propiciamos la recuperación emocional de los adultos involucrados en este proceso a través de talleres de formación y capacitación, brindándoles no sólo información en temas de salud mental (actitudes, identidad-autoestima, desarrollo del niño, duelo, desplazamiento, ansiedad, depresión y agresividad), sino también espacios de expresión, a través de las técnicas de arte como el dibujo, collage, cuento, modelado en arcilla, etc. Todo esto nos llevó a concluir que el proceso de capacitación podía convertirse también en un proceso formativo y recuperativo en tanto no sólo daba información sino también brindaba espacios que permitían a las personas conectarse con sus sentimientos, compartirlos y contextualizar lo vivido, procesando de alguna manera sus vivencias, para luego pasar a ubicar y potenciar sus recursos y los del medio en que se desenvuelven de tal manera que a partir de ello desarrollen mecanismos adecuados para enfrentar situaciones difíciles. Por todo ello hablamos de formación entendiéndola como:

***El proceso por medio del cual se promueve el desarrollo humano de las personas involucradas, generando cambios a nivel cognitivo y actitudinal. Durante este proceso se da un aprendizaje mutuo, basado en relaciones interpersonales adecuadas, de respeto, escucha y afecto.***

Teniendo en cuenta esta definición consideramos que hemos desencadenado en los equipos locales (formadores) procesos de formación y desarrollo que no han quedado sólo en el ámbito personal, sino

que se han ampliado al espacio familiar y social en el que se desenvuelven, apoyándolos de esta manera a sacar lo mejor de sí mismas, desarrollarse personalmente y a crecer como seres humanos.

Por todo ello consideramos que es importante y necesario que en los procesos de capacitación se brinden espacios donde apoyemos a las personas a sentirse bien consigo mismas, a mejorar el concepto que tienen de sí mismas, a redescubrir sus capacidades y a restablecer relaciones afectuosas que las ayuden a desarrollar sus potencialidades.

### **1.1. ¿Cómo formar a formadores de salud mental?**

Nuestra propuesta de formación en salud mental tiene en cuenta tres factores fundamentales que la atraviesan longitudinalmente: las actitudes, el aspecto metodológico participativo-vivencial y la información.

A continuación explicamos los factores que ayudaron e hicieron posible la formación de nuestros formadores de salud mental:

- **Actitudes:**

En nuestra experiencia de trabajo hemos comprobado que un factor importante en el acompañamiento a personas afectadas por violencia política, son nuestras actitudes, es decir la manera como nos relacionamos con ellas, cómo los escuchamos sin juzgar, cómo les ofrecemos la confianza y el afecto necesario para que se sientan seguros, acogidos, aceptados y respetados; todo ello contribuyó en los procesos de recuperación emocional de las personas involucradas en el proyecto.

En la medida que seamos capaces de reconocer, valorar y transmitir actitudes que favorezcan relaciones humanas solidarias, honestas, de respeto y afecto, estaremos sentando las bases para una sociedad basada en la solidaridad, la justicia y la democracia. De ahí que consideremos que el trabajo de actitudes debe estar presente en todas las propuestas que desarrollemos con niños, adolescentes, jóvenes y adultos ya que contribuye a fortalecer las relaciones humanas entre las personas.

Debido a que el trabajo actitudinal es una tarea compleja e importante, proponemos a los equipos de trabajo que en sus reuniones tengan un espacio para analizar de manera permanente las actitudes de cada uno de sus miembros, tanto en el trabajo con los niños como en las relaciones entre ellos. Es importante que este análisis se haga en un ambiente de respeto, escucha y confianza. En la medida que lo hagamos podremos identificar aquellas actitudes que favorecen nuestras relaciones con los demás y aquellas que la dificultan para tratar de modificarlas.

- **Metodología participativa y vivencial:**

La metodología de intervención que hemos venido desarrollando responde por un lado al trabajo actitudinal y por el otro a la capacitación en temas de salud mental, los mismos que contribuyeron al proceso de formación y recuperación emocional de las personas involucradas en el proyecto.

Esta metodología se sustenta en el enfoque constructivista, que considera que el proceso de aprendizaje no es solamente responsabilidad del educador ni del educando, sino que este proceso resulta de la co-creación de ambos y de su grado de sinergia. A partir de esto se puede reconocer que hay tres tipos de conocimiento: el que se tiene, el que se puede conseguir y el que se puede –con otros- construir.

Nuestro rol se define entonces como Facilitadores en el proceso de desarrollar potencialidades y aprendizajes. Incorporando también los componentes secuenciales y los objetivos respectivos que involucra el constructivismo y que señalamos a continuación:

*Vivenciar: facilitar, a través de una experiencia con significado y relevancia personal, una conciencia de las implicaciones de una necesidad sentida y de algunas opciones disponibles para satisfacer dicha necesidad.*

*Reflexionar: facilitar una reflexión individual y grupal sobre la experiencia anterior, con el fin de analizar, priorizar y compartir sus reflexiones, escuchar, valorar y evaluar las de otros y escoger una opción para ensayar.*

Estos momentos son muy ricos e intensos en los talleres, pues en todos y cada uno de los temas a tratar partíamos de las experiencias de los participantes, recordando alguna persona, familiar o amigo que haya pasado por una situación de desplazamiento, duelo, etc. En la mayoría de los casos los participantes toman este momento para poder compartir las experiencias que tuvieron que vivir y los sentimientos que ellas les generaron.

Para trabajar estos aspectos utilizamos técnicas de arte (dibujo, cuento, collage, modelado en arcilla, etc.), preguntas, que les permitieran conectarse con sus vivencias y pusimos especial cuidado en escucharlos con atención, paciencia y comprensión; dándoles el tiempo necesario para que se expresen y para que a partir de ello pudiéramos pasar a reflexionar sobre lo compartido.

En la reflexión tomamos en cuenta lo expresado por los participantes y luego los apoyamos en el proceso de contextualizar su experiencia, a entender que no es un problema personal, que es una situación dolorosa difícil, pero que la hemos vivido muchos peruanos y enmarcándolas como efectos de una situación generada en nuestra sociedad.

*Descubrir: facilitar la adquisición y definición de la información conceptual y las destrezas necesarias para poder ensayar la nueva opción escogida.*

Lo primero que realizamos en este momento, es preguntar a los participantes qué saben del tema, que creen que es o de qué se trata. Seguidamente recogemos la información y conocimientos que los participantes tienen sobre el tema y les pedimos que intenten elaborar una definición que pueda recoger los aspectos más importantes de lo que han señalado.

Como facilitadores de estos procesos, estuvimos siempre atentos para evitar que el grupo se desvíe del tema, ayudándolos a precisar sus opiniones o aclararlas cuando quedaban dudas. También apoyamos al grupo a recoger aspectos de lo trabajado en el momento vivencial y de reflexión, teniendo mucho cuidado de no emitir juicios ni comentarios que no se hayan conversado en esos momentos.

Con todos estos puntos más la información teórica que se manejaba, construimos juntos nuestros propios conocimientos. Todo este proceso ayudó mucho a los participantes, pues así iban teniendo la información necesaria y clara para poder entender el por qué de una serie de sentimientos que les hacían daño, les causaban dolor o que simplemente no entendían.

*Visualizar: facilitar la elaboración de una visión en la cual las experiencias personales, la vivencia y lo descubierto se integran para formar un "norte" perceptual y estratégico.*

Este aspecto lo trabajamos cuando tocábamos lo referente a causas, factores de influencia y alternativas de ayuda que hay que brindar en cada uno de los temas que tratábamos.

Tener claridad sobre estos aspectos, ver qué factores influyen, cuáles pueden ser las causas y cómo podemos apoyar a las personas para que se recuperen, al igual que en los momentos anteriores ayudan a las personas a entender sus propios procesos, saber que ante situaciones similares las reacciones de las personas son distintas y que pueden existir una serie de factores que influyen en la recuperación emocional de las personas.

Luego y a través de preguntas lográbamos que los participantes identifiquen y valoren los recursos que habían utilizado para enfrentar situaciones difíciles, asimismo elaboramos con ellos las acciones necesarias a desarrollar para ayudarse a sí mismos y a los demás, ver que hay salidas posibles y que es posible recuperarse.

*Ensayar: facilitar un ensayo preliminar de una aplicación de lo descubierto y de sus correspondientes destrezas, con el fin de evaluar individual y colectivamente los resultados y de introducir modificaciones.*

*Integrar: facilitar la aplicación del ensayo a la realidad vivida, y su síntesis con conocimientos, experiencias y necesidades actuales y nuevas, con el fin de lograr los objetivos trazados, compartir lo aprendido y gozar el logro.*

En el trabajo efectuamos dramatizaciones, sociodramas, rolle-playing y planes de apoyo para verificar y practicar la ayuda, la manera de relacionarnos, de preguntar, de acompañar, de escuchar y sobre todo la

manera de hacer todas estas actividades, poníamos especial cuidado en verificar que las personas tengan actitudes positivas cuando efectuaban su trabajo de acompañamiento tanto a niños como a otros adultos.

Asímismo en las visitas de seguimiento observamos la aplicación de lo trabajado en la realidad de cada uno de los miembros de los equipos locales, luego de ello realizábamos el análisis de lo observado, hicimos algunos aportes para mejorar el trabajo y reforzamos lo aprendido.

La metodología que utilizamos nos permitió y ayudó en muchos casos a recuperar y en otros a potenciar un tipo de relaciones interpersonales basadas en el respeto, el afecto, la confianza, la honestidad y la solidaridad; es decir tener actitudes positivas entre las personas de manera tal que dichas actitudes y manera de comportamiento sean también asumidas por los miembros de los equipos locales.

Es a través de ésta metodología que podemos estructurar los temas de capacitación en salud mental, las técnicas de arte y el trabajo actitudinal para propiciar no solamente una capacitación adecuada, sino también que los talleres sean el espacio en el que se favorezca el proceso de formación y recuperación de los miembros de los equipos locales; la metodología con todos sus componentes ha sido asumida por todas las personas que se involucraron en el proyecto.

● **Información:**

La información que se brindó permitió a los formadores conocer y comprender el significado de sus experiencias, de sus procesos y de alguna forma enfrentar de mejor manera su situación. La información que brindamos sobre los temas de salud mental fue clara, precisa y actualizada, enmarcada en el contexto de violencia política.

Teniendo en cuenta los efectos psicológicos de las personas afectadas por la violencia política decidimos trabajar los siguientes temas:

- Salud Mental
- Actitudes
- Desarrollo del niño
- Duelo
- Desplazamiento
- Ansiedad
- Agresividad
- Depresión
- Identidad-autoestima

A partir de nuestra experiencia consideramos importante que en las propuestas de capacitación la información que se brinda no sólo debe ser útil para el trabajo en relación a la tarea, sino que también

sea útil a nivel personal, de esta manera lograremos una mejor incorporación de los contenidos trabajados. Asimismo es recomendable que en cada taller se pueda trabajar una técnica de arte para favorecer espacios de expresión de vivencias y sentimientos, que además permitirán a los participantes conocer su manejo para luego aplicarlas con los grupos con los que trabajan.

## II. LA GUÍA DIDACTICA COMO INSTRUMENTO QUE FACILITA LOS PROCESOS FORMATIVOS

### 2.1. Definición e importancia

En nuestra labor de formación y capacitación, además de seleccionar los temas que considerábamos prioritarios, vimos la necesidad de organizar y planificar estos contenidos en guías didácticas de manera tal que facilitaran los procesos de formación, recuperación y capacitación. Por otro lado estas guías garantizarían que lo trabajado pudiera ser replicado por los Equipos Locales que participaron en este proceso. Es así que definimos las Guías Didácticas como:

*Un instrumento metodológico que sirve para planificar y organizar los contenidos de los temas, así como para definir la metodología a utilizarse en los procesos de capacitación y/o formación.*

Las guías didáctica no son instrumentos rígidos, sino por el contrario son flexibles, ya que pueden ser recreados teniendo en cuenta las características del grupo con el cual se va a trabajar. Es así que los equipos locales en – como parte de su proceso de formación y capacitación- han elaborado guías didácticas teniendo en cuenta su contexto y la población con la cual iban a trabajar.

La importancia y utilidad de las guías didácticas radica fundamentalmente en la:

- ❖ **Priorización de contenidos:** Nos ayuda a seleccionar los contenidos más importantes en el desarrollo de un tema específico de acuerdo a las características y necesidades del grupo.
- ❖ **Establecimiento de la metodología a utilizar:** En la guía podremos plasmar paso a paso los recursos metodológicos necesarios para el desarrollo de cada tema y para el logro de los objetivos propuestos.
- ❖ **Organización del trabajo:** Permite tener claro cada uno de los pasos a seguir en el desarrollo del tema.
- ❖ **Distribución de tareas:** Ayuda a que las tareas no estén centradas en una sola persona sino que estas sean distribuidas entre los miembros del equipo.

- ❖ **Elaboración de informes:** Sirve para recordar cómo se trabajó el tema, las preguntas motivadoras que se hicieron para recoger las opiniones de los participantes acerca del tema, lo que se dijo como ideas centrales; lo cual ayudará posteriormente a la elaboración de informes.
- ❖ **Validación de los temas y técnicas utilizadas:** Permite verificar si las técnicas utilizadas al trabajar los temas son las más adecuadas y responden a las características y necesidades del grupo.

## 2.2. ¿Cómo elaborar las guías didácticas?

Los puntos que debemos tener en cuenta para elaborar las guías didácticas son los siguientes:

- **Objetivo General:** Debe reflejar lo que queremos lograr con las actividades que nos proponemos realizar, es decir a donde se quiere llegar.
- **Objetivos Específicos:** Es lo que queremos que los participantes manejen al finalizar cada una de los contenidos del tema. Los objetivos específicos llevarán al logro del objetivo general.
- **Contenidos:** Son los puntos esenciales a considerar y desarrollar dentro de un tema.
- **Metodología:** Son los pasos que vamos a seguir y las técnicas que vamos a emplear para trabajar cada tema.
- **Recursos:** Tenemos que considerar el material logístico (papelógrafos, masking-tape, plumones, etc.) y humano que se va a necesitar para desarrollar cada actividad.
- **Tiempo:** Planificar el tiempo aproximado que se va a emplear para trabajar cada una de las actividades propuestas. Es importante calcular cuánto tiempo durará cada paso de nuestro procedimiento, así como cada tema en su totalidad; esto nos obliga a planificar en forma más realista nuestro taller y la cantidad de temas a tratar cada día.
- **Responsables:** Hay que consignar el nombre de la o las personas que estarán a cargo de coordinar cada actividad.

La Guía Didáctica debe prepararse antes de ejecutar el taller, de esta manera estaremos mejor preparados para desarrollar el tema.

De acuerdo a nuestra experiencia sabemos que al principio hacer las guías didácticas resulta algo tedioso, pero en la medida que tengamos la práctica nos será más fácil hacerlas y comprobaremos lo útil que

pueden ser.

### **2.3. Criterios a tener en cuenta en la elaboración de las Guías Didácticas.**

Es importante que al momento de elaborar las guías didácticas se tenga en cuenta los siguientes criterios:

- Tener en cuenta el grupo con el cual se va a trabajar, adecuando el lenguaje de acuerdo a las características de los participantes. La guía didáctica no debe ser rígida, los contenidos se adaptarán de acuerdo a las características del grupo sin perder su esencia.
- Redactar la guía didáctica de manera sencilla y clara de tal modo que podamos entenderla y manejarla con facilidad.
- Priorizar los contenidos más importantes que queremos transmitir sobre el tema que vamos a trabajar.
- Tener en cuenta la secuencia de los temas que vamos a desarrollar, hay que empezar de lo más sencillo a lo más complejo.
- Programar bien el tiempo para trabajar cada contenido. De esa manera no apresuraremos a los participantes y tampoco nos quedaremos sin desarrollar todo lo planeado.

A continuación les presentamos las guías didácticas del módulo de Salud Mental Infantil: Salud Mental, Actitudes, Desarrollo del Niño, Duelo, Desplazamiento, Ansiedad, Agresividad, Depresión y Identidad-Autoestima, las cuales fueron desarrolladas para el trabajo con población afectada por violencia política, pero creemos que podría ser de gran utilidad para trabajarse con otros grupos que requieran formarse en el tema Salud Mental

**AQUÍ VAN LAS GUIAS DIDACTICAS**

### III. EL FACILITADOR EN LOS PROCESOS FORMATIVOS

#### 3.1. ¿Qué es un facilitador?

El facilitador es la persona que promueve y facilita procesos de formación y de mutuo aprendizaje, motivando la participación, organizando y analizando la información sobre un tema determinado, creando las condiciones necesarias para encaminar al grupo al logro de sus objetivos.

#### 3.2 Las actitudes del facilitador en el proceso de formación

En estos años de experiencia en formación, podemos decir que el éxito de nuestro proyecto ha sido básicamente por la calidad de las relaciones que hemos establecido con los equipos locales, profesores, padres de familias y dirigentes, constituyéndose así las actitudes de escucha, respeto, afecto y comprensión como un factor primordial en los procesos de formación y aprendizaje mutuo.

Es importante señalar que las actitudes del facilitador son tan importantes como las actividades que desarrolla. Las personas aprenden no sólo a través de la transmisión de información en sí, sino también de la forma como esta información es transmitida, es decir de las actitudes de la persona que facilita estos procesos.

Por lo cual el Facilitador deberá desarrollar y promover en el grupo con el cual trabaja las siguientes actitudes:

- **Escucha:** Es importante propiciar la actitud de escucha no sólo por parte de los facilitadores sino también entre los participantes. Escuchar implica hacerlo con todo nuestro cuerpo y tener la disposición para hacerlo aunque no estemos de acuerdo con lo que dice el otro. Es necesario reconocer que todas las personas tienen conocimientos y experiencias de las que podemos aprender, por tal razón es importante escucharlos para poder tomar en cuenta sus aportes.
- **Afecto:** Permite acercarnos más a las personas y conocer de mejor manera su realidad, su forma de pensar y de sentir. El afecto hay que expresarlo a través de palabras y del cuerpo, lo cual genera confianza y empatía entre el facilitador-participantes y entre participantes. Dentro de este proceso es necesario reforzar los aspectos positivos de las personas, haciéndoles sentir que son capaces de hacer y lograr cosas.
- **Respeto:** Implica valorar la manera de pensar, de opinar y de sentir de los participantes; asimismo implica valorar sus costumbres, no juzgarlos, aunque su manera de pensar y de expresarse sea diferente a la nuestra. Además el respeto facilita la expresión de pensamientos y sentimientos de los participantes en los procesos de formación.

El facilitador juega un papel muy importante en los procesos de formación porque no sólo es

responsable de transferir y crear de manera conjunta con los participantes los contenidos sino también promueve actitudes positivas en el grupo, por ello el facilitador debe ser referente positivo y coherente entre lo que dice y hace.

### 3.3. Consideraciones básicas sobre el rol de facilitador

De acuerdo a nuestra experiencia de trabajo queremos compartir con Uds. algunas consideraciones básicas sobre el rol del facilitador en los procesos de formación, recuperación y capacitación:

1. **Crear un ambiente de confianza:** Las actitudes positivas (de respeto, afecto, escucha, entre otra) ayudan a propiciar un ambiente de confianza, facilitando la expresión de vivencias, pensamientos y sentimientos respecto a los temas que se trabajen. Por ello consideramos que en la medida que promovamos un ambiente de confianza, estableciendo relaciones horizontales y amigables, los participantes podrán expresarse libremente y los talleres serán más productivos.
2. **Promover la participación del grupo:** Este aspecto debe estar presente durante todo el proceso de formación, aunque no es tan fácil conseguirlo debido al tipo de situaciones que han vivido las personas afectadas por violencia política. Nuestro objetivo, por lo tanto será propiciar la participación de ellos no sólo en lo que se refiere a la expresión de vivencias y pensamientos, sino también de sentimientos, siendo esto último lo más difícil de lograr, por lo que se hace necesario ser pacientes, respetando sus tiempos y sobretodo no forzando su expresión. Por ello se recomienda no obligar a los participantes a intervenir si no lo desean, lo que debemos hacer es motivarlos y estimularlos para que lo hagan.
3. **Lenguaje:** Es importante que el lenguaje que utilicemos sea claro y sencillo, teniendo en cuenta las características del grupo, aunque también es necesario incorporar el aspecto afectivo, que nos permita establecer un contacto más cercano con los participantes y que los contenidos trabajados sean incorporados de mejor manera.

Es importante no utilizar un lenguaje muy especializado o técnico porque por un lado generamos distancias y por el otro corremos el riesgo de que no nos entiendan y por consiguiente no lograr los objetivos que nos hemos propuesto. Asimismo, es importante considerar que cuando desarrollemos un tema, es necesario cambiar el tono de voz de acuerdo a lo que estamos expresando y al énfasis que queremos darle, esto puede ir acompañado de algunos gestos que faciliten la comprensión por parte de los participantes. Sin embargo, no se debe exagerar el lenguaje mímico ya que esto podría distraer a los participantes.

4. **Manejo del espacio:** Cuando trabajamos con grupos es importante desplazarnos por el espacio que disponemos para mantener la atención de los participantes. Asimismo, en todo momento debemos

establecer contacto visual con ellos, tratando de evitar darles la espalda o dirigirnos sólo a un grupo o a una sola persona, todo ello ayuda a establecer una comunicación más cercana y afectiva.

5. **Manejar los contenidos:** Antes de realizar un taller debemos prepararnos en los temas que vamos a trabajar, revisando las guías didácticas y otro material bibliográfico relacionado al tema. Cuando el tema sea nuevo es necesario realizar un roll-playing entre los miembros del equipo formador, lo cual ayudará a la asimilación y manejo de los contenidos que se van a trabajar. Por ello es importante que los facilitadores se preparen con anticipación, estudiando los temas que van a desarrollar, de tal manera que estén preparados y capacitados para resolver las inquietudes de los participantes respecto al tema. En la medida que el facilitador maneje adecuadamente los contenidos tendrá mayor seguridad en el desarrollo del taller.
6. **Ser claro en las consignas (indicaciones):** Cuando decidamos trabajar técnicas participativas o vivenciales, es importante realizar ensayos para cerciorarnos que la consigna sea entendida. Asimismo, cuando las consignas son un poco largas deberemos explicarlas por etapas, una vez que el grupo haya entendido la primera parte, continuaremos con la otra hasta finalizar. Es básico que las consignas sean entendidas porque de lo contrario no lograremos lo que nos hemos propuesto, no por falla de la técnica o ejercicio sino por no ser claros en las indicaciones.
7. **Recoger y sintetizar los aportes de los participantes:** es imprescindible respetar, valorar y recoger las opiniones de los participantes, tratando de enmarcarlas en el tema que estemos desarrollando. Es importante recoger, pero también sintetizar la idea y no escribir en la pizarra o papelógrafo tal como la expresan los participantes porque corremos el riesgo de dejar de lado las opiniones de los demás y perder el dinamismo y agilidad del trabajo.

Para recoger las opiniones de los participantes es recomendable lo siguiente:

- Si utilizamos papelógrafo o pizarra escribir en forma ordenada, de preferencia con letra imprenta, ya que es más fácil de visualizar, esto ayudará a exponer las ideas con claridad, facilitando la comprensión de los contenidos que estamos desarrollando. Además es importante no hablar cuando estamos escribiendo, para no distraer a los participantes.
  - Asimismo es indispensable que todos puedan ver cómodamente lo escrito en el pizarrón o papelógrafo. Para ello tenemos que ubicarlo en un lugar bien iluminado, de tal manera que todos puedan verlo.
8. **Responder adecuadamente a las dudas:** Es necesario crear un ambiente de confianza y respeto, en el que los participantes se sientan en libertad y confianza de poder plantear sus interrogantes o dudas sobre el tema sin el temor de ser juzgados o marginados hacerlo.

Es recomendable que al concluir cada tema el facilitador pregunte a los participantes si tienen alguna duda o interrogante. Para responder adecuadamente, es necesario que el facilitador no sólo conozca y maneje el tema, sino que también establezca con los participantes relaciones basadas en el respeto, afecto y escucha, ya que esto le permitirá tener mayores recursos a la hora de responder las preguntas y contestarlas de la mejor manera posible.

9. **Devolver la información recogida:** Una vez que recogemos las opiniones de los participantes con respecto a un tema determinado, es necesario hacer un resumen de las opiniones vertidas para poder discutir las con el grupo y llegar a un consenso. Esto nos permitirá lograr una mejor incorporación de los contenidos trabajados.
10. **Ser claro cuando se hacen las conclusiones:** Al terminar de trabajar un tema, resulta muy útil llegar a conclusiones comunes, ya que permitirán resolver las dudas que aún tengan algunos participantes y reforzar los contenidos trabajados. Si desarrollamos varios temas en un solo taller, es necesario llegar a conclusiones luego de trabajar cada uno de ellos, haciendo un recuento al finalizar todo lo trabajado, motivando al grupo que recuerde los contenidos desarrollados y señalando lo más importante de cada tema.  
Por ser importantes las conclusiones éstas deben ser claras, señalando lo más importante del tema para que así puedan cumplir con su objetivo.
11. **Realizar juegos:** Es importante que durante los talleres se programen juegos o dinámicas de animación antes y después de trabajar un tema, ya que éstas nos permitirán acercarnos a las personas creando un clima de confraternidad y confianza, y además ayudará a mantener al grupo animado y activo permitiendo que los participantes se relajen, se integren y logren mayor confianza en el grupo. (Ver Manual: “Vamos a Jugar”). Es importante que el formador juegue con los participantes, que forme parte del grupo y desde allí ganar su confianza y propiciar la participación.

Al igual que las consideraciones mencionadas anteriormente son también básicas y necesarias las actitudes positivas del facilitador, porque no sólo es importante lo que se hace sino el cómo se hace. Si en el trabajo que desarrollamos con los participantes somos rígidos, cortantes, verticales, autoritarios, estaremos creando distancia, pero si por el contrario somos dinámicos y afectivos estaremos creando confianza con los participantes.

#### **IV. LOS TALLERES COMO EXPERIENCIA DE TRABAJO COLECTIVO**

##### **4.1. ¿Qué es un taller?**

Es una experiencia de trabajo en grupo donde se promueve la participación de cada uno de sus integrantes, permitiendo intercambiar, hablar, escuchar y buscar consensos respecto a un tema.

También, es un trabajo creativo porque las experiencias, las reflexiones y las discusiones grupales ayudan a generar puntos de vista y soluciones nuevas y mejores que las existentes en el momento de iniciación del proceso de capacitación. Asimismo, es vivencial porque promueve la expresión de sentimientos, emociones sobre los temas a trabajarse y además porque experimentan las técnicas utilizadas. Teniendo en cuenta la metodología utilizada, los temas trabajados, su secuencialidad y las actitudes del facilitador, nuestros talleres se constituirán en espacios formativos y recuperativos que requerirán a su vez la participación permanente y comprometida de un número determinado de personas que según nuestra experiencia podrían ser entre 15 y 20.

#### 4.2. ¿Cómo planificamos un taller?

La planificación de un taller, debe hacerse con suficiente anticipación. Una adecuada planeación, implica tomar una serie de decisiones; es por ello de suma importancia tomar en cuenta las siguientes pautas, las mismas que nos servirán para organizar y ejecutar un taller:

- **Características del grupo:** Es necesario que conozcamos las características de la población con la que vamos a trabajar, es decir, la edad, grado de instrucción, sexo, sus necesidades y experiencias de trabajo.
  - **Bibliografía respecto al tema:** Es importante reunir y revisar toda la información necesaria respecto al tema a desarrollar, seleccionando los contenidos de acuerdo a los intereses y necesidades del grupo con el que vamos a trabajar. Esto facilitará el manejo del tema y el dar respuestas a las preguntas de los participantes.
  - **Guías Didácticas:** Para la realización de los talleres es importante elaborar las guías didácticas, porque nos permiten tener organizados cada uno de los temas que se van a tratar en el taller y como los vamos a desarrollar.
  - **Programa del Taller:** Constituye un listado de todas las actividades que vamos a desarrollar en el taller. Esto es importante porque nos va a permitir organizarnos y dar a conocer a los participantes la secuencia de los temas a realizarse y el tiempo estimado para cada actividad.
- 

**Por ejemplo:**

#### **Programa del taller**

##### **Día 8/10/98**

8:00-8:30 Inscripciones

8:30-8:40 Inauguración del Taller.

8:40-9:00 Dinámica de presentación o Animación.  
9:00-9:10 Presentación del programa.  
9:10-9:30 Concepto de Duelo  
9:30-10:15 Características  
10:15-10:30 Refrigerio  
10:30-10:45 Dinámica de Animación  
10:45-11:30 Fases del Duelo  
11:30-11:45 Alternativas de Ayuda  
11:45-13:00 Técnica e arte  
13:00-13:30 Evaluación del taller  
13:30-14:00 Clausura

Es importante organizar el tiempo del taller, de tal manera que estén equilibrados los tiempos de trabajo, de juegos, de descanso y de alimentación.

- **Convocatoria:**

Es importante hacer la convocatoria al taller con anticipación para que los participantes puedan planificar su tiempo. También tenemos que tener en cuenta, si es que hay que solicitar permisos a las instituciones donde trabajan los participantes, para garantizar su asistencia al taller.

La convocatoria a los participantes puede hacerse de manera:

- Escrita, mediante citaciones.
- Verbal, a través de la conversación con los participantes. Lo recomendable es que la convocatoria verbal vaya acompañada de la escrita.

En ambos tipos de convocatorias se debe especificar el tema, la hora, el día y el lugar

- **Local:**

- Es conveniente escoger un lugar cercano al sitio de trabajo o vivienda de la mayoría de los participantes, ya que facilita que las personas se movilicen para garantizar su asistencia y permanencia en el taller.
- El local debe ser adecuado con relación al número de participantes y grupos con los que se va a trabajar, de tal modo que permita desarrollar las actividades sin interrupciones o dificultades.

- **Refrigerios:**

- Si el Taller dura todo el día hay que dar un pequeño refrigerio a los participantes a la mitad de la mañana y en la tarde para que descansen y puedan reiniciar el trabajo con más ánimo.
- También es necesario tener en cuenta los fondos con los que contamos para definir el tipo de refrigerio que ofreceremos a los participantes.

- **Materiales:**

Hay que especificar la lista de materiales para cada tema, así como también prepararlos con anticipación, esto nos permite recordar y tener cada uno de los elementos necesarios para realizar la actividad satisfactoriamente, evitando la improvisación.

El listado de materiales es especialmente útil en el caso del trabajo de campo, donde hay que recorrer largas distancias entre la oficina y el lugar de reunión, ya que un olvido no se podría remediar fácilmente.

- **Duración del taller:**

Teniendo en cuenta el tiempo de que disponen los participantes y la amplitud del tema a tratar, es recomendable que un taller no dure más de dos o tres días porque por un lado resulta cansado y por el otro corremos el riesgo de que los participantes no asistan regularmente al taller porque tienen otras actividades y responsabilidades.

- **Los responsables:**

A pesar de que un buen equipo se caracteriza por asumir las cosas en conjunto de acuerdo a las habilidades de cada uno de sus integrantes y por no abandonar nunca a los otros miembros del equipo, es necesario fijar de antemano responsabilidades para los diferentes temas o tareas.

Estas responsabilidades no deben sin embargo, liberar a los otros integrantes del equipo de asumir y compartir, a su vez, la responsabilidad en forma conjunta y de apoyar a la persona responsable en todo lo que sea posible en cada circunstancia y en cada momento. Todos estarán permanentemente ocupados con las responsabilidades designadas y ayudando a otros a cumplir con las suyas.

- **Presupuesto:**

Es necesario hacer un presupuesto de los gastos a realizarse en el taller, para ello tener en cuenta lo siguiente:

- Materiales
- Refrigerios

- Alquiler del local
- Otros

### 4.3. ¿CÓMO DESARROLLAMOS UN TALLER?

#### Cuestiones previas

- Ambientar el local (puede hacerse un día antes o el mismo día del taller, pero con anterioridad a la llegada de los participantes).
- Arreglar las sillas y materiales a utilizar
- Recibir a los participantes
- Conversar con ellos y generar empatía
- Inscribir a los participantes

#### Inauguración del Taller:

Se presentan los facilitadores y agradecen la presencia de los participantes al taller. Luego se realiza una dinámica de presentación cuando es un grupo nuevo, de lo contrario se realiza una dinámica de animación o integración. (Ver Manual: Vamos a Jugar).

#### Presentación del programa:

Se distribuye el programa a todos los participantes, o en caso contrario se pega en la pared un papelógrafo con el programa del taller. Luego se dan a conocer los temas, objetivos y la metodología a utilizarse en el taller, finalmente se lee el programa.

#### Expectativas de los participantes:

*Al iniciar* el taller es importante recoger las expectativas de los participantes; es decir, lo que esperan del taller escribiendo en un papelógrafo sus opiniones.

*Al finalizar* el taller se pregunta a los participantes si el taller respondió sus expectativas.

#### Desarrollo del tema:

Para trabajar el tema elegido es importante tener en cuenta la siguiente secuencia:

- **Introducción al tema:** Permite centrar la atención del tema, para lo cual puede utilizarse diferentes técnicas de motivación tales como: cuento, dibujo, casos de la vida real que tengan relación con el tema a trabajarse.
- **Análisis del tema** Permite que los participantes reflexionen y den sus opiniones sobre el tema. Para ello

se pueden utilizar diferentes técnicas de análisis propuestas en este manual. Según la cantidad de participantes se formarán grupos y se plantean preguntas que ayuden al análisis del tema. Se da un tiempo para la discusión grupal.

Es importante que después de realizar el análisis se trabaje alternativas de ayuda frente a los casos trabajados, esto permitirá enriquecer los talleres y propiciará aprendizajes mutuos.

- **Plenario y conclusiones:** Permite compartir lo trabajado en cada grupo sobre el tema en discusión, para ello cada grupo llevará sus conclusiones en papelógrafos, un representante expondrá lo trabajado y los grupos restantes harán los comentarios de las exposiciones. Luego el facilitador resaltaré los aspectos más importantes de lo trabajado por los grupos y brindará mayor información al respecto.

**Evaluación:** Permite revisar el cumplimiento de los objetivos del taller, las opiniones y sentimientos tanto de los participantes como del equipo ejecutor-organizador.

**Clausura:** Permite cerrar el taller y resaltar la participación de los asistentes en el logro de los objetivos, agradeciéndose los aportes de cada uno de ellos. Se sugiere que el caso que esté planificado realizar más talleres con el mismo grupo, se haga recordar las fechas establecidas o se decida con ellos las próximas fechas.

## **¿QUE PUEDE HACER EL FACILITADOR FRENTE A LOS PROBLEMAS QUE SE LE PRESENTAN EN LA CONDUCCIÓN DE TALLERES?**

A continuación les presentamos algunos de los problemas más frecuentes que se presentan en la conducción de los talleres y algunas sugerencias para resolverlo:

1. **El grupo guarda silencio prolongado y no participa.**
  - Esperar un poco. Si persiste la falta de participación, se motiva al grupo haciendo preguntas respecto al tema, se ponen ejemplos.
  - Si a pesar de ello el grupo, no se manifiesta se hace un cierre del tema trabajado y se continúa con el siguiente tema planificado.
2. **Alguien interrumpe, hace uso de la palabra en forma prolongada, pretende liderar al grupo y no presta atención a las demás personas.**
  - Darle un tiempo para que pueda expresar lo que quiere decir, si a pesar de ello continúa con la misma actitud centrar la discusión valorando sus aportes.
  - Recordar que la participación de todos se haga de manera corta y precisa.
  - Reiniciar la discusión con el grupo, a partir de una síntesis de lo planteado hasta el momento o una nueva pregunta del tema.

3. **Un participante hace una intervención confusa o da demasiados rodeos.**
  - Pedirle que nos aclare qué quiere decir.
  - Replantear la pregunta para centrar el tema que se está trabajando.
  - Confirmar lo que el participante quiere decir a través de preguntas, luego hacer un resumen de su intervención con respecto al tema y devolver el comentario al grupo para su discusión.
  
4. **Se produce un debate entre dos personas que tienen posiciones diferentes respecto al tema**
  - Resumir los planteamientos expuestos.
  - Promover la intervención de los demás participantes en el debate.
  - Manifestar nuestra posición respecto al tema que generó debate y preguntar a los participantes si están de acuerdo o no con lo planteado y cerrar de esta manera la discusión.
  
5. **Una persona o el grupo en general se sale del tema objeto de discusión.**
  - Recordar y retomar la pregunta inicial.
  - Mencionar que el tema del cual se está hablando, debe tratarse en otro momento.
  
6. **No se considera o se pasa por alto alguna idea importante de los participantes.**
  - Recuperar la idea y ligarla con el tema actual de la discusión.
  - Resaltar la participación de esa persona.
  - Invitarla a seguir participando.

En la conducción de talleres se presentan una serie de situaciones que si no las manejamos adecuadamente se convertirán en problemas y nos impedirá cumplir con los objetivos previstos. Es importante saber que no hay recetas en la conducción de talleres, ya que dependerá del grupo con el cual se trabaje, de los temas abordados y de la experiencia del facilitador, por ello es necesario tomar en cuenta las recomendaciones descritas anteriormente sólo como sugerencias y no como algo rígido y pre-establecido.

En la medida que vayamos adquiriendo mayor experiencia en el manejo de grupo iremos encontrando nuestras propias estrategias para enfrentar los problemas que se pudieran presentar en la conducción de talleres.

#### **4.4. ¿CÓMO EVALUAMOS UN TALLER?**

##### **Evaluación:**

En el proceso de capacitación se pueden realizar 2 tipos de evaluación:

**1. Evaluación de Contenidos:** Se elaboran y se aplican las fichas de evaluación correspondientes a cada tema trabajado, esto nos permite verificar la asimilación de contenidos por parte de los participantes.

**2. Evaluación del taller:** Es muy importante realizar la evaluación del taller porque nos permite recoger las apreciaciones y sugerencias de los participantes lo cual ayudará a mejorar el trabajo. Esta evaluación puede hacerse de dos maneras:

- **Aplicación de la Ficha de Evaluación de Opiniones**, se aplica de manera individual y anónima, porque permite que los participantes digan lo que quieren sin sentirse juzgados. (Ver anexo).
- **Formulación de preguntas**, en plenario se hacen preguntas a los participantes y se recogen las opiniones en el papelógrafo. Para ello se puede tener en cuenta 4 preguntas:
  - \* *¿Qué les pareció el taller?*
  - \* *¿Qué es lo que más les gustó del taller?*
  - \* *¿Qué es lo que menos les gustó del taller?*
  - \* *Sugerencias*

### **¿Cómo elaborar fichas de evaluación de contenidos?**

Creemos que en los procesos de formación es necesario verificar la transmisión de contenidos a los participantes. Hay varias formas de hacerlo, utilizando por ejemplo sociodramas, dibujos etc. Una manera de hacerlo es a través de la aplicación de las fichas de evaluación de contenidos.

Para elaborar las fichas de evaluación de contenidos sugerimos tener en cuenta las siguientes pautas:

- Elegir el tema a evaluar
- De los contenidos trabajados recoger los más importantes, que deben ser asimilados por los participantes.
- Plantear preguntas, las cuales pueden ser:
  - Cerradas, para contestar verdadero(V) o falso (F), SI o NO.
  - Con alternativas de respuesta para elegir una.
  - Abiertas, para ser desarrolladas por los participantes.
- Tener en cuenta las características del grupo a evaluar, porque de ello dependerá el tipo de preguntas que se formulen. Por ejemplo si son personas analfabetas se pueden hacer fichas de evaluación con dibujos, donde sólo tengan que marcar o elegir el dibujo correcto.
- Se sugiere que no sean tantas preguntas, porque puede resultar aburrido para los participantes, hay que

tener en cuenta que el número de preguntas no indica la calidad de la ficha de evaluación.

- Las preguntas deben ser claras, utilizando un lenguaje sencillo. No deben ser capciosas porque de lo que se trata es de verificar si los contenidos han sido incorporados y no de hacer que las personas se equivoquen.

Una vez que hayamos elaborado la ficha de evaluación debemos hacer las hojas de respuesta, las cuales deben tener en cuenta lo siguiente:

- Para cada pregunta se debe tener la respuesta correcta.
- Definir el rango de puntuación o calificación, pudiendo ser por ejemplo de 0 a 20.
- Tener una puntuación para cada pregunta. Si tu ficha de evaluación tiene más de 20 preguntas, se hace la siguiente operación: divides la nota máxima entre el número de preguntas que tiene tu ficha de evaluación. Por ejemplo: si las fichas de evaluación tiene 25 preguntas y la nota máxima es 20, se divide 20 entre 25 y el resultado se multiplica por el número de respuestas correctas. El resultado de esta operación será la nota que le corresponde a la persona evaluada.

## **FICHAS DE EVALUACIÓN DE CONTENIDOS**

A continuación les presentamos las fichas de evaluación de contenidos del módulo de salud mental infantil. Estas fichas han sido elaboradas con el fin de conocer cuanto de lo trabajado ha sido asimilado por los participantes y a partir de ello poder reforzar los contenidos.

## TEMA: SALUD MENTAL

Marque con una **V** la respuesta que considera verdadera y con una **F** la que considera falsa.

### 1. En relación a la definición de Salud Mental:

- a) La salud mental esta referida solamente cuando una persona no presenta enfermedades mentales. ()
- b) Son solo las capacidades y recursos con los que cuenta una persona para enfrentar diferentes situaciones que el medio plantea. ()
- c) Es el estado de bienestar y equilibrio de las personas, el mismo que se manifiesta en su vida cotidiana, en sus relaciones interpersonales e intergrupales. La salud mental esta referida también a los recursos y capacidades que tenemos para enfrentar situaciones difíciles. ()

### 2. En relación a los factores que influyen en la salud mental.

- a) Vivir en un ambiente en el cual no podemos satisfacer nuestras necesidades básicas (educación, salud, vivienda, alimentación, etc.) afecta nuestra salud mental. ()
- b) La violencia política influye de manera negativa en la salud mental de los niños y adultos. ()
- d) El medio social en el que se desenvuelve una persona muchas veces interfiere en la salud mental, por ejemplo en casos de guerra, pobreza extrema, etc. ()
- e) Vivir en un ambiente familiar afectivo, confiable y respetuoso favorece nuestra salud mental. ()
- f) Vivir en una sociedad violenta, donde no se respeta los derechos humanos favorece la salud mental. ()
- f) El maltrato físico y psicológico afecta la salud mental de las personas. ()

### 3. La salud mental es importante porque:

- a) Contribuye a reforzar nuestra autoestima, sentirnos capaces y valiosos. ()

b) Mejora nuestras relaciones interpersonales e intergrupales en la familia, escuela, trabajo y comunidad. ( )

c) Permite que las personas reconozcan sus propios recursos personales y grupales para enfrentar situaciones difíciles. ( )

d) Permite que los niños olviden las experiencias difíciles y dolorosas que han vivido a raíz de la violencia política. ( )

**4. Actividades que favorecen la salud mental:**

a) Realizar actividades de arte como medio de expresión de vivencias. ( )

b) Favorecer espacios educativos donde los niños y adolescentes puedan desarrollar sus potencialidades. ( )

c) Promover en la comunidad relaciones positivas de respeto, justicia, tolerancia, etc. ( )

d) Cuando se realizan actividades de salud mental en las comunidades debemos priorizar la participación de los adultos, ya que los aportes de los niños y adolescentes no son significativos. ( )

g) Desarrollar acciones de salud mental es responsabilidad solo de las instituciones especializadas. ( )

h) Realizar actividades comunales solo con el objetivo de mejorar los servicios básicos de la comunidad ya que beneficiara a todos. ( )

## HOJA DE RESPUESTA - SALUD MENTAL

### 1. Definición:

- a) F
- b) F
- c) V

### 2. Factores que influyen en la Salud Mental

- a) F
- b) V
- c) V
- d) V
- e) F
- f) V

### 3. Importancia de la Salud Mental

- a) V
- b) V
- c) V
- d) F

### 4. Actividades que favorecen la Salud Mental

- a) V
- b) V
- c) V
- d) F
- e) F
- f) F

**TEMA : DESPLAZAMIENTO;Error! Marcador no definido.**

Lee con cuidado cada una de las oraciones y marca con una V ( de verdadero), o una F (de falso) en el recuadro en blanco.

**I. Sobre la definición de desplazamiento:**

- 1.- Decimos desplazados a las personas o familias que salen de sus comunidades buscando mejores condiciones de vida en un lugar nuevo.
- 2.- Decimos desplazados a las personas o familias que salen de sus comunidades en forma inesperada y violenta, para proteger su vida.
- 3.- En el Perú, el desplazamiento a afectado sólo a familias de la sierra.
- 4.- En el Perú no tenemos cifras exactas del número de personas desplazadas, se calcula que son aprox. entre 500,000 y 700,000 el número de personas desplazadas, tanto de la sierra como de la selva.
- 5.- El desplazarse de una zona a otra no afecta los sentimientos de las personas.
- 6.- Los desplazados se adaptan fácilmente al nuevo ambiente.
- 7.- Las familias desplazads viven en un ambiente de inseguridad y miedo.

**II.- Sobre las manifestaciones del desplazamiento:**

El desplazamiento genera en los niños determinadas características; entre las que podemos mencionar :

- 8.- Se relacionan fácilmente con otros niños.

- 9.- Se muestran inseguros, temerosos. ( )
- 10.- Ocultan sus costumbres. ( )
- 11.- Agresivos. ( )
- 12.- Cohibidos, tímidos. ( )
- 13.- No controlan la orina. ( )
- 14.- Tienen un buen rendimiento escolar. ( )
- 15.- Se sienten bien consigo mismo y con la nueva situación que les ha tocado vivir. ( )

**III.- Sobre la Ayuda que podemos brindar:**

- 16.- Si realizamos muchas actividades recreativas con los niños, para que " olviden" lo que han vivido, los estaremos ayudando. ( )
- 17.- Hay que dar a los niños la oportunidad de escucharlos, demostrándoles cariño, afecto, y la oportunidad para compartir sus experiencias, y costumbres. ( )
- 18.- Hay que favorecer espacios de integración y confianza entre los niños, entre ellos y sus familias y entre las familias de la comunidad. ( )
- 19.- Hay que trabajar las capacidades que tiene el niño, para que se sienta seguro y capaz de hacer diferentes cosas. ( )
- 20.- Hay que trabajar sólo con los niños desplazados diferenciándolos de los demás niños del grupo o de la escuela. ( )

21.- Hay que evitar que los niños y las familias desplazadas celebren sus fiestas, para que se integren mejor a la nueva comunidad o barrio. ( )

22.- Es importante que el Promotor incentive la organización de la comunidad, para favorecer la integración de las familias de la zona con las familias desplazadas. ( )

## HOJA DE RESPUESTAS-DESPLAZAMIENTO

### I. DEFINICION

1. F
2. V
3. F
4. V
5. F
6. F
7. V

### II. MANIFESTACIONES DEL DESPLAZAMIENTO

8. F
9. V
10. V
11. V
12. V
13. F
14. F
15. F

### III. ALTERNATIVAS DE AYUDA

16. F
17. V
18. V
19. V
20. F
21. F
22. V

**TEMA: DUELO**

Lee con cuidado cada una de las oraciones y marca con una V (de verdadero), o una F (de falso) en el recuadro en blanco.

**I. Sobre el duelo podemos decir que:**

1. El duelo ocurre cuando se pierde a un ser querido.
2. El duelo ocurre cuando perdemos algo importante para nosotros (casa, parientes, trabajo, padres, etc.)
4. Pasamos por una situación de duelo solamente cuando Perdemos un pariente cercano.
5. El duelo es un proceso que tenemos que enfrentar Cuando hemos tenido una pérdida.
6. El duelo es un proceso que provoca una serie de sentimientos y emociones dolorosas.
7. Cuando una persona sufre una pérdida ya no volverá a realizar sus actividades cotidianas normalmente (trabajar, estudiar, etc.)

**II. Sobre las Alternativas de Ayuda:**

1. Cuando un niño pierde a alguien que quiere, es mejor no decirle qué pasó.
2. Cuando un niño pierde a alguien que quiere, hay que decirle lo que pasó y que participe en las ceremonias del velatorio y entierro.
3. Hay que tratar que el niño olvide las situaciones que ha vivido, no tocando el tema o desviando la conversación cuando él habla de eso, diciéndole: "olvídate, ya pasará".

4. Cuando un niño pierde a alguien que quiere se le podría decir que el familiar perdido "está de viaje" o que "tuvo que salir de improviso".

5. Tenemos que entender que cuando los familiares tratan de "esconder" lo que ha pasado, es porque quieren proteger al niño y evitar que sufra.

6. Si al niño no le han anunciado la muerte de una persona querida, debemos hacerlo nosotros.

7. Si al niño no le han anunciado la muerte de una persona querida, son los familiares más cercanos los que tienen que contárselos.

8. Cuando se da una situación de duelo, hay que mandar al niño donde los parientes o vecinos.

**Cuando conversamos con el niño acerca de la persona fallecida:**

9. Hay que recordar los buenos momentos vividos.

10. No se pueden recordar los malos momentos.

11. Hay que recordar tanto los buenos y malos momentos.

12. Hay que recordar al fallecido como una persona "perfecta".

13. Hay que darse el tiempo para escuchar y acompañar los sentimientos generados en el niño por la pérdida.

14. El niño puede ser el principal apoyo para los padres, por lo que pueden desahogarse con él.

15. Los familiares que viven con el niño y están pasando por un proceso de duelo, no pueden desahogarse con él. Deben buscar a otro adulto en caso que lo necesiten.

**III. Sobre el proceso de duelo:**

1. Ante la situación de duelo, las personas reaccionan de la misma manera.

2. Coloca en orden las fases del proceso de duelo. Pon la letra que corresponde dentro del paréntesis.

a) Empieza a aceptar el duelo y se pone triste.

b) Empieza a superar el duelo teniendo un buen recuerdo del familiar perdido.

c) No acepta la pérdida del familiar:

Primera fase

Segunda fase

Tercera fase

## HOJA DE RESPUESTA- DUELO

### I. Definición:

1. V
2. V
3. F
4. V
5. V
6. F

### III. Sobre la ayuda:

1. F
2. V
3. F
4. F
5. V
6. F
7. V
8. F
9. V
10. F
11. V
12. F
13. V
14. F
15. V

### III. Sobre el proceso de duelo:

1. F
2. Primera Fase ©
3. Segunda fase (a)
4. Tercera fase (b)

**TEMA: ANSIEDAD**

Lee con cuidado cada una de las oraciones y marca con una V (de verdadero), o una F (de falso) en el recuadro en blanco.

**I. Sobre la Ansiedad podemos decir que:**

- a) La ansiedad es un sentimiento de miedo que surge Solamente frente algo determinado.
- b) La ansiedad es una manifestación de temor o miedo frente a algo que no sabemos bien su origen o frente a algo conocido.

**II. Sobre las características:**

- a) Le sudan las manos.
- b) Tartamudea
- c) Tiene tos persistente
- d) Siente que su corazón late fuerte
- e) Se muestra inseguro
- f) NO quiere jugar
- g) Tiene muchos miedos
- h) Tiene dificultad para dormir.
- i) Se come las uñas.
- j) Va constantemente al baño a orinar.

**III. Sobre las alternativas de ayuda:**

- a) Si señalamos constantemente las cosas que el niño hace mal, lo estaremos ayudando a mejorar.
- b) La madre no debe ausentarse cuando el niño es pequeño.
- c) Hay que preparar al niño para cuando la madre se ausente.
- d) Al niño hay que escucharlo, demostrándole comprensión, cariño y afecto.
- e) Hay que trabajar las capacidades que tienen el niños, para que se sienta más seguro y capaz de hacer diferentes cosas.

**HOJA DE RESPUESTAS- ANSIEDAD**

**I DEFINICIÓN:**

- a) F
- b) V

**II CARACTERÍSTICAS:**

- a) V
- b) V
- c) F
- d) V
- e) V
- f) F
- g) V
- h) V
- i) V
- j) V

**III. SOBRE LAS ALTERNATIVAS DE AYUDA**

- a) F
- b) F
- c) V
- d) V
- e) V

**TEMA: AGRESIVIDAD**

Escribe una V de verdadero o una F de falso en cada una de las siguientes afirmaciones.

**1. La agresividad puede ser definida como:**

- a) La manifestación de hostilidad que experimentan (tanto niños como adultos), causada por diferentes razones.
- b) Un sentimiento anormal que nos impulsa a golpear a los demás.
- c) Una respuesta que sólo se presenta cuando otras personas nos agreden.
- d) Es una energía destructiva que nos hace actuar frente a determinadas situaciones y se expresa de diferentes maneras.

**2. La agresividad es:**

- a) Innata, nacemos con ella.
- b) Aprendida a partir de los tres años y se mantiene durante toda la vida.
- a) Innata porque se nace con ella y aprendida porque se controla poco a poco, dependiendo de los modelos adultos con los que se vincule el niño.

**3. Cuáles de las siguientes situaciones pueden ser causa de las conductas agresivas en niños:**

- a) Cuando los padres del niño se interesan por sus logros y los ayudan en sus dificultades.
- b) Cuando los padres castigan constantemente a sus hijos.
- c) Cuando tienen modelos agresivos entre los adultos cercanos (padres, maestros, etc).

- d) Cuando muere o desaparece un ser querido y no se explica al niño lo que ha ocurrido. ( )
- e) Cuando el niño puede hacer las actividades que le agradan. ( )

**4. Escribe una V de verdadero o una F de falso en cada una de las siguientes afirmaciones:**

- a) Los niños que se comportan agresivamente mantendrán este comportamiento durante toda la vida. ( )
- b) Decimos que los niños se comportan agresivamente cuando dañan, insultan o se agreden ellos mismos y/o a otros. ( )
- c) Si el niño vive en un ambiente violento se relacionará bien con los otros (niños y adultos). ( )

**5. Entre las características de niños agresivos se encuentran:**

- a) Hacerse daño. ( )
- b) Son aceptados y apreciados por su grupo de amigos ( )
- c) presentan dificultades escolares. ( )
- d) Agredir frecuentemente a los demás (verbal y físicamente). ( )
- e) Golpear a los otros. ( )
- f) No obedecer las reglas establecidas en el grupo ( )
- g) Controlan sus sentimientos de agresión. ( )
- h) Relacionarse cálidamente con sus compañeros ( )

**6. Alternativas de ayuda adecuadas para el caso de un niño agresivo:**

- a) Pegarle cada vez que manifiesta una conducta agresiva. ( )
- b) Observar su comportamiento para identificar qué situaciones le provocan comportamientos agresivos. ( )
- c) Cada vez que un niño pega a sus compañeros hay que felicitarlo. ( )
- c) Cuando los niños manifiestan su agresividad, hay que mirarlo con indiferencia y no responder a sus gritos. ( )
- d) No decir nada cuando los niños manifiestan que se quieren vengar de las personas que le han hecho daño o a su familia. ( )
- e) Brindarle espacios de expresión donde pueda sacar su agresividad de manera que le han hecho daño o a su familia. ( )
- g) Hablar con los adultos que se relacionan más con el niño para que no lo rechacen por su comportamiento. ( )
- h) Trabajar con las personas más cercanas al niño, para ayudarlo a canalizar su agresividad. ( )

**HOJA DE RESPUESTAS-AGRESIVIDAD.**

1. **Definición**

- a) V
- b) F
- c) F
- d) V

2 **Características**

- a) V
- b) F
- c) V

3. **Causas**

- a) F
- b) V
- c) V
- d) V
- e) F

4. a) F  
b) V  
c) F

5.

- a) V
- b) F
- c) V
- d) V
- e) V
- f) V

- g) F
- h) F

6. **Alternativas de ayuda**

- a) F
- b) V
- c) F
- d) F
- e) F
- f) V
- g) V
- h) V

**TEMA: DEPRESIÓN**

Lee con cuidado cada una de las oraciones y marca con una V (de verdadero), o una F (de falso) en el recuadro en blanco.

**I. Sobre la definición de depresión, podemos decir que:**

- a) La depresión es un estado de tristeza profunda que puede originarse ante la pérdida de una persona muy querida. ( )
- b) Cada vez que perdemos algo que queremos mucho, sentimos una tristeza muy profunda de la que no nos podemos recuperar. ( )
- c) Los sentimientos de tristeza profunda se pueden originar cuando perdemos algo muy significativo para nosotros. ( )
- d) Cuando nosotros vemos a los niños que casi siempre están muy tristes podemos decir que están deprimidos. ( )

**II. Sobre las características:**

Las características de los niños con un sentimiento de tristeza profunda pueden ser: ( )

- a) Lloran cuando les piden algo. ( )
- b) Se aíslan de las personas cercanas. ( )
- c) Ya no les interesan los juegos que antes les agradaban. ( )
- d) No valoran las cosas que hacen. ( )
- e) Se sienten culpables porque piensan que las cosas que hacen no están bien hechas. ( )
- f) Bajan en su rendimiento escolar. ( )
- g) Llegan tarde al colegio. ( )

- h) No tienen ganas de ir a la escuela. ( )
- i) Cambian sus hábitos alimenticios (comen mucho o comen poco). ( )
- j) Pueden quejarse de dolores físicos. ( )
- k) Están tristes en la casa, pero no en el colegio. ( )
- l) Tienen dificultades para dormir bien. ( )
- m) Son muy obedientes, hacen caso a todas las cosas que se les piden o dicen. ( )
- n) Han empezado a tener miedo de algunas cosas. ( )
- ñ) Insultan a sus compañeros y luego se ponen a llorar. ( )
- o) Se preocupan por su apariencia. Se arreglan para sentir que son bonitos. ( )
- p) Pueden perder con frecuencia, algunos objetos personales (juguetes, útiles escolares, ropa, etc.). ( )
- q) Le dicen a todo el mundo que se sienten tristes. ( )
- r) Los vemos intranquilos; parece que no saben qué es lo que quieren hacer y hablan mucho. ( )
- s) En determinados momentos se molestan y reaccionan violentamente. ( )

### III. Sobre las Manifestaciones de la Depresión en las etapas de Desarrollo.

1.- Los niños de menos de dos años, por lo general, cuando experimentan la pérdida de la persona que los cuida:

- a) Están abatidos. ( )

- b) Tienen la mirada atenta. ( )
- c) Están retraídos, como si nada les interesara. ( )
- d) No les interesan los juegos que les gustan a los niños de su edad. ( )
- e) Están pendientes de las cosas que pasan a su alrededor. ( )

**2.- Los niños de tres a seis años, generalmente:**

- a) Tratan de no sentirse tristes y manifiestan su cólera, reaccionando con violencia en determinadas situaciones. ( )
- b) Fastidian a la profesora. ( )
- c) Se portan bien para complacer al adulto. ( )
- d) Hablan lisuras con sus compañeros. ( )

**3.- Los niños de seis a doce años:**

- b) Manifiestan el sentimiento de tristeza profunda desvalorizándose, ( )
- c) sintiendo que no son capaces de realizar muchas cosas. ( )
- b) Nunca colaboran con las tareas de la casa. ( )
- c) Sienten culpa porque piensan que las cosas que hacen no están bien hechas y pueden defraudar a los adultos ( )
- d) Cuando uno de sus compañeros ha hecho algo malo, se echan la culpa para defenderlo. ( )

**IV. Sobre las causas:**

Algunas de las causas de la aparición del sentimiento de tristeza profunda, tanto para niños como para adultos, son:

- a) La baja autoestima. ( )
- b) La pérdida de personas significativas. ( )
- c) Cuando una persona se queda sin trabajo. ( )
- d) La muerte de la mascota, en un niño. ( )
- e) Si su pareja lo ha abandonado. ( )
- f) Sacarse malas notas en el colegio. ( )
- g) Cuando ha perdido dinero invertido ( )
- h) Cuando lo suspenden por un día del colegio. ( )
- i) Fijarse metas inalcanzables. ( )
- j) Tener a padres, familiares o maestros muy estrictos. ( )
- k) Que la mamá trabaje durante el día. ( )
- l) Que los padres, familiares o maestros piensen que el niño es capaz de hacerlo todo (que es inteligentísimo y nunca se va a equivocar). ( )
- m) Que el papá se vaya de viaje por años y nadie le explique nada al niño. ( )

**V. Sobre la alternativas de ayuda:**

- a) Felicitar al niño por sus logros. ( )
- b) Decirle al niño que nosotros somos las únicas personas que lo entendemos. ( )
- c) Conversar con los familiares para que castiguen al niño cuando no les obedece y para que le den cariño sólo cuando hace bien las cosas. ( )

- d)** Demostrar, con nuestra actitud y nuestra atención, que estamos interesados por el bienestar del niño y que lo queremos. ( )
- e)** Jugar y realizar actividades de arte con los niños para fortalecer su autoestima y favorecer la expresión de sus sentimientos. ( )
- f)** Brindarle un momento especial para que conversemos de lo que el niño quiera. ( )

**I. Sobre la definición:**

- a) V
- b) F
- c) V
- d) V

**II. Sobre las características:**

- a) F   g) F   m) V   r) V
- b) V   h) V   n) V   s) V
- c) V   i) V   ñ) V
- d) V   j) V   o) F
- e) V   k) F   p) V
- f) V   l) V   q) F

**III. Sobre las Manifestaciones de la Depresión en las etapas de Desarrollo.**

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 1. a) V | 2. a) V | 3. a) V |
| b) F    | b) F    | b) F    |
| c) V    | c) V    | c) V    |
| d) V    | d) F    | d) F    |
| e) F    |         |         |

**IV. Sobre las causas:**

- a) V   g) V   m) V
- b) V   h) F
- c) V   i) V
- d) V   j) V
- e) V   k) F
- f) F   l) V

**V. Sobre la alternativas de ayuda:**

- a) V
- b) F
- c) F

- d) V
- e) V
- f) V

**TEMA: IDENTIDAD-AUTOESTIMA**

Lee con cuidado cada una de las oraciones y escribe una V (de verdadero), o una F (de falso) en los paréntesis correspondientes.

**I. Sobre la definición de Identidad, podemos decir que:**

- a) Es un conjunto de características que nos hacen ser únicos. ( )
- b) Solamente son el origen y procedencia de una persona. ( )
- c) La Identidad se forma y consolida en la adolescencia. ( )
- d) Son las características de una persona, que permite distinguirla de los demás. ( )
- e) Son las relaciones que la persona establece con su cuerpo, su familia y la sociedad y que están integradas en un todo. ( )

**II. Sobre la definición de Autoestima podemos decir que :**

- a) Es un sentimiento de valoración y aceptación de la manera de ser de una persona. ( )
- b) Es un sentimiento que se desarrolla desde la infancia, a partir de las experiencias de crianza y de la interacción con otras personas.
- c) Es un sentimiento que nos hace sentir siempre bien con nosotros mismos. ( )
- d) Es un conjunto de sentimientos que nos lleva a aceptar y reconocer sólo nuestras cualidades. ( )
- e) Es el concepto que tenemos de nosotros

mismos, que nos hace sentir a veces bien y a veces mal. ( )

**III. Los factores que influyen positivamente en el Desarrollo de la Identidad-Autoestima del niño son :**

- a) Que las personas que lo rodean lo valoren y respeten. ( )
- b) Que las personas más significativas para el niño renozcan sus logros y lo ayuden a superar sus dificultades. ( )
- c) Que se de al niño todo lo que pide. ( )
- d) Satisfacer todos los deseos del niño, para no generarle frustraciones. ( )
- e) Que los Padres comparen a sus hijos con otros niños, para estimular sus capacidades. ( )
- f) Ofrecer al niño posibilidades para que tome decisiones y resuelva problemas de acuerdo a su edad. ( )
- g) Propiciar un ambiente de amplia libertad sin reglas que respetar, para que el niño logre ser independiente. ( )

**IV. Los factores que influyen negativamente en el Desarrollo de la Identidad-Autoestima del niño son :**

- a) La pobreza, las malas condiciones de vida. ( )
- b) Los hechos violentos como : La guerra, las violaciones, el maltrato físico y psicológico. ( )
- c) El desplazamiento, el duelo, la agresividad, la ansiedad, y la depresión. ( )
- d) Vivir en el campo. ( )
- e) Que el niño sea corregido cuando no cumple las ( )

reglas de conducta.

f) Que el niño no hable bien el castellano. ( )

**V. La Identidad-Autoestima es importante porque :**

a) Permite que las personas enfrenten positivamente las dificultades y problemas. ( )

b) Permite que las personas puedan tomar sus propias decisiones sin dejarse presionar por su grupo. ( )

c) Permite que las personas valoren su cuerpo y sus capacidades, adquiriendo seguridad, autonomía e independencia. ( )

d) Favorece el rendimiento escolar de los niños. ( )

e) Favorece establecer relaciones interpersonales armoniosas y satisfactorias. ( )

f) Permite a las personas utilizar sus habilidades en forma creativa. ( )

g) Es un factor determinante en el desarrollo de la inteligencia de una persona. ( )

h) Permite que las personas tomen siempre decisiones acertadas. ( )

i) Es necesario estimular la Identidad-Autoestima sólo en los niños, porque los adultos ya la tienen formada. ( )

j) Es necesario estimular y favorecer la Identidad-Autoestima en niños y adultos; porque es un proceso en permanente desarrollo. ( )

**HOJA DE RESPUESTAS-IDENTIDAD-AUTOESTIMA**

- I. a) V
- b) F
- c) F
- d) V
- e) V

- III. a) V
- b) V
- c) F
- d) F
- e) F
- f) V
- g) F

- IV. a) V
- b) V
- c) V
- d) F
- e) F
- f) F

- V. a) V
- b) V
- c) V
- d) F
- e) V
- f) V
- g) F
- h) F
- i) F
- j) V

### FICHA DE EVALUACION DE OPINIONES

Lee con atención las siguientes preguntas y responde con objetividad. Tus opiniones y sugerencias nos permitirán adoptar las correcciones y ajustes necesarios para actividades futuras en este tema.

Marca con un aspa la opción elegida.

| Cómo consideras:  | Bueno | Regular    | Malo |
|---|-------|------------|------|
| El desarrollo en general de este Taller                 |       |            |      |
| Las técnicas utilizadas                                 |       |            |      |
| Los coordinadores                                       |       |            |      |
| Las discusiones grupales                                |       |            |      |
| Los plenarios   |       |            |      |
| Las relaciones con los otros participantes              |       |            |      |
| El ambiente físico                                      |       |            |      |
| La distribución del tiempo                              |       |            |      |
|   | Mucho | Suficiente | Poco |
| Te sientes satisfecho con tu participación en el Taller |       |            |      |
| El Taller respondió a tus expectativas                  |       |            |      |
| Piensas que lo que aprendiste te va a servir            |       |            |      |

Apreciación general del Taller:

.....  
 .....  
 .....

Qué sugerencias nos podrías hacer llegar:

.....  
 .....  
 .....  
 .....

Muchas gracias.

**Elaboración de Informes:**

Es necesario hacer un informe del taller que hemos realizado, en el cual podemos considerar los siguientes puntos:

- \* El número o nombre del taller
- \* La fecha
- \* El número de participantes
- \* Con qué grupo(s) se trabajó
- \* Como se trabajó (metodología utilizada)
- \* Objetivos del Taller
- \* Temas tratados
- \* Descripción de las actividades realizadas
- \* Resultados de la evaluación del taller: con respecto a los participantes y al Equipo responsable.

**ESQUEMA DE INFORME DE TALLERES**

**Equipo Responsable:**

**Taller :**

**Fecha :**

**¿Con qué grupo(s) se trabajó?:**

.....  
.....

**N de Participantes :**

**Objetivos :**

- 
- 

**Temas trabajados:**

- 
- 

**¿Cómo se trabajó? (Metodología utilizada):**

.....  
.....

**Resultados de la evaluación del taller:**

.....  
.....

\* Anexar la lista de los participantes al taller.

## V. LAS TÉCNICAS GRUPALES COMO INSTRUMENTOS QUE DINAMIZAN LOS PROCESOS FORMATIVOS.

Durante el proceso de capacitación y formación que hemos venido realizando en estos 5 años de trabajo con los Equipos Locales y con los Promotores de Salud Mental Infantil, hemos venido utilizando una serie de técnicas grupales que nos han permitido trabajar los distintos temas de manera vivencial, dinámica y amena, lo cual ha facilitado el proceso de formación, recuperación y capacitación, haciéndolo eficiente, agradable y placentero.

Las técnicas aquí agrupadas ayudan a trabajar los diferentes temas que queremos desarrollar, por ello es importante utilizarlas, ya que son ejercicios que están en función de un proceso educativo ya sea éste de formación o de una acción organizada dentro del proceso grupal.

En el presente documento hemos hecho una clasificación de las técnicas grupales para el trabajo de acuerdo al objetivo que se persigue en el momento de su aplicación. Siendo éstas las siguientes: Técnicas vivenciales, técnicas de reflexión y análisis, técnicas de organización y planificación, técnicas de comunicación y finalmente las técnicas de diagnóstico.

### **Consideraciones a tener en cuenta al utilizar una técnica grupal.-**

Las técnicas otorgan estructura al grupo, le dan una base de organización para que el grupo funcione realmente como tal, pues el grupo no puede funcionar si no se crea una mínima organización. De allí la necesidad de conocer y utilizar las técnicas adecuadas. Sin embargo, conviene tener en cuenta que la eficacia de las técnicas grupales depende, en cierto modo, de cuanta relación guarden con la metodología utilizada, de las actitudes, de la habilidad personal y espíritu creador de quien las utiliza; así como también de los objetivos propuestos. El uso de la técnica por sí solo no basta para obtener el éxito deseado.

### **Elección de la técnica adecuada:**

Las diversas técnicas grupales poseen características muy flexibles que las hacen aptas o no para determinados grupos y en determinadas circunstancias. Para seleccionar la técnica más conveniente se sugiere tomar en consideración los siguientes factores:

- ◆ ***En función de los objetivos***, las técnicas grupales deben aplicarse con un objetivo claro y bien definido. El grupo no debe reunirse para usar una técnica, sino movido por un interés común hacia el logro de un objetivo para el cual la técnica sirva como instrumento.
- ◆ ***En función de las características del grupo***, las técnicas varían en complejidad y naturaleza, algunas son fácilmente aceptadas por el grupo y otras provocan al principio, ciertas resistencias por su novedad,

por ser ajenas a los hábitos o costumbres de las personas que participan. Para los grupos nuevos, no experimentados en la actividad grupal, convendrá seleccionar aquellas técnicas más simples, más acordes con la edad, nivel de instrucción, intereses, expectativas, predisposición, experiencias, etc. Ha de crearse el clima necesario en el grupo para que la experiencia resulte enriquecedora y no se tenga la sensación de perder el tiempo.

- ◆ ***En función del tamaño del grupo***, el comportamiento del grupo depende en gran medida de su tamaño. En los grupos pequeños se da una mayor cohesión e interacción y existe más confianza, donde hay mayor facilidad para expresar vivencias y sentimientos, así mismo, se llega más fácilmente al consenso y los miembros disponen de mayores oportunidades e incluso de más tiempo para intervenir. En cambio, en los grupos grandes generalmente se dan características opuestas: menor cohesión e integración, mayor intimidación, etc. Se recomienda que estos grupos se dividan en sub-grupos con un facilitador cada uno. De acuerdo al tamaño del grupo se elegirá la técnica más adecuada.
- ◆ ***En función del ambiente físico y del tiempo que se disponga***, al elegir una técnica debe tenerse en cuenta la situación real del local y del tiempo. Ciertas técnicas requieren un local amplio que permita la actuación de un grupo numeroso o el trabajo simultáneo de varios pequeños grupos, así también en el caso de técnicas vivenciales que requieren un espacio que favorezca la intimidad y privacidad. La aplicación de algunas técnicas lleva más tiempo que otras, y el tamaño del grupo también afecta a las necesidades de tiempo.
- ***En función de la capacidad del facilitador***, para quien se inicie en la utilización de estas técnicas es recomendable que comience con las más sencillas en su estructura, debe seguirse en todo lo posible el procedimiento indicado en cada caso. Sólo cuando el facilitador del grupo posea una experiencia suficiente podrá intentar adaptaciones o cambios justificados por las circunstancias. Es recomendable que el facilitador practique o ensaye previamente la técnica a utilizar para ver si funciona o no.

## 5.1 TECNICAS VIVENCIALES

La situación de violencia política que vivimos ha producido una serie de hechos, desapariciones, muerte de familiares o amigos, torturas, amenaza permanente, pérdida de nuestro hogar, etcétera— que han trastocado nuestra sociedad.

El sentimiento de miedo, rabia e inseguridad es todavía muy fuerte en nosotros y no nos permite hablar de lo sucedido. El que no lo hagamos no quiere decir que las dificultades o los sentimientos que nos generaron hayan desaparecido; estos se encuentran latentes. Es por esto muy importante, como parte del trabajo de recuperación que proponemos, poder expresar los sentimientos y emociones que la violencia nos ha generado y, a partir de ello, ubicar recursos personales y grupales para enfrentar situaciones difíciles.

Por eso resulta sumamente necesario dar el tiempo y espacio adecuados para poder elaborar nuestras vivencias; sólo así podremos apoyar a las personas a procesar, entender y enfrentar mejor las situaciones que viven y nosotros podremos también enfrentar mejor las situaciones que se nos presentan en el trabajo cotidiano de acompañamiento a personas afectadas por la violencia política en nuestro país.

Para lograr esto en nuestro trabajo hemos utilizado en un primer momento las técnicas de arte y luego de un tiempo la **Guía de Vivencias**, para ello consideramos importante tener en cuenta algunas consideraciones para el facilitador y los participantes.

### **PAUTAS PARA EL FACILITADÓR**

Para realizar estas técnicas es necesario que el facilitador haya pasado anteriormente por esta experiencia y que haya establecido previamente un vínculo de confianza con el grupo con el que va trabajar. Así mismo es importante que tome en cuenta lo siguiente:

- a) Crear un ambiente de confianza, respeto, acogida y afecto, para lo cual es necesario una actitud de respeto, aceptación y comprensión hacia lo que expresan, sienten y viven las personas, aunque a veces no se esté de acuerdo con lo manifestado. Hay que tomar en cuenta que lo expresado es parte de su experiencia y que, por ello, debemos aceptarlo como tal.
- b) Valorar todos y cada uno de los trabajos o actividades que realizan las personas pues a través de ello nos están expresando algo muy suyo.
- c) Rescatar y valorar los sentimientos que cada persona plasme en el trabajo realizado, sabiendo que no es importante el aspecto estético del mismo.
- d) No forzar la expresión de sentimientos. Dejar que cada persona comparta con nosotros y/o con el grupo al sentirse preparada para hacerlo, no antes.
- e) No analizar los dibujos o trabajos que hagan las personas. Lo importante es que, terminada la actividad, nos tomemos el tiempo necesario para que las personas nos cuenten qué han hecho, cómo se sienten, para que puedan expresar libremente sus sentimientos y vivencias. Es a partir de ello que los ayudamos a ubicar los recursos que han usado o pueden usar para enfrentar situaciones difíciles.
- f) Tener cuidado hasta con lo que hagamos luego del momento de compartir; es decir, siempre preguntar a las personas que quieren hacer con sus trabajos, si los quieren guardar o prefieren que nosotros los guardemos, si los quieren romper, quemar, etc. No podemos terminar la sesión y dejar los trabajos o simplemente botarlos.

- g) Es necesario no hacernos ideas preconcebidas y distorsionadas del otro. No se trata por tanto de hacer valoraciones o críticas personales cuando las personas hablen de su experiencia.
- h) Algunas veces es necesario que en las sesiones se den ciertas orientaciones o consejos a las personas sobre algunos problemas concretos que tienen que resolver. Por ejemplo: Si alguien manifiesta que tiene fuertes dolores de cabeza que le impiden dormir durante las noches, decirle qué ejercicios puede hacer; o si algún familiar ha desaparecido, decirle a quién o a qué institución puede acudir.
- i) Si bien es cierto que nos identificamos con el dolor de otros, también es verdad que debemos tener cuidado en no perder de vista que nuestro papel es el de dar confianza, seguridad, protección y también sostén a las personas del grupo. Hay que tener la capacidad para distanciarse un poco de la situación y así poder acompañar al grupo adecuadamente.
- j) En la relación de ayuda es muy importante que la persona afectada sea *protagonista de su propio proceso*. No se trata de imponerle la solución de sus problemas, si no que estas deben partir de su propio análisis y decisión. Es la persona quien, con nuestro apoyo y el del grupo, encuentra las soluciones posibles a sus dificultades.
- k) No cortar ni interrumpir a la persona que está hablando. Por ello es importante mencionar el tiempo disponible antes de iniciar el trabajo.
- l) Disponer de un ambiente libre de interferencias, donde el ruido u otras personas no interrumpan la libre expresión de los participantes. El ambiente debe propiciar un clima de privacidad.
- m) Trabajar con un número limitado de personas (como máximo 15), ya que el facilitador debe estar atento a lo que cada persona va expresando y sintiendo.
- n) El trabajo con el grupo debe ser continuo. Lo importante es que las personas sepan que nosotros estamos interesados en ellos y que estén seguros que el espacio creado va a continuar y pueden contar con él. para luego llevarlo a cabo. Es necesario que cada persona se sienta escuchada y aceptada dentro del grupo.

## PRINCIPIOS A TENER EN CUENTA POR TODO EL GRUPO

Al iniciar la sesión el coordinador o facilitador debe informar a todos los participantes los siguientes principios a tener en cuenta por todo el grupo:

1. **Escucha y acogida:** Actitud que debemos tener cuando una persona del grupo está expresando lo que ha vivido. Es importante que los demás sepan escuchar sin juzgar, sin aconsejar y sin tratar de resolver sus problemas.
2. **Confidencia:** Es muy importante tener en cuenta la confidencialidad, lo que quiere decir que lo que se comparte en el grupo no debe salir de él; es como un secreto. Se puede hablar de todo sin temor a que otras personas fuera del grupo se enteren.
3. **Acompañamiento:** Las personas del grupo deben tener una actitud de colaboración y apoyo entre todos a fin de contribuir a la expresión de sus vivencias y a la identificación de recursos.
4. **Libertad:** El que desea participar lo hace libremente, sin sentirse presionado. Estos ejercicios son

voluntarios.

### **A. TECNICAS DE ARTE:**

El uso de las técnicas de arte y juego propician a través de su potencial creativo, la posibilidad de un encuentro con los propios sentimientos que permiten descubrir nuevas formas de relación entre las personas y nuevas formas de enfrentamiento o respuesta a las actividades que realizan diariamente.

Por nuestra experiencia de trabajo con niños, sabíamos de su utilidad para favorecer la expresión de vivencias, pensamientos y sentimientos; y en los talleres realizados con los equipos locales y promotores constatamos que son también de mucha utilidad para el trabajo con adultos; pues facilitaron la comunicación y expresión; es a través de ellas que logramos que las personas pudieran contactarse con sus sentimientos más profundos y puedan a partir de ello expresar y reflexionar sobre las situaciones que vivieron. Por eso es necesario brindar la posibilidad de jugar y expresarse a través del arte, sobretodo en el caso de personas afectadas por violencia política, pues les permite sentirse capaces de crear, de construir, de decirle no a la muerte y poco a poco restaurar la confianza en sí mismos y en los demás.

Por todo ello decidimos incorporar las técnicas de arte en todos y cada uno de los Talleres que realizamos, para que de esta manera las personas pudieron: familiarizarse con ellas, incorporarlas para aplicarlas, comprender la importancia de tener actitudes positivas en la labor que desarrollan y nosotros como facilitadores fuimos creando el ambiente necesario para facilitar la expresión de sentimientos, preparando de esta manera las condiciones necesarias para trabajar luego la **Guía de Vivencias**, cuando ya habíamos creado el ambiente necesario para tratar directamente las vivencias personales en relación con la violencia política..

Sugerimos conocer y tomar en cuenta en el momento de programar éstas actividades las formas de expresión artística propias de las comunidades de los niños y familias con las que trabajamos para emplearlas. En el caso de trabajar las técnicas de arte con niños, es necesario tener en cuenta las edades de los participantes para conformar los grupos y proponerles actividades adecuadas a su edad. Será muy difícil, por ejemplo, trabajar con niños de 3 años el cuento colectivo. Las actividades que se propongan en cada grupo de edad deben ser de fácil realización para la edad en la que los niños se encuentran. Es importante que los niños sientan que son capaces de producir y crear, por ellos mismos.

A continuación les presentamos las técnicas de arte utilizadas durante los procesos de formación, recuperación y capacitación:

#### **Técnica del Dibujo**

#### **Desarrollo de la Actividad:**

\* Se coloca en la mesa o en el piso: Témperas, crayolas, lápices, cartulinas, pinceles y borradores.

\* Se entrega a los participantes 1/4 de cartulina y se les dice: "Con todos los materiales que tienen a su disposición, dibujen lo que quieran, son totalmente libres para hacerlo y pueden ubicarse en el lugar que se sientan más cómodos".

### **Análisis:**

Una vez concluidos los trabajos, se dirá a los participantes que los que deseen, compartan con el grupo el trabajo que han realizado.

En el compartir se sugiere realizar las siguientes preguntas:

- \* ¿cómo se han sentido mientras dibujaban?
- \* ¿cómo han sentido a los facilitadores?
- \* ¿para qué nos sirvió esta actividad?

Luego el facilitador recogerá lo expresado por los participantes recalando que : El dibujo permite expresar lo que quieren, recuerdan o temen. Para ello, hay que crear un ambiente de tranquilidad, confianza y respeto que es básico para realizar este trabajo.

### **Técnica del Collage**

#### **Desarrollo de la Actividad:**

\* Se pide a los participantes que traigan de su casa material recuperable (cajas vacías, chapas, retazos de tela, lana, semillas, etc.), o si estamos realizando el Taller en un local con jardín se les solicita que recojan todo el material recuperable que haya en el lugar (hojas secas, ramas, flores, etc.).

\* Se coloca en la mesa todo el material recolectado, al cual hemos añadido pinceles, témperas, crayolas, cola sintética, tijeras y cartulinas grandes. Posteriormente, se dice a los participantes que con todo el material disponible elaboren un Cuadro, el mismo que pueden elaborarlo en forma individual o grupal, pueden ubicarse en el lugar donde se sientan más cómodos.

### **Análisis:**

Una vez concluidos los trabajos, se dirá a los participantes que los que deseen, compartan con el grupo el trabajo que han realizado.

En el compartir se sugiere realizar las siguientes preguntas:

- \* ¿cómo se han sentido mientras realizaban su collage?

- \*¿cómo han sentido a los facilitadores?
- \*¿para qué nos sirvió esta actividad?

Es importante que para concluir el facilitador precise que como los participantes han señalado ésta técnica también favorece la expresión de sentimientos, vivencias, deseos, miedos, etc. además nos permite valorar los recursos de la comunidad y constatar el poder creativo de las personas. Asimismo que es importante utilizarla para apoyar a los niños y adultos con los que trabajamos a expresar sus vivencias, pues de este modo los estaremos ayudando a procesar lo que han vivido. Añadiendo que no sólo basta aplicar la técnica, ya que nuestras actitudes son muy importantes en este tipo de trabajo, que debemos ser respetuosos, cariñosos, solidarios y brindarles un ambiente seguro, de confianza y afecto para que las personas puedan expresarse con libertad .

### **Sugerencias:**

Es recomendable que los facilitadores apoyen a los participantes en todo aquello que necesiten para realizar la actividad, sin intervenir activamente en su trabajo.

### **Técnica del Cuento**

#### **Desarrollo de la Actividad**

- \* Se dice a los participantes que entre todos vamos a crear un cuento. Cada uno de Uds. puede inventar una parte de la historia y así entre todos podrán crearlo.
- \* Para motivar al grupo el facilitador puede empezar escribiendo: Había una vez... y anotará en un papelógrafo lo que los participantes en forma voluntaria vayan diciendo hasta concluir la historia.
- \* Una vez terminado el cuento el facilitador , preguntará al grupo el título que desean ponerle y finalmente lo leerá.

#### **Análisis:**

Posteriormente se realizará el análisis de la técnica preguntando al grupo:

- \* ¿cómo se han sentido al elaborar el Cuento?
- \* ¿Para qué creen que se utiliza ésta técnica?
- \* ¿Cómo han sentido al facilitador?

Para concluir es importante que el facilitador señale que es una técnica que ayuda a la expresión de

sentimientos, emociones, deseos, etc., y también sirve para fortalecer el trabajo en grupo, favorece la aceptación de las ideas y planteamientos de los demás, también le respeto entre los miembros del grupo, facilitando efectuar un trabajo coordinado.

A partir de esta técnica se pueden hacer títeres, ilustraciones para el cuento, representarlo, etc. una serie de actividades que apoyarán la expresión de vivencias personales.

### **Sugerencias:**

- \* Propiciar un clima de confianza, respeto, afecto y escucha, es decir de actitudes positivas por parte de quien aplica la técnica.
- \* Contar con tiempo para realizar la técnica, no hay que apresurar a los niños a que terminen su cuento, sino por el contrario propiciar su expresión.
- \* Número pequeño de participantes, como máximo 15 niños, de lo contrario no se creará el clima de confianza y no podremos atender de manera adecuada al grupo.
- \* No juzgar, es decir tratar de no hacer comentarios negativos respecto a las historias de los niños.
- \* Continuidad en el trabajo con el grupo, para acompañar lo expresado por sus integrantes.

### **Técnica de Expresión Corporal**

#### **Desarrollo de la Actividad:**

Es necesario pedir con anticipación a los participantes que vengan con ropa cómoda, para realizar esta actividad.

Para iniciarla se pide a los participantes que se coloquen en todo el espacio disponible buscando la mayor libertad posible para realizar los ejercicios. Se inicia la sesión con :

**Ejercicios de Calentamiento:** Estos ejercicios buscan ponernos en actividad y preparar el cuerpo para la realización de los ejercicios posteriores.

Estos ejercicios son :

. **Círculo 1,2,3,4** : Armamos una ronda con todos los participantes. Luego se les pide que troten en círculo (uno detrás de otro) mientras que el facilitador hace palmadas. Se les dice que los números del 1 al 4 indican acciones diferentes que los participantes tendrán que hacer apenas escuchen el número. Así al oír el número 1 los participantes dan una palmada y siguen corriendo, al escuchar el número 2 los participantes se agachan sobre su sitio, al número 3 cada uno grita su nombre y al número 4 dan media vuelta y corren en dirección contraria.

**Pega Ayuda** : Un participante que ha sido elegido inicialmente deberá “chapar” a cualquier otro,

cuando lo logre, deberán tomarse de la mano y correr juntos para “chapar” a los otros. Cada jugador que sea tocado deberá tomarse de la mano con el grupo de personas que está “chapando” formando una cadena y así tratarán de chapar a todos los que quedan libres.

**Pega Huacha** : Un jugador que ha sido elegido al principio, deberá chapar a cualquier otro. El jugador que sea chapado deberá quedarse “inmóvil” con las piernas abiertas. Los jugadores que estén libres deberán pasar por entre las piernas del jugador que ha sido chapado para “desinmovilizarlo”. De esta forma el jugador quedará nuevamente libre.

**Pega Amarillo-Azúl** : Se marcan sobre el terreno de juego 2 líneas paralelas a una distancia de 1 a 1.5 metros. Se necesita una tablita pequeña o cualquier otro objeto plano, con una cara pintada de amarillo y la otra de azul. Se forman 2 equipos con el mismo número de jugadores. Cada equipo debe elegir un lugar distante de las líneas marcadas para que sea su barrera. Para iniciar el juego, cada equipo se colocará a lo largo de cada una de las líneas marcadas, frente a frente. Un equipo será amarillo y el otro azul. Se tirará la tablita al aire, si al caer muestra la cara amarilla, todos los del equipo amarillo deben perseguir a los del equipo azul antes de que lleguen a su barrera. Los jugadores azules que han sido chapados pasarán a formar parte del equipo amarillo. Luego, los equipos se colocan nuevamente a lo largo de las líneas marcadas y se vuelve a tirar la tablita para continuar el juego.

**Cubrir el espacio con el cuerpo** : El facilitador pide que cada participante cubra la mayor parte del espacio sobre el que está parado con su cuerpo, estirándose lo más que pueda. Después se les pedirá que cubran la menor parte del espacio, haciéndose lo más chiquitos posible. Seguidamente se les pedirá que todo el grupo de participantes cubran con sus cuerpos determinados lugares del espacio, por ejemplo: la pared, escaleras, columnas, mesa, etc.

**Ejercicios de desinhibición y confianza** : El objetivo de estos ejercicios es que los participantes se desinhiban e incentivar la confianza en el grupo.

**Ronda con grito** : Los participantes se sujetan fuertemente de las manos, formando una ronda. Se les indica que retrocedan lo más que puedan hacia atrás manteniendo el círculo y a la palmada del facilitador, correrán todos hacia el centro gritando lo más fuerte que puedan, inmovilizándose antes de topar con algún compañero. Se debe llegar lo más cerca posible al punto central pero sin chocar con nadie.

**Ronda sin grito** : Este ejercicio es una variante del anterior, sólo que se debe resistir las ganas de gritar en el momento de correr al centro, sin chocar con ningún compañero.

**Ejercicios de Integración** : El objetivo de estos ejercicios es reforzar la integración y coordinación del grupo, a partir de algunas tareas concretas. Por ejemplo :

**Rondas de Acciones** : Se les dice a los participantes que formen grupos y que juntos, sin soltarse y al

mismo tiempo traten de : arrodillarse, echarse, pararse, etc.

**Puntos sobre el piso** : Se les dice a los participantes que en los mismos grupos traten de obtener determinados puntos de apoyo sobre el piso. Ejemplo : 3 puntos de apoyo sobre el piso (el grupo deberá apoyarse sobre 3 pies, o dos pies y una mano, etc.), dos puntos de apoyo, cinco puntos de apoyo, etc.

**Ejercicios de Expresividad** : Estos ejercicios buscan que utilicemos todo nuestro cuerpo para expresar sentimientos, estados de ánimo, etc. Posibilita la exploración de expresión corporal. Ejemplo :

**El Hipnotizador** : El facilitador pide a los participantes que formen parejas, uno de ellos será el hipnotizador, quien colocará la palma de su mano a la altura de la cara del compañero y luego realiza una serie de movimientos con la mano. El otro participante que es el hipnotizado deberá seguir los movimientos con todo el cuerpo. Después de unos minutos se cambia de rol; el hipnotizado pasa a ser hipnotizador.

**Espejo por parejas** : El facilitador pide que dos personas se coloquen una frente a otra. Por turnos, una de ellas deberá hacer una serie de movimientos que deberán ser copiados por la otra persona, luego de algunos minutos, se cambian los roles.

**Fotos** : Se trabaja con todo el grupo, pidiéndoles que formen con sus cuerpos unas “fotos” estáticas, de objetos como: vaso, flor, zapatilla. Posteriormente hay que formar fotos de situaciones como: una fiesta, un viaje en omnibus, etc. Las fotos deben ser hechas en no más de 10´. Al terminar este conteo, la figura armada deberá quedar inmóvil (foto).

**Ejercicios de Relajación** : Todo trabajo corporal exige un nivel de activación mayor al normal. Es por eso importante, que después de este trabajo, el facilitador propicie la relajación de los participantes para que gradualmente vuelvan al nivel de activación con el que se desenvuelven normalmente. Asimismo, se realiza para otorgar soltura y un mayor encuentro consigo mismo.

Para finalizar la sesión, hay que realizar un ejercicio de relajación, el facilitador pedirá a los participantes que se acuesten boca arriba en el piso, lo más cómodos posible, cerrando los ojos y respirando lentamente, es importante que se observe a todos los participantes en el desarrollo de ésta actividad, se trata que se relajen, no que se duerman, por eso el facilitador debe estar atento a las consignas que da, que no deben ser muy rápidas, ni demasiado lentas, al tono de voz que utiliza etc. Para lo cual dará las siguientes indicaciones (hablando suavemente):

- Respiren lentamente, inhalando por la nariz, exhalando por la boca. (2 ó 3 veces, no más porque hay que cuidar que las personas no se hiperventilen, porque resultaría peligroso ).
- Traten de sentir cómo su cuerpo se pega al piso, cómo cae cada una de las partes de su cuerpo al

contacto con el suelo. Sientan cómo pesa todo su cuerpo.

- Se va mencionando cada una de las partes del cuerpo, desde la cabeza hasta llegar a los dedos de los pies.
- Luego se dice que piensen en el lugar que más les gusta y que se encuentran ahí, sintiendo el viento y el sol, lo disfrutan, lo sienten . Silencio.
- Se espera unos minutos y se les dice que cuando crean conveniente, abran los ojos lentamente y se levanten del piso suavemente.
- Si alguna persona no lo hiciera, el facilitador dirá " Contaré hasta cinco y Uds. abrirán los ojos" , dando una palmada suave.

### **Análisis**

Una vez concluida la sesión, en plenario se pregunta a los participantes lo siguiente :

\*¿Cómo se han sentido realizando esta actividad?

\*¿qué ejercicios se han realizado?

\* ¿si pueden realizar estas actividades en su trabajo diario?.

El facilitador indicará a los participantes que ésta técnica facilita la expresión de los sentimientos y emociones en las personas con las que trabajamos. Además, pondrá énfasis en la necesidad de seguir la secuencia de ejercicios (Ejercicios de calentamiento, de desinhibición, de expresión y de relajación) y crear el clima adecuado para trabajar este aspecto.

También señalará que los ejercicios de expresión corporal dan la oportunidad que cada uno sienta su cuerpo y pueda explorar nuevas formas de expresión de sentimientos y emociones que muchas veces no los podemos verbalizar (hablar), por ello es importante que en los talleres de salud mental se considere un espacio para trabajar ésta técnica, las veces que sea necesario. Además favorece la comunicación a través del cuerpo, ayuda a conocer más a los miembros de nuestro equipo o grupo, integrarnos, sentirnos mejor emocional y físicamente; y el hecho de hacerlo con otras personas es mucho mejor porque podemos compartir nuestras emociones, sensaciones, pensamientos etc..

Finalmente señalar que es importante que revisen el material : “Jugando con el Arte” para reforzar la importancia de la expresión en las personas que han vivido situaciones de violencia política y el empleo adecuado de técnicas de arte para el trabajo con ésta población.

## B. GUIA DE VIVENCIAS

### Secuencia de Trabajo

Al realizar el trabajo de vivencias es necesario que el facilitador siga la secuencia de estos ejercicios:

1. ***Técnicas de desinhibición***: Son ejercicios que permiten a los participantes soltarse, animarse y prepararse para el trabajo con otras personas.
2. ***Técnicas de integración y confianza en el grupo***: Son ejercicios que dan la posibilidad y oportunidad a los participantes de depositar su confianza, seguridad y protección en el grupo. Al mismo tiempo, los preparan para expresar sus vivencias en el grupo sin miedo a sentirse observados y juzgados.
3. ***Técnicas de expresión libre***: Este ejercicio permite a los participantes simbolizar su experiencia a través de actividades no verbales como el dibujo, la escritura, etcétera. Así, se sentirán en libertad de hablar a partir de lo realizado anteriormente. Podrán mencionar los recursos personales que han utilizado para enfrentar la situación (difícil) que les ha tocado vivir.
4. ***Técnicas de bienestar grupal***: Son ejercicios en los que el contacto corporal y afectivo es muy importante, ya que con ellos se busca que los participantes se sientan acogidos y cómodos al haber compartido con el grupo algo tan personal.
5. ***Técnicas de relajación***: Estos permitirán a los participantes salir de la sesión tranquilos, relajados y con un sentimiento de bienestar por el trabajo realizado.

***Es muy importante seguir la secuencia de éstas técnicas, pues ellas permitirán a los participantes***

- Desinhibirse para realizar las actividad planteadas.
- Integrarse e ir logrando poco a poco confianza en el grupo para compartir sus experiencias.
- Posibilitar el bienestar grupal.
- Relajarse al finalizar la sesión de trabajo.

**A continuación presentamos las técnicas trabajadas en la Guía de Vivencias, donde hacemos uso de técnicas vivenciales y de arte:**

## TECNICA DE DESINHIBICION

### *Caminata en diferentes ritmos*

Consigna: “Ahora vamos a caminar por todo el espacio sintiendo nuestros pasos, nuestro ritmo, nuestro movimiento.”

Luego de un momento se les dice: “Vamos a caminar al ritmo de las palmadas”.

El facilitador dará palmadas en diferentes *ritmos*: lento, rápido.

Cuando deje de aplaudir, los participantes se detendrán y se les dirá que se dirijan a la persona que tienen más cerca y la saluden como si recién la conocieran. Luego el facilitador continuará con las palmadas y, al volver a parar, les dirá que se saluden como si fueran personas que ven todos los días, y, finalmente, que se saluden como si fueran personas a las que quieren mucho pero que hace tiempo no ven.

Tiempo: 3 minutos.

## TECNICA DE INTEGRACIÓN Y CONFIANZA EN EL GRUPO

### *La botella*

Esta dinámica puede utilizarse para *empezar* a hablar del miedo partiendo de una situación lúdica, para lo cual haremos una ronda con todos los participantes y pediremos a un voluntario del grupo que se coloque en el centro del círculo.

**Consigna:** “A la persona que está en el centro se le pide que cierre los ojos y que con los pies juntos, sin moverlos, se deje caer para ser recibida por los demás, quienes no deben dejarla caer e ir pasándola de un lado a otro, manteniendo siempre las condiciones de seguridad. Se realiza el juego con todos, de tal manera que el grupo pase por la experiencia.

El juego se hace en silencio”.

Después se realiza la evaluación. En ella se trata de expresar y compartir los sentimientos y vivencias experimentados durante el juego.

Tiempo: 15 minutos.

## TECNICA DE EXPRESION LIBRE

Se pide a los participantes que se ubiquen en cualquier lugar de la sala, de la manera más cómoda.

**Consigna:** Se les dice: “Aquí tienen cartulinas y hojas en blanco, témperas, crayolas, plumones y lápices. Van a expresar una de las experiencias vividas que más les hayan afectado en estos años de

violencia política. Pueden hacerlo a través de dibujos, símbolos, palabras; como ustedes quieran. Son totalmente libres para hacerlo.”

Tiempo: 15 minutos.

Una vez que todos hayan terminado esta actividad, se les preguntará a los participantes si hay alguien que, *voluntariamente*, quiera compartir con nosotros el trabajo que ha realizado.

No sólo van a expresar sus vivencias, sino que también es necesario encontrar los recursos con los que la persona contó para enfrentar la situación expresada.

*Las siguientes preguntas pueden ayudar al facilitador a que la persona ubique y reconozca los recursos que tuvo para enfrentar la situación:*

1. ¿Qué hiciste para enfrentar esa situación?
2. ¿Qué personas te apoyaron en esos momentos difíciles?
3. ¿De qué forma te apoyaron?

El facilitador irá anotando en un papelógrafo los recursos individuales que ha utilizado cada persona del grupo para enfrentar las situaciones vividas.

Los otros miembros del grupo también pueden ayudar a la persona a reconocer algunos recursos que ha utilizado y que no haya mencionado para enfrentar esa experiencia.

El facilitador va haciendo el *cierre* con cada una de las personas reconociendo y valorando los recursos individuales que ha utilizado para procesar positivamente estas experiencias.

Luego de que cada persona haya identificado los recursos con los que contó (o cuenta) para enfrentar la situación vívida, es preciso que el facilitador realice un comentario final que integre los recursos de todas las personas. Esto es necesario para poder confirmar que, *a pesar de lo difíciles y dolorosas que hayan sido estas experiencias, se pueden identificar capacidades personales y de un grupo de personas para sobreponerse.*

Luego el facilitador hace las siguientes preguntas a todo el grupo:

1. ¿Cómo se han sentido compartiendo sus experiencias en el grupo?
2. ¿Queda alguna inquietud o vivencia negativa que todavía se quiera compartir y que no haya sido lo suficientemente trabajada?

En este caso se deberá escuchar a la(s) persona(s) que quiera(n) hacerlo para luego identificar nuevamente los recursos que utilizó para enfrentar la situación expresada..

A veces no todas las personas pueden expresarlas vivencias dolorosas, porque les es todavía muy difícil enfrentarlas nuevamente o revivirlas. Por ello es muy importante que el coordinador y el grupo puedan reconocer e identificar los recursos que esta persona tiene, como se mencionó anteriormente.

## TECNICA DE BIENESTAR GRUPAL

### *Ronda de cierre*

**Consigna:** Se les dirá: “Vamos a ponemos de pie para armar una ronda, un círculo cerrado. Nos abrazamos. (Poner música.) En la medida en que te sientas cómodo apoya tu cabeza en el hombro que sientas más cercano, cobijate suavemente y también cobija suavemente la cabeza del (de la) compañero (a). Empiecen a moverse al ritmo de la música con los ojos cerrados y confíen en el grupo”.

Tiempo: 3 minutos.

## TECNICA DE RELAJACIÓN

### *Lluvia que limpia*

El facilitador pedirá a los participantes que se ubiquen en diferentes lugares del salón y en la posición en que se sientan más cómodos: sentados, parados o echados, A continuación se les pedirá que cierren los ojos.

(En este momento se pondrá música de fondo suave y de preferencia instrumental.)

El coordinador irá leyendo el ejercicio de imaginación con voz suave y pausada. Se les dirá que comiencen a respirar *lentamente*, tomando el aire por la nariz, hinchando el abdomen y botando el aire por la boca (repetirlo cuatro veces). Se les dirá (siempre pausadamente):

- ↻ Ahora, imagínate que estás afuera, en tu lugar favorito. Respira y goza de paisaje.
- ↻ Siente la riqueza de la tierra bajo tus pies. Goza del sol y del viento suave en cuerpo.
- ↻ Al mirar al cielo te das cuenta de que se están formando nubes.
- ↻ El cielo se pone oscuro y se va llenando de nubes.
- ↻ Sabes que pronto va a llover.
- ↻ A medida que las nubes cubren el cielo sientes la tensión en tu cuerpo.
- ↻ La presión va aumentando en el aire y en ti.
- ↻ Estás consciente de las tensiones y temores que se han anudado dentro de ti.
- ↻ Quieres sacar todas las preocupaciones que están dentro tuyo.
- ↻ Poco a poco pones todas las preocupaciones sobre tu piel.
- ↻ Ahora sientes que del cielo caen las gotas de lluvia.
- ↻ Sientes una suave llovizna que cae sobre ti, llovizna que empieza a mojarte poco a poco.
- ↻ Mientras te vas mojando sientes que tus preocupaciones y tensiones se van con la lluvia.
- ↻ Sientes que la lluvia te está limpiando.

- ↻ Te sientes más aliviado.
- ↻ La lluvia baña tu cabeza, tu cara, tu cuello, tus brazos, tu cuerpo, tus piernas, tus pies.
- ↻ Sientes alivio en tu cuerpo.
- ↻ Sientes alivio en tu mente.
- ↻ A medida que el agua cae de tu cuerpo, se van todas tus preocupaciones.
- ↻ Siente cómo la lluvia lava tu cuerpo, tu mente.
- ↻ Fíjate en la lluvia que lava la tierra.
- ↻ La tierra esta agradecida por el regalo de la lluvia.
- ↻ Siente la tranquilidad que después de soltar emociones largamente sostenidas; siente la libertad.
- ↻ Gradualmente, la lluvia disminuye y para.
- ↻ El sol hecha su mirada detrás de las nubes y se forma un hermoso arco iris que atraviesa el cielo.
- ↻ Siente el arco iris y respira mirándolo.
- ↻ Siente que sus rayos te sanan.
- ↻ Siente cómo te abres más y más para recibirlos.
- ↻ Estas lavado y limpio, con una tranquilidad.
- ↻ Date gracias por haberte dado este espacio y, cuando estés listo(a), abre los ojos lentamente.

Tiempo: 10 minutos.

Si al finalizar el ejercicio de relajación el facilitador observa que hay personas que no abren los ojos les dirá: “Ahora contaré del 1 al 10, cuando llegué a diez, abrirán los ojos, 1, 2, 3,4, 5 a medida que voy contando irán despertando 6, 7, 8, 9 y 10; ahora abran los ojos”.

Para finalizar, el facilitador deberá realizar la plenaria haciendo la siguiente pregunta a los participantes:

“¿Cómo se han sentido realizando estos ejercicios?”.

Es importante que el facilitador recoja las opiniones del grupo acerca de cómo se han sentido *realmente con* relación a las emociones que les ha generado el pasar por esta experiencia.

Una vez que se han recogido las sensaciones del grupo, el coordinador hará el *cierre* retomando las impresiones que se han expresado y recalando la importancia de *darnos un espacio para poder compartir nuestras experiencias en el grupo, sean estas agradables o desagradables, para poder liberar nuestras preocupaciones y emociones e intentar entenderlas y, así, mejorar nuestro trabajo.*

Se trata de crear una relación de confianza y reciprocidad para que las experiencias y conocimientos de cada persona sean compartidos con todos y puedan ser útiles a los demás.

Señalar además que es importante que se pueda dar continuidad al trabajo realizado.

Como la sesión trabajada debe tener *continuidad*, seguidamente les sugerimos algunas *secuencias de ejercicios* para posteriores sesiones. Ustedes pueden elegir entre los ejercicios que aquí les proponemos para desarrollar cada sesión.

## **ALTERNATIVAS PARA LAS SESIONES DE TRABAJO**

### **SESIÓN 1**

#### **I. TECNICA DE DESINHIBICIÓN**

##### **El chocolateado**

Los participantes se agrupan por parejas tomándose de la mano. Se colocan formando un círculo y dejan a una pareja fuera. La pareja que queda fuera camina alrededor del círculo (siempre tomados de la mano). En un momento determinado, la pareja que va caminando fuera del círculo se pone de acuerdo y le toca la mano a una de las parejas del círculo. En ese instante ambas parejas deben correr alrededor del círculo en sentido contrario tratando de llegar primero al lugar que queda vacío. Los que llegan al último pierden y repiten el ejercicio.

Tiempo: 5 minutos.

#### **II. TECNICA DE INTEGRACIÓN Y CONFIANZA**

##### **El nudo**

El facilitador pide al grupo que formen un círculo, lo más grande posible y luego les pide que vayan cerrando el círculo para formar un nudo humano, para ello cada persona agarra una mano de dos personas que están al frente suyo, cuidando de no agarrar las manos de las personas que están a sus lados inmediatos, ni las dos manos de una misma persona. Cuando todas las manos estén agarradas se les pedirá que traten de desenredar el nudo sin soltarse hasta formar un círculo.

Después de desenredar el nudo el grupo puede compartir la experiencia vivida.

Tiempo: 10 minutos

#### **III. TECNICA DE EXPRESIÓN LIBRE**

Se pide a los participantes que se ubiquen en cualquier lugar de la sala, de la manera más cómoda.

Consigna: Se les dice: “Aquí tienen cartulinas y hojas en blanco, témperas, crayolas, plumones y lápices. Van a expresar una de las experiencias vividas que más les hayan afectado en estos años de

violencia política. Pueden hacerlo a través de dibujos, símbolos, palabras; como ustedes quieran. Son totalmente libres para hacerlo.”

Tiempo: 15 minutos.

Al finalizar la actividad se realizarán las preguntas como se indica en la secuencia de trabajo de la página 46.

## **VI. TECNICA DE BIENESTAR GRUPAL.**

### **Masaje circular**

Todos los participantes forman un círculo mirándose las espaldas y empiezan a dar masajes al (a la) compañero (a) que está adelante (poner música de fondo). Cada uno masajea los músculos del cuello y de los hombros de la persona que está delante. Después de 2 minutos se les dice que den la vuelta y que empiecen a dar masajes a la persona que les estuvo masajeando.

**Tiempo: 5 minutos.**

## **V. TECNICA DE RELAJACIÓN**

### **El barco y la nube**

Se pedirá a los participantes que se ubiquen en diferentes lugares del salón en la posición en que se sientan más cómodos: sentados, parados o echados.

Se les pedirá que cierren los ojos. En ese momento se pondrá música de fondo (de preferencia instrumental).

Se les pedirá que comiencen a respirar lento y profundamente, tomando el aire por la nariz y botándolo por la boca (repetirlo cuatro veces).

Luego, suave y pausadamente, se les dirá:

- ↻ Ahora, imagínate que estás caminando por el campo. Todo es verde y muy bonito.
- ↻ Respira y goza del paisaje.
- ↻ Estás caminando y dando vueltas mirando el cielo y el paisaje. Sigue caminando...
- ↻ Ahora llegas a la ribera de una laguna. Allí hay un bote que está amarrado.
- ↻ Desatas el bote y empiezas a remar. Es un tibio día de verano.
- ↻ Estás gozando del sol y de la brisa que baña tu cuerpo.
- ↻ Has detenido el bote y empiezas a mirar el agua.
- ↻ En el fondo del agua ves una imagen. Una imagen de tu problema, de algo que te fastidia y no te deja tranquilo(a).
- ↻ Mira esa imagen, cógela y llévala contigo. Rema hasta la orilla de la laguna.
- ↻ Al salir del bote te das cuenta de que la imagen de tu problema está cambiando.
- ↻ Ahora te sientes como flotando en el aire, llevando contigo la imagen de tu problema.
- ↻ Estás flotando más y más alto, hasta que tocas una nube, Descansa en la nube.
- ↻ Descansa en la nube y observa de nuevo la imagen de tu problema.
- ↻ La imagen ha tomado la forma de la nube (hacer una pausa de un minuto).
- ↻ Y ahora la imagen de tu problema se ha disuelto completamente en la nube.

- ↻ Empiezas a regresar muy tranquilo(a) y reconfortado(a).
- ↻ Vuelves ahora, relajado(a), fresca y lleno(a) de energía.
- ↻ Cuando estés listo(a) abre los ojos lentamente.

**Tiempo:** 10 minutos.

Si al finalizar el ejercicio de relajación el facilitador observa que hay personas que no abren los ojos les dirá:

“Ahora contaré del al 10, cuando llegué a diez, abrirán los ojos, 1, 2, 3, 4, 5 a medida que voy contando irán despertando 6, 7, 8, 9 y 10; ahora abran los ojos”.

## SESIÓN II

### I. TECNICA DE DESINHIBICIÓN

#### El guiño del brujo

Se divide a los participantes en dos grupos (uno de ellos tiene un participante *más*).

Se colocan las sillas en círculo, y la mitad de participantes se sienta en ellas. Una silla queda vacía. La otra mitad de los participantes se para atrás de cada silla y con los brazos atrás. El jugador que no tiene a nadie en su silla es el brujo que tratará de encantar, guiñándole el ojo, a una de las personas que está sentada. Esta tiene que salir rápidamente de su silla para sentarse en la silla vacía que tiene el brujo, pero si es tocada por su pareja debe permanecer en su lugar. Si logra salir, el que se queda solo se convierte en brujo y tratará de encantar a otra persona.

El juego se hace con rapidez. Luego de tres minutos se realiza el cambio: los que están sentados se paran y los que están parados se sientan. Después se prosigue con el juego.

Tiempo: 6 minutos.

### II. TECNICA DE INTEGRACIÓN Y CONFIANZA

#### La caída a ciegas

Se divide a los participantes en dos grupos. Un grupo se sitúa de espaldas al otro (cada uno con su pareja). Cuando las personas del primer grupo (los que están delante) ya están preparadas, con los pies juntos, los brazos sueltos y los ojos cerrados, se les pide que se dejen caer hacia atrás, donde son

recibidas por su pareja; esta las agarra sin dejarlas caer, Se hace el ejercicio en silencio repitiéndolo cuatro o cinco veces. Luego se cambian los papeles.

(Al momento de formar las parejas hay que cuidar que cada participante pueda sostener al que le tocó de pareja.)

Luego se pasa a compartir las emociones que les ha provocado pasar por esta experiencia.

Tiempo: 10 minutos.

### **III. TECNICA DE EXPRESIÓN LIBRE**

---

Se pide a los participantes que se ubiquen en cualquier lugar de la sala, de la manera más cómoda.

Consigna: Se les dice: “Aquí tienen cartulinas y hojas en blanco, témperas, crayolas, plumones y lápices. Van a expresar una de las experiencias vividas que más les hayan afectado en estos años de violencia política. Pueden hacerlo a través de dibujos, símbolos, palabras; como ustedes quieran. Son totalmente libres para hacerlo.

Tiempo: 15 minutos

Al finalizar la actividad se realizarán las preguntas como indica en la secuencia de trabajo de la página 46.

### **IV. TECNICA DE BIENESTAR GRUPAL**

#### **Arranquen**

El facilitador propone que todos se paren y que formen un círculo apretado, extendiendo los brazos por encima de los hombros de los demás. El facilitador explica que todos van a hacer girar el círculo, caminando en la misma dirección. Cuando alguien quiere hablar para expresar cómo se sintió dice “paren”, y todos permanecen parados, mientras la persona habla. Cuando termina de hablar dice “arranquen” y todos caminan en la dirección opuesta. Así el próximo que quiera hablar vuelve a decir “paren”....

**Tiempo: 15 minutos.**

### **V. TECNICA DE RELAJACIÓN**

#### **El pañuelo de seda**

Ponte en la posición que te sientas cómodo(a). Cierra los ojos y empieza a relajarte. Deja que tu cuerpo se relaje. (Poner música de fondo, de preferencia instrumental.) Luego, suave y pausadamente, se les irá diciendo:

- Respira profundamente y lleva tu respiración a los dedos de tus pies y a tus pies.
- Ahora imagínate que cae en tus pies un pañuelo de seda; el pañuelo resbala suavemente por tus pies.
- Te da masajes sacando cualquier tirantez o tensión que haya allí. Deja que la tensión salga.
- Tus pies y tus piernas están completamente relajados.
- Ahora el pañuelo de seda recorre tu cuerpo, te da masajes. La tensión que tienes ahí está desapareciendo. Deja que la tensión salga. Tu cuerpo está muy relajado.
- Respira y envía el pañuelo de seda a tu espalda. Siente cómo el pañuelo de seda te da masajes, sacando la tensión o tirantez.
- El pañuelo de seda recorre tus brazos, codos, tus manos; están completamente relajados.
- El pañuelo de seda ahora va por tus hombros y tu cuello. Te masajea. Siente cómo salen las tensiones, el dolor.
- Tus hombros y tu cuello están completamente relajados.
- Lleva nuevamente este pañuelo de seda a tus hombros y a tu cuello. Deja que recorra tu cabeza, tu cara, tus ojos, tu boca; están completamente relajados.
- Todo tu cuerpo está muy relajado. Estás liberado(a) de toda tensión.
- Estás en contacto con la calma y con el gran poder que tienes dentro para curar cualquier cosa que no ande bien en ti.
- Ahora volverás relajado(a) y lleno(a) de energía. Vuelve suave y lentamente.
- Cuando estés listo(a), abre los ojos.

Tiempo: 10 minutos.

### **SESIÓN III**

#### **1. TECNICA DE DESINHIBICIÓN**

##### **Canasta revuelta**

Todos los participantes forman un círculo en sus respectivas sillas. El facilitador se queda de pie en el centro y explica lo siguiente: A las personas que están a su derecha se les llamará “papaya”, y a los que están a su izquierda se les llamará “plátano”. En el momento en que el coordinador señale a cualquiera diciéndole “papaya”, este debe decir el nombre de la persona que está a su derecha. Si lo señala y le dice “plátano”, debe dar el nombre de la persona que está a su izquierda. Si se equivoca o tarda en responder pasa al centro a dirigir la dinámica. El coordinador también puede decir “canasta revuelta”; entonces todos deberán cambiarse de asiento. Luego se continúa con el juego

**Tiempo:** 5 minutos.

#### **II. TECNICA DE INTEGRACIÓN Y CONFIANZA**

##### **Los obstáculos:**

Antes de jugar el facilitador debe preparar la sala poniendo obstáculos en diferentes lugares. Los obstáculos pueden ser pelotas de papel, cuadernos, lapiceros, zapatos, sillas, botellas, etcétera. También se puede realizar en el patio o utilizar los espacios abiertos del local.

Se divide a los participantes en dos grupos, y de cada grupo se solicita a un voluntario que será el guía. Seguidamente a los guías se les dice que el objetivo del

Tiempo: 10 minutos.

### **III. TECNICA DE EXPRESIÓN LIBRE**

Se pide a los participantes que se ubiquen en cualquier lugar de la sala, de la manera más cómoda.

**Consigna:** Se les dice: “Aquí tienen cartulinas y hojas en blanco, témperas, crayolas, plumones y lápices. Van a expresar una de las experiencias vividas que más les hayan afectado en estos años de violencia política. Pueden hacerlo a través de dibujos, de dibujos, símbolos, palabras; como ustedes quieran. Son totalmente libres para hacerlo.”

**Tiempo:** 15 minutos.

Al finalizar la actividad se realizaran las preguntas, como indica en la secuencia de trabajo de la página 46.

### **IV. TECNICA DE BIENESTAR GRUPAL**

#### **Abrazos entre todas**

Todos los participantes se ponen de pie y en silencio empiezan a darse abrazos muy fuertes de tal manera que todos abracemos a todos. (Poner música instrumental).

**Tiempo:** 5 minutos.

### **V TECNICA DE RELAJACIÓN**

#### **Tina de agua**

Una vez que los participantes se hayan ubicado en la posición en que se sientan más cómodos, se les dirá que empiecen a respirar lentamente por la nariz y a botar el aire por la boca (cuatro veces . Poner música de fondo, de preferencia instrumental.)

Luego, suave y pausadamente, se les irá diciendo:

- Imagínate que estás en un lugar que te gusta, donde te sientes bien y muy tranquilo.
- De pronto encuentras una tina llena de agua. La miras. Te dan ganas de meterte en el agua.
- Poco a poco te sacas la ropa. Tocas el agua y te sumerges en ella encontrándola tibia e invitadora.
- La tina no es profunda; el agua solamente te llega a las rodillas.  
Te sientas lentamente y el agua te llega a los hombros. Te relajas.
- El agua empieza a moverse suavemente y se arremolina alrededor tuyo.
- Siente el agua en tu cuerpo. Siente que tus músculos se relajan, se ponen mas y más relajados.
- El agua está lavando toda esa ansiedad, temor, miedo y las preocupaciones que tenías. La tibieza y el movimiento del agua te está calmando y relajando.
- Tú estás soltando toda esa tensión que no te deja tranquilo(a). Deja que las aguas que se agitan con suavidad te tranquilicen y te sanen.
- Cuando estés listo(a), sal del agua.  
Te secas y te pones tu ropa.
- Volverás relajado(a), calmado(a) y tranquilo(a). Cuando estés listo(a), abre poco a poco los ojos.

Tiempo: 7 minutos.

Si al finalizar el ejercicio de relajación el coordinador observa que hay personas que no abren los ojos les dirá:

“Ahora contaré del 1 al 10, cuando llegue a diez, abrirán los ojos, 1, 2, 3, 4, 5 a medida que voy contando irán despertando 6, 7, 8, 9 y 10; ahora abran los ojos”.

Todas estas sesiones se trabajaron con los Equipos Locales y promotores de salud mental, lo cual nos permitió brindar espacios para que ellos logaran expresar sus sentimientos y experiencias relacionadas a la violencia política, contribuyendo así a su proceso de recuperación emocional.

## 5.2. TECNICAS DE ANALISIS Y REFLEXION

Estas técnicas nos permiten trabajar diferentes temas, según el interés del facilitador y del grupo. Es un buen sistema para el aprendizaje de contenidos, porque estimula la creatividad, el análisis crítico, la intercomunicación y la tolerancia. Asimismo, ayuda a reflexionar y desarrollar la capacidad de síntesis.

Entre las técnicas de reflexión y análisis tenemos:

### EL SOCIODRAMA

#### a) **Objetivo.**

- ◆ Nos permite mostrar elementos para el análisis de cualquier tema, basándonos en situaciones o hechos de la vida real.

**b) Desarrollo.**

- ◆ El facilitador elige un tema, se debe tener muy claro cuál es el tema que se va a presentar y por qué se va hacer en ese momento.
- ◆ Se divide a los participantes en dos grupos: grupo acción (será el encargado de realizar el sociodrama según el tema elegido) y grupo observador (el cual tendrá que observar la representación del grupo acción).
- ◆ Al grupo acción se les da un tiempo para que dialoguen sobre lo que conocen del tema, cómo lo viven y cómo lo entienden. En este paso se ordenan todos los hechos y situaciones que se han dicho para: 1) ver cómo van actuar y en qué orden van a ir los distintos hechos. 2) definir los personajes de la historia. 3) ver a quién le toca representar cada personaje. 4) ver en qué momento tiene que actuar cada uno.
- ◆ Luego se dan 10 minutos para que el grupo acción realice la representación.

**c) Análisis:**

- ◆ Una vez concluida la representación, pasamos a realizar el análisis. En plenario se pide al grupo observador que: describan la situación representada y luego para el análisis se realizan las siguientes preguntas:
  - ¿Qué pensamos sobre lo representado?
  - ¿Qué planteamos frente a lo representado?

**Nota:** De acuerdo al tema que se trabaje o lo que queremos lograr se pueden hacer otras preguntas.

Podemos utilizar esta técnica para:

- Realizar un diagnóstico
- Motivar a los participantes a trabajar un tema específico.
- Ver qué conocemos acerca del tema
- Profundizar un tema tratado
- Reflexionar sobre un tema específico.
- Presentar alternativas de solución a un problema.

## **LAS ESTATUAS**

**a) Objetivo.**

Permite expresar la idea o ideas que tiene el grupo sobre un determinado tema.

**b) Desarrollo.**

- El facilitador elige los temas, luego divide a los participantes en dos grupos.
- Se entrega una tarjeta a cada grupo con el tema que van a representar, y se les dice que el tema que se les ha asignado tienen que representarlo en forma de estatua, para lo cual tienen un tiempo aproximado de 5 minutos para que se organicen.
- Una vez que los grupos estén organizados, se pide a uno de los grupos que represente el tema de su tarjeta.
- El otro grupo adivinará lo que están representando sus compañeros.
- Luego se pide al segundo grupo que represente el tema asignado y se pide al otro grupo que adivinen lo que están representando sus compañeros.

**c) Análisis.**

Luego se inicia la discusión, igual que en la anterior técnica, analizando, a través de las siguientes preguntas motivadoras:

- ◆ ¿Qué fue lo que representaron?
- ◆ ¿Qué han querido transmitir con las estatuas?

**c) Recomendaciones:**

- Se puede utilizar esta técnica de manera grupal e individual.
- Se recomienda que el facilitador establezca reglas (como no reirse o burlarse, que podría reprimir la espontaneidad de los participantes), que permitan y faciliten el análisis de lo representado.

**AFICHE**

**a) Objetivo.**

- ◆ Presentar un determinado tema en forma simbólica.

**b) Materiales.**

- ◆ Papelógrafos o cartulinas.
- ◆ Recortes de periódicos o revistas.
- ◆ Plumones
- ◆ Crayolas.
- ◆ Cualquier material a mano (hojas de árbol, pasto, ramas, etc.)

**c) Desarrollo.**

Se trabaja con dos grupos como mínimo. Si el grupo es numeroso, se forman más grupos.

- ◆ El facilitador elige un tema
- ◆ El grupo conversa sobre el tema elegido.
- ◆ Se pide a los participantes que a través de un afiche transmitan la idea central del tema elegido, pudiendo utilizar dibujos.
- ◆ Una vez elaborado el afiche, se pide a cada grupo que lo presente en plenario.

#### **d) Análisis**

Se puede realizar el análisis a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué nos transmite el afiche?
- ¿El afiche transmite lo que el grupo manifestó?

#### **e) Recomendaciones.**

- Es importante que el facilitador motive no sólo la descripción del afiche, sino el mensaje que el grupo quiere transmitir, a través de él.
- Esta técnica se puede trabajar de manera individual o grupal.
- Esta técnica también se puede utilizar como un ejercicio de comunicación, los símbolos no son interpretados por todos de la misma forma, van a depender del contexto y del grupo que los elabora o los interpreta, para que tengan un contenido determinado.

### **DISCUSION DE GABINETE**

#### **a) Objetivo**

- \* Analizar y plantear alternativas concretas e inmediatas, frente a un problema determinado. Ejercita en la toma de decisiones a partir de hechos concretos.

#### **b) Desarrollo.**

Esta técnica se basa en representar una reunión al estilo de un grupo directivo o de ministros (gabinete).

- ◆ Se prepara de antemano un documento, donde se plantea el problema, por ejemplo:

**"Tenemos muchos niños que no tienen libros para estudiar ni consultar en sus escuelas. Muchos dejan la escuela por esta razón.**

**También hay padres de familia que por sus bajos ingresos no pueden conseguir ningún material de lectura para sus hijos y menos para ellos. Eso hace que muchos padres se olviden de leer y escribir".**

- ◆ Se reparte al conjunto de participantes tarjetas donde está escrito el problema y se da tiempo para que puedan analizar y discutir (Puede ser un tiempo corto, por ejemplo de 15 minutos o más largo de 30 minutos, dependiendo del tema).
- ◆ En la sesión de gabinete un participante designado por el grupo o por el facilitador será el "presidente" del gabinete, y es el que dirige la sesión. Se debe elegir también un secretario que vaya anotando los acuerdos.
- ◆ Para iniciar la sesión, el que está conduciendo la reunión: el "presidente" plantea el problema, expone los distintos aspectos que cree conveniente discutir y da su opinión sobre las posibles soluciones que él ve para el problema.
- ◆ Luego el resto de los participantes exponen su opinión sobre el problema y las propuestas de solución hechas por el "presidente" de gabinete.
- ◆ Se abre una discusión general, ésta debe realizarse tomando en cuenta las opiniones dadas. Las opiniones deben estar sustentadas en la información concreta que se ha recogido. Se fija un tiempo para cada intervención y para la discusión general.
- ◆ Agotado el debate se pasa a la redacción de los acuerdos y decisiones tomadas, las mismas que serán anotadas por el secretario.

**c) Recomendaciones.**

Es conveniente que el coordinador participe en la reunión jugando el papel de "preguntón" para que el grupo realmente fundamente sus opiniones o para plantear elementos importantes que no salgan espontáneamente en la discusión.

- ◆ Otra forma de aplicar esta técnica es cuando se está trabajando con un grupo por un tiempo prolongado. Se plantea el problema o tema a discutir, y se da varios días para que los participantes realicen un proceso de investigación y documentación, donde puedan realizar

- entrevistas a la gente de la comunidad, hablar con personalidades, otros dirigentes, etc.
- ◆ Puede ser utilizada para iniciar el estudio de un tema o para profundizar en el mismo.

## ESTUDIO DE CASOS

### a) **Objetivo.**

- \* Analizar y plantear alternativas sobre una situación o problema determinado.

### b) **Materiales.**

- \* Lápices, plumones, papelógrafo o pizarra.

### c) **Desarrollo.**

Los que coordinan preparan un resumen sobre una situación o problema que tenga que ver con el tema que se trabaja, bajo la forma de un "caso" particular, ya sea por escrito o de forma oral. Se trabaja en el plenario o en grupos si el número de participantes es muy amplio.

### **Ejemplo: "La agresividad en los niños".**

#### **Caso:**

Lucho, es un niño de 10 años, hace algún tiempo vino de Ayacucho con su madre a vivir en Lima huyendo de la situación de violencia que se vivía allá. Se muestra muy inquieto, se mueve constantemente y habla en todo momento. Ante situaciones que lo molestan, protesta y manifiesta abiertamente su rabia. Cuando no le salen algunas de las tareas que tiene que hacer, reniega, se molesta y no quiere intentar nuevamente. No puede jugar con sus amigos del barrio porque constantemente los pega y los insulta. A veces, se le encuentra como perdido en sus pensamientos. Su mamá dice que "se mete en su mundo". Muchas veces lo encontraron llorando, al parecer sin motivo. El profesor de la escuela ha comunicado a su madre, que Lucho tiene bajo rendimiento escolar, que se encuentra inestable y que pelea constantemente con sus compañeros. Algunos vecinos han señalado lo mismo y también están preocupados. ¿Qué se puede hacer para apoyar a Lucho?.

- \* Todos los participantes en base al documento o la exposición, discuten el caso presentado, dando ideas, buscando las causas del problema y posibles soluciones o interpretaciones del mismo.
- \* Los que coordinan, irán anotando en el papelógrafo los aportes significativos y posibles soluciones que vayan saliendo en la discusión. En base a estas anotaciones se hará una conclusión final.

- \* Una vez agotada la discusión, se realiza una síntesis ordenando los problemas, las causas y las soluciones sugeridas, para analizar su viabilidad.
- \* Finalmente, el grupo elige las soluciones o conclusiones que crean correctas. Luego se reflexiona sobre la relación de este "caso" y esta solución, con la vida real de los participantes.

**d) Recomendaciones.**

La situación o caso que se presenta debe ser trabajada de antemano y con la información necesaria para poder desarrollar la discusión.

Esta técnica nos puede servir:

- ◆ Para llegar a soluciones sobre hechos concretos.
- ◆ Es preferible utilizarla para analizar un aspecto concreto de un tema.
- ◆ Es muy útil para cuando se quiere llegar a concluir en tareas sobre un tema por parte del grupo.

**PROMOVIENDO EL DEBATE**

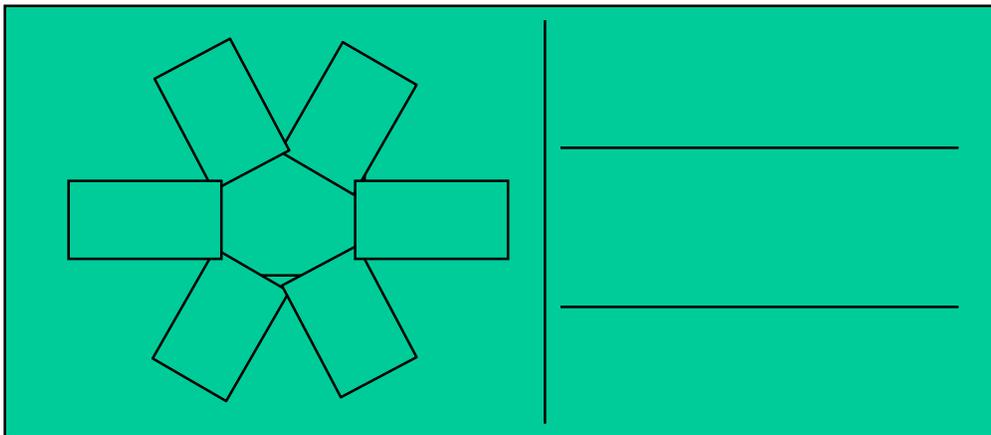
**a) Objetivo**

- Promover la discusión sobre un tema específico y llegar a consensos grupales.

**b) Materiales**

- ◆ Tablero
- ◆ Tarjetas con los contenidos del tema que vamos a trabajar.
- ◆ Datos
- ◆ Hoja de respuesta

**Tablero**



c) **Desarrollo:**

- El facilitador preparará con anticipación las tarjetas de acuerdo al tema que va a trabajar asignando un número a cada tarjeta para que facilite la discusión en el plenario. Para ello se preparará tarjetas con contenidos que son verdaderos o falsos respecto al tema elegido (dependiendo del número de participantes), por ejemplo 30 ó 40 tarjetas para colocarlas posteriormente en cada uno de los casilleros del tablero.
- Formar grupos (6 personas) como máximo.
- Cada grupo debe tener un tablero, un dado y un grupo de tarjetas.
- Las tarjetas se barajan y se reparten, colocándolas en cada uno de los casilleros numerados que están en el tablero.
- Para empezar el juego, todos los jugadores según su turno, tiran el dado. Inicia el juego, quien saca el número menor, luego continúa el participante de la derecha y así sucesivamente.
- El jugador que tiene el turno, tira el dado y ubica en el tablero el casillero correspondiente al número que le salió al tirar el dado y saca una tarjeta.
- Lee en voz alta el contenido de la tarjeta y dice las razones por las cuales cree que es **verdadero o falso**. Si el grupo está de acuerdo con su respuesta se colocará la tarjeta en el casillero correspondiente que aparece en la parte inferior del tablero.
- Si, después de dos minutos de diálogo, no se han puesto de acuerdo, se colocará la tarjeta en el casillero **no resueltas**.

- Si se terminan las tarjetas de un casillero, y un jugador cae en el casillero vacío, el grupo le dará una tarea. Se le puede pedir que baile, que cuente un chiste o que cante, etc.
- El juego termina cuando se termina el tiempo asignado, o cuando se terminan las tarjetas. Los jugadores dejan, tal como están, las tarjetas en el tablero y esperan las indicaciones del responsable del juego, disponiéndose para el plenario.
- En el plenario el facilitador va revisando con el grupo todas las respuestas que han dado los grupos. Si algún grupo objeta la ubicación de alguna tarjeta de otro grupo, el facilitador la pondrá en discusión hasta llegar a un consenso. En cuanto a las tarjetas no resueltas el facilitador las pondrá en debate por los participantes y finalmente dirá la respuesta correcta.

### **Técnicas que pueden tener diferentes usos:**

Las técnicas que vienen a continuación como la lluvia de ideas, lluvia de ideas con tarjetas y la phillips 66 pueden tener diferentes usos, pudiéndose utilizar para:

- ◆ Realizar un diagnóstico sobre lo que el grupo conoce o piensa del tema.
- ◆ Reflexionar y analizar de manera colectiva un tema específico.
- ◆ Planificar acciones concretas.
- ◆ Evaluar trabajos realizados.

### **LLUVIA DE IDEAS**

#### **a) Objetivo.**

Permite recoger información rápida que cada uno de los participantes tiene sobre un tema.

#### **b) Materiales.**

- ◆ Papelógrafos o Pizarra
- ◆ Plumones, Tiza

#### **c) Desarrollo.**

- ◆ El facilitador debe hacer una pregunta clara, que exprese el objetivo que se persigue. La pregunta debe permitir que los participantes puedan responder a partir de su realidad, de su experiencia.
- ◆ Cada participante da su opinión acerca de la pregunta que se ha hecho.

- ◆ Es esencial que el facilitador motive la participación del grupo, evitando presionarlos para que expresen sus ideas.
- ◆ Es importante aclarar que en esta etapa no se permite discutir las ideas que van surgiendo. En caso de que algo expresado por un participante no se haya entendido, solamente se le pide que aclare lo que dijo.
- ◆ Mientras los participantes van expresando sus ideas, el coordinador va anotándolas en la pizarra o en un papelógrafo.

**d) Recomendaciones:**

Si el objetivo es analizar los diferentes aspectos de un problema o hacer el diagnóstico de una situación, es importante ir anotando las ideas por tema con cierto orden. Al final se obtendrán varias columnas o conjuntos de ideas, hecho que permitirá ir profundizando cada aspecto del tema a lo largo de la discusión o proceso de formación.

**VARIACION**

**LLUVIA DE IDEAS POR TARJETAS**

**a) Materiales:**

- ◆ Papeles pequeños, lápices, cinta adhesiva o masking-tape.

**b) Desarrollo.**

En este caso, se lanza la pregunta y las ideas deben ser escritas en tarjetas, una idea por tarjeta. El número de tarjetas puede ser definido (por ejemplo tres por persona) o indefinido. Las tarjetas pueden elaborarse de forma individual o en grupos, cada participante lee su tarjeta y luego se van pegando en forma ordenada en la pared o en un papelógrafo.

**Forma de clasificar las tarjetas:**

- ◆ Se pide a cualquier compañero que lea una de las tarjetas que ha elaborado, ésta se coloca en la pared. Luego se pide que: si algún compañero tiene alguna tarjeta que se refiera a lo mismo o es similar a la del compañero, la lea y se van colocando juntas todas las que salgan sobre el mismo tema o aspecto. Se continúa así hasta que todas las tarjetas se hayan colocado, quedando varias columnas.
- ◆ Se regresa sobre cada columna para repasar el contenido y darle a la columna un nombre que

synthesize the central idea that is expressed in the set of cards.

- ◆ In this stage the role of the coordinator is to help the group synthesize the set of cards in such a way that a clear and unified vision of the various aspects that stem from a topic is obtained.
- ◆ Once the columns have been made and analyzed, a prioritization by column can be carried out to establish the order of importance that the group gives to each one of the aspects of the topic that is being treated.

**Lo importante de esta técnica es el ordenamiento que se va haciendo de las tarjetas para que al final se tenga una visión clara de lo que el grupo piensa, quedando gráficamente expresado en qué aspecto se concentra la mayor cantidad de ideas del grupo.**

**c) Recomendaciones**

- ◆ The facilitator must constantly ask the plenary if they agree with the location of each card and make brief syntheses about a set of opinions.
- ◆ The facilitator must be very attentive so that each card is placed correctly, to reach collectively to an agreement. In case there is no agreement on any of the cards, it is left to the side, for its later discussion and location.
- ◆ It is important that each participant after reading their card, explain in brief its content, this gives more elements for reflection and placing the ideas in the particular context of each partner.
- ◆ The facilitator must direct the location of the cards, taking into account the opinions of the participants.

**PHILLIPS 6-6**

**a) Objetivo.**

Obtain in a short time the ideas of a large group of participants, on a determined topic, seeking the participation of all.

**b) Desarrollo.**

Participants are divided into groups of 6 people (in the case of being in an auditorium with fixed seats, 3 people from the front row turn around to form a group with the 3 behind them).

Each group chooses a coordinator to direct the discussion, and if necessary a reporter.

A question or a topic for discussion is presented to each group, which must discuss and reach an

una conclusión en 6 minutos.

Pasado el tiempo los coordinadores o relatores informan al plenario el resultado de su discusión.

**c) Recomendaciones.**

- ◆ Esta técnica es muy útil cuando se va a hacer una exposición ante un grupo grande y se quiere saber las inquietudes que éste tiene sobre el tema en cuestión o para sondear el conocimiento que tienen los participantes sobre el tema.
- ◆ Puede utilizarse también para que el grupo formule preguntas después de una exposición.
- ◆ No debe utilizarse cuando se quiere que los participantes profundicen en un tema, porque el tiempo de discusión es breve.
- ◆ Las preguntas o temas en discusión deben ser concretas y precisas.
- ◆ Puede modificarse el número de personas por grupo y el tiempo, pero teniendo como máximo grupos de 8 personas y un tiempo de 10 minutos.
- ◆ Puede también entregarse una hoja a cada grupo para que escriba su conclusión, lo que permitirá ir agrupándolas y ordenándolas en el plenario.

### **5.3 TECNICAS DE ORGANIZACION Y PLANIFICACION**

Son técnicas que permiten analizar la importancia de la organización en el logro de objetivos comunes, permiten vivenciar y reconocer que el trabajo organizado facilita el logro de las metas.

Estas técnicas pueden emplearse en los grupos con el fin de que los miembros tomen consciencia de que el resultado de una tarea en conjunto depende de la colaboración y actitudes de los miembros del grupo. También permiten realizar una planificación seria del trabajo de forma participativa y democrática.

#### **EL MURO**

**a) Objetivo:**

Analizar la acción individual y la acción colectiva organizada y planificada para superar una situación determinada.

**b) Desarrollo**

- ◆ Se divide a los participantes en dos grupos iguales.
- ◆ A cada grupo se les dice las reglas de juego por separado.
- ◆ Uno de los grupos va a formar el muro; por esto se selecciona a los compañeros más grandes y más fuertes para que lo integren; luego se les pide que se tomen de los brazos, para formar el muro. Estos compañeros pueden hablar ente ellos, y se les dice que su tarea es mantenerse firmes para que el muro no se rompa.
- ◆ Se les indicará también que no pueden soltarse de los brazos, sólo pueden avanzar tres pasos hacia adelante o atrás. (se marca con tiza su campo de movimiento).
- ◆ Al otro grupo se le dice que su tarea será romper el muro, pero no pueden hablar entre ellos ni pasar por los extremos del muro. Basta que uno de ellos pase el muro para que ganen.
- ◆ El facilitador cuenta tres y les dice que tienen 30 segundos para pasar el muro.
- ◆ Una vez pasados los 30 segundos, si el muro no ha sido traspasado, se realiza una segunda vuelta de un minuto donde todos pueden hablar.
- ◆ Ya concluido este tiempo se suspende la dinámica y se reflexiona sobre lo sucedido. El facilitador debe estar atento a cómo se ha ido desarrollando la dinámica para pasar a la reflexión.

**c) Análisis.**

Se pasa a conversar sobre cómo se desarrolló la dinámica. Es importante analizar los símbolos de la dinámica misma, como:

- ¿Qué representa el muro?
- ¿Cuáles fueron las instrucciones que se impartieron?
- ¿Qué pasó cuando no hubo comunicación?
- ¿Qué pasó cuando hubo comunicación?

Hay que reflexionar sobre la importancia de la comunicación para la planificación y la acción organizada en el logro de objetivos comunes. Aplicarlo a la vida del grupo.

**d) Recomendaciones**

Quien coordina debe estar atento a que la dinámica no se haga muy violenta. En este sentido se puede establecer normas que regulen el juego, como por ejemplo, decirle a un participante que dentro de las reglas de juego tal acción no está permitida, y que si se repite, queda fuera del juego, o acortar el tiempo diciendo que ya se pasaron los 30 segundos, etc.

## RECONSTRUCCION

### a) **Objetivo.**

- ◆ Analizar la capacidad de organización de un grupo.
- ◆ Analizar el papel de liderazgo en el trabajo.

### b) **Desarrollo.**

- Se forman 4 grupos.
- El facilitador propone a los grupos que van a elaborar un proyecto sobre Salud Mental.
- Los grupos se pondrán de acuerdo con respecto a las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál será el objetivo del proyecto de salud Mental?
  - ¿Qué acciones van a realizar?
  - ¿Cuáles van a ser las metas a corto y a largo plazo?
- Los grupos tendrán un tiempo de 15 minutos para llegar a tomar las decisiones.
- Una vez agotado el tiempo se pasa al plenario donde cada grupo expone las conclusiones.

### c) **Análisis.**

Lo central de esta técnica es reflexionar en base a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se organizaron para trabajar?
- ¿Qué dificultades tuvieron para llegar a tomar las decisiones?
- ¿En qué se fundamentaron para llegar a tomar tales decisiones?

### d) **Recomendaciones.**

- Es conveniente que el coordinador vaya anotando en la pizarra o papelógrafo, lo que los grupos van diciendo. Esto facilitará llegar a conclusiones y a orientar la discusión colectiva.
- Es importante analizar cómo se da, en la realidad, de los participantes la toma de decisiones, la participación del conjunto, el nivel de información y reflexión que tienen, etc.
- Puede introducirse que alguien haga de observador en los grupos, al cual se le dice de antemano que observe la forma de trabajo del grupo en los aspectos que interesa discutir; el resto del grupo no debe

enterarse de su papel para que trabajen espontáneamente.

## **LAS BOTELLAS**

### **a) Objetivo**

- ◆ Analizar la importancia de la organización.
- ◆ Analizar lo que es una acción espontanea y una acción organizada

### **b) Material**

- ◆ Botellas vacías
- ◆ 1 balde con arena (que alcance para llenar las botellas) u otro material conveniente y disponible (agua, tierra, semillas, etc.).

### **c) Desarrollo**

- Se forman 3 grupos de 4 personas, y se dá un número a cada grupo.
- Cada grupo (según su turno) participarán en la tarea asignada.
- Se proporciona a cada grupo 4 botellas vacías, las cuales se coloca delante de cada uno de los participante que conforman el grupo.
- A unos 6 metros de los participantes se coloca el balde lleno de arena. La tarea del grupo es llenar las botellas de arena, pero cada una de ellas con diferentes medidas, es decir, botellas con muy poca arena hasta botellas completamente llenas. La tarea la deben realizar en 2 minutos.
- El facilitador cuenta hasta tres y el primer grupo sale a cumplir con la tarea.
- Después que cada grupo sale a llenar sus botellas los demás participantes evalúan la participación del grupo. Para ello pueden hacer las siguientes preguntas: ¿Cumplió el grupo con la tarea?, ¿Por que?
- Luego del análisis sale el otro grupo según el turno asignado y se repite la misma operación. Así se continua hasta el último grupo.
- Finalmente se evalúa la organización de cada grupo en cuanto al cumplimiento de la tarea.

### **d) Análisis.**

La reflexión se inicia retomando las evaluaciones que hizo cada uno de los grupos, anotándose en la pizarra o en el papelógrafo lo que se dijo en cada una de las vueltas. Ejemplo: el primer grupo botó mucha arena, todos se empujaban, las botellas no quedaron según la consigna dada.

Para realizar el análisis final se puede realizar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo vimos a cada grupo?
- ¿Los grupos cumplieron con la tarea?
- ¿Qué fue lo que impidió que se cumpliera con el objetivo?
- ¿Cómo se organizó cada grupo para cumplir la tarea?
- ¿Qué fue lo que facilitó la tarea?

A partir de las preguntas se empieza a analizar los elementos de lo que es un trabajo organizado.

## ROMPECABEZAS

### a) **Objetivo**

- ◆ Analizar los elementos básicos del trabajo colectivo: la comunicación, el aporte personal y la actitud de colaboración de los miembros de un grupo.

### b) **Materiales**

- Cartón o cartulina
- Tijeras

### c) **Desarrollo**

- El facilitador hace 5 cuadrados (tamaño hoja A4) con cartulinas. Luego corta cada cuadrado en varias piezas de diferentes formas y tamaños, formando 5 rompecabezas.
- Se preparan 5 sobres, donde están mezcladas las piezas que conforman los rompecabezas.
- Se piden 5 voluntarios que se sienten en círculo, alrededor de una mesa o en el suelo. En el centro se colocan los 5 sobres, cada uno deberá tomar uno de los sobres y deberá completar un cuadrado en 2 minutos.
- Se dan las siguientes indicaciones a los 5 voluntarios:
  - Ningún miembro del grupo puede hablar
  - No se pueden pedir piezas, ni hacer gestos solicitándolas.

➤ Lo único que es permitido es dar y recibir piezas de los demás participantes.

- El facilitador da la orden que los voluntarios abran los sobres, luego les dice que las piezas están mezcladas y que tienen un tiempo límite para armar el cuadrado (rompecabezas).
- El resto de los participantes observa y anota todo aquello que les llame la atención.
- La dinámica termina cuando 2 ó 3 participantes hayan armado su rompecabezas o cuando se haya acabado el tiempo que se había establecido.

**d) Análisis.**

La reflexión se inicia preguntando a los participantes:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué dificultades tuvieron para cumplir con su objetivo?
- ¿Qué fue lo que facilitó el cumplimiento del objetivo (armar el rompecabezas)?

Es a partir de cómo se desarrolló la dinámica, que se hace la reflexión sobre: el papel de la comunicación, el aporte personal y el apoyo mutuo; las actitudes dentro de un campo de trabajo, etc.

Esta reflexión se realiza partiendo de las inquietudes y el contexto particular de cada grupo.

**e) Recomendaciones**

- Preparar con anticipación los rompecabezas y los sobres respectivos.
- Si se quiere hacer participar a una mayor cantidad de compañeros, se preparan varios juegos de rompecabezas, según el número de grupos que se quiera formar.

**LA GENTE PIDE ...**

**a) Objetivo**

- ◆ Analizar la importancia de la colaboración dentro de un grupo u organización.
- ◆ Analizar el papel del dirigente o líder de una organización.

**b) Desarrollo.**

- Se forman 2 o más grupos. Cada grupo elige a su representante.
- El facilitador va a pedir a los grupos una serie de objetos y señalará un lugar fijo donde se coloquen los objetos de cada grupo.
- El grupo y su representante deben conseguir lo que se pide; el representante es el que debe entregar el objeto solicitado al facilitador.
- El facilitador recibe sólo el objeto del grupo que llegue primero, los otros no.
- El grupo que logra entregar más cosas es el que gana.
- Se decide qué grupo fue el ganador y en plenario se colectiviza cómo trabajó cada grupo y cómo se comportó su dirigente.

**c) Análisis.**

Se hace una reflexión sobre la colaboración y la coordinación en el trabajo colectivo. Se analiza el papel del dirigente, su función e importancia. Para ello se pueden hacer las siguientes preguntas:

- ¿Es importante la organización para el logro de los objetivos? ¿Por qué?
- ¿Que papel juega el líder o dirigente en el logro de los objetivos?

**EL PUEBLO NECESITA**

**a) Objetivo**

- ◆ Analizar los principios de organización.

**b) Materiales**

- ◆ Los que hayan en el lugar donde se está trabajando.

**c) Desarrollo**

- Los que coordinan o dos compañeros del grupo, preparan una lista que contenga un mínimo de (6) tareas.
- Las tareas pueden ser la búsqueda de objetos o la creación de algún tipo de cosa (hacer una canción, elaborar un dibujo).
- Se divide a los participantes en grupos (cada uno de 5 personas como mínimo). Cada grupo se organiza como le parezca para realizar las tareas.
- Se da un tiempo preciso para ejecutar la tarea (por ejemplo 10 minutos) dependiendo del grupo y las tareas pedidas.
- Las tareas son leídas al conjunto del grupo, finalizada la lectura cada grupo se dedica a cumplir las tareas. El primero que termine en realizarlas es el que ganará.

- Cuando el equipo tenga todas las tareas, se las presenta a los compañeros que están coordinando para que sean revisadas y se constate que están correctas.
- Una vez declarado el equipo ganador, el resto de los equipos, muestra las tareas que pudo realizar.
- Se evalúa cómo se organizó cada equipo para ejecutar las tareas.

**d) Análisis.**

La discusión se inicia cuando los grupos cuentan cómo se organizaron para realizar las tareas, los problemas que tuvieron, cómo se sintieron.

A partir de los elementos vivenciales referidos a la distribución del trabajo y la organización interna del grupo se pasa a discutir en el plenario aspectos como:

- El rol de los dirigentes
- Distribución de tareas.

Finalmente analizar cómo esos aspectos se dan en la vida cotidiana de los participantes, o en una organización determinada.

**e) Recomendaciones**

- Se deben escoger tareas que estimulen la organización y creatividad de los participantes.
- Se puede pedir que cada grupo nombre a su responsable de antemano, para analizar luego por qué lo eligieron y cómo realizó la conducción del grupo.

**REMOVER OBSTACULOS**

**a) Objetivo**

- ◆ Ubicar los problemas al interior de un grupo o un trabajo.
- ◆ Permite hacer una mejor planificación del trabajo al ver con qué elementos se cuenta y qué dificultades hay que enfrentar.

**b) Desarrollo**

- Basándose en la realidad concreta del grupo (sus problemas, planes de trabajo, integrantes), se prepara de antemano una serie de preguntas básicas en tarjetas que permitan ubicar los "obstáculos" que se han presentado para realizar el plan de trabajo o funcionamiento del grupo.
- El facilitador entrega a cada uno de los miembros del grupo tarjetas y plantea al grupo de trabajo una serie de preguntas que deben contestarlas honesta y críticamente:

- ¿Qué defectos personales obstaculizan el logro de las metas?
  - ¿Qué obstáculos vemos al interior del grupo que impiden la realización de los programas que tenemos?
  - ¿Qué obstáculos externos impiden el logro de las metas?
- El grupo o personas escriben en las tarjetas sus opiniones, Una opinión por tarjeta.
  - Se hace una clasificación de las tarjetas. Empezando por la primera pregunta y así sucesivamente.
  - Una vez clasificada una pregunta, se ve cuál es el obstáculo central, lo mismo con las siguientes.
  - Luego de la clasificación se pasa utilizando la misma mecánica a sugerir posibles soluciones a los obstáculos centrales.

**c) Recomendaciones**

Es importante que el que coordina fomente la discusión, aclaración y sustentación de las respuestas y problemas que se plantean.

Es muy útil para evaluar y corregir errores en un grupo de personas que trabajan colectivamente.

**MIREMOS MAS ALLA**

**a) Objetivo**

- ◆ Apoyar a un grupo a organizarse para ejecutar actividades concretas.

**b) Materiales**

- ◆ Hoja y lápiz para cada participante
- ◆ Pizarra o papelógrafo

**b) Desarrollo**

- Se forman grupos de 4 - 6 u 8 personas, según el número de participantes para que contesten la siguiente pregunta: ¿Qué quisieran conseguir en beneficio de su comunidad al cabo de 5 años?.
- A cada grupo se le entrega plumones y papelógrafos y se les dice que nombren a su coordinador quien recogerá las intervenciones de los participantes con respecto a la pregunta planteada.

- Una vez que los grupos han finalizado su trabajo se pasa al plenario donde cada grupo presenta lo que quiere lograr en beneficio de su comunidad.
- El facilitador debe ir anotando todo lo que hay en común en los papelógrafos presentados por los grupos. Si en caso los grupos no han considerado aspectos relacionados a lo económico, cultural, organizativo, etc. planteará preguntas al respecto.
- Luego el facilitador en base a lo recogido detallará las necesidades más urgentes a resolver y las tareas que se pueden hacer.
- Una vez definido el tipo de comunidad que queremos se elabora un plan, detallando las actividades a realizarse para lograr lo que el grupo se ha propuesto. Se puede usar la siguiente guía de preguntas:
  - Qué se va a hacer
  - Para qué se va a hacer
  - Cómo
  - Quiénes van hacerlo
  - Con qué medios
  - Cuándo
  - Dónde
  - Cuánto tiempo

**e) Recomendaciones**

- Es una técnica que debe aplicarse tomando en cuenta que requiere bastante tiempo. Pueden hacerse varias sesiones para llevarla a cabo.
- Los que coordinan deben estar muy atentos para decidir en qué momentos es posible hacerla y si es más ágil trabajar en plenarios o en grupos.
- Esta técnica es muy útil para aplicarla con grupos que necesitan ordenar su trabajo y planificar acciones concretas.

**LA BARAJA DE LA PLANIFICACION**

**a) Objetivo**

- ◆ Conocer y ordenar los pasos que deben seguirse en un proceso de planificación.

**b) Materiales**

Tarjetas grandes (15x25 cm) en las que se escriben los pasos de un proceso de planificación, (como si fueran naipes de una baraja).

Ejemplo:

- . Realizar un diagnóstico de necesidades
- . Formular los objetivos
- . Definir las metas
- . Analizar los recursos que se tienen
- . Plantearse actividades
- . Nombrar responsables
- . Distribuir el tiempo
- . Ejecutar las actividades
- . Evaluar

**c) Desarrollo**

- Se divide a los participantes en grupos de 4 personas cada uno.
- Se elabora un juego completo de cartas para cada grupo, y uno adicional.
- Se barajan todas las cartas y se reparten nueve a cada equipo, dejando las restantes al centro.
- Cada equipo debe deshacerse de sus cartas repetidas y quedarse con 9 cartas distintas en la mano (o sea los 9 pasos básicos para la planificación).
- Se juega como en un juego de baraja (naipe): un grupo descarta la tarjeta repetida y la coloca en el centro, hacia arriba, tomando la de encima del grupo de cartas que quedaron al centro. (Sólo se puede cambiar una carta a la vez).
- Si el grupo de la izquierda necesita esa carta que está hacia arriba la toma, si no saca la que sigue del grupo de cartas y se descarta de una repetida. Y así se sigue.
- Una vez que un grupo tenga las nueve cartas diferentes, deberá ordenarlas de acuerdo a lo que creen deben ser los pasos ordenados del proceso de planificación.
- Cuando cualquiera de los equipos considera que su escalera está bien ordenada dice: Escalera.
- El coordinador actuará como juez haciendo que el resto del grupo descubra si hay o no errores.
- Al descubrirse un error el equipo que ha propuesto debe reordenar su baraja. Se debe discutir el orden propuesto por cada equipo para poderlo defender o sustentar frente al grupo.

- El primero de los equipos que establece el orden correcto es el que gana. Se discute en plenario él por qué del orden de cada paso de la planificación.

**d) Análisis.**

La discusión se empieza a desarrollar a lo largo de la misma técnica.

Es conveniente que cuando hay un equipo ganador, los otros equipos muestren "la escalera" que había ordenado y se discuta a fondo él por qué del ordenamiento que se ha hecho.

Luego de esto, cada grupo puede pasar a aplicar los pasos de planificación en la elaboración de un plan de trabajo concreto.

## **5.4 TECNICAS DE COMUNICACION**

Estas técnicas se usan para facilitar el proceso de la comunicación entre los miembros de un grupo. Pretenden ubicar el papel que juega la comunicación tanto en las relaciones directas entre las personas, como en la sociedad. También nos permiten vivenciar y reconocer que la comunicación es un elemento importante en la prevención y resolución de conflictos. Asimismo, estas técnicas de comunicación nos dan elementos básicos para entrar a discutir y reflexionar sobre la importancia y utilización que se hace de la comunicación.

### **DIBUJO COOPERATIVO**

**a) Objetivo:**

Analizar la importancia de la comunicación en las relaciones humanas.

**b) Materiales:**

- Cartulinas
- Plumones
- Tijeras
- Maskin tape
- Papelógrafo

**b) Desarrollo:**

- Se entrega a cada participante la cuarta parte de una cartulina y se les dice que entre todos van a dibujar el cuerpo humano y que cada uno de ellos va a dibujar una parte del cuerpo. Para realizar este trabajo tener en cuenta las siguientes reglas:
  - No deben ponerse de acuerdo en que parte dibujará cada uno,
  - No pueden hablar ni hacer señales y gestos,
  - No pueden mirar lo que está haciendo su compañero.
  - Se les dice también que tienen que hacer su dibujo del tamaño de la cartulina.
- Se les da 10 minutos para el dibujo.
- Una vez que han terminado se les dice que lo recorten y que luego traten de armar el cuerpo humano en el papelógrafo con las partes que cada uno ha dibujado.

**d) Análisis:**

Para realizar el análisis se les hace las siguientes preguntas:

- ¿Está completo el cuerpo humano?
- ¿Les fue fácil o difícil dibujar? Porque?
- ¿Qué hubiese sido necesario para cumplir con el trabajo?

Una vez recogida las opiniones de los participantes, el facilitador puede señalar lo siguiente:

*“La comunicación es recibir y transmitir mensajes a través de los sentidos ( ver, oír, oler, palpar etc.). A través de la comunicación de lo que sentimos, deseamos, queremos, pensamos podemos interactuar con las personas que nos rodean y con ellos ponernos de acuerdo para realizar acciones conjuntas.*

**LAS 4 POSICIONES DE LA COMUNICACION:**

**a) Objetivo:**

Reflexionar sobre los elementos que debemos tener en cuenta para mejorar nuestra comunicación con las personas que nos rodean.

**b) Materiales:**

- Una silla

**c) Desarrollo:**

1. Se pide que se junten en parejas y que se pongan de espaldas contra espalda bien pegados y que uno de ellos empiece a hablar (lo que quiera) y el otro debe escuchar lo que dice.
2. Luego en la misma posición se les separa unos 5 pasos y se le dice a la misma persona que siga hablando.
3. Posteriormente se le dice que se miren, que uno de ellos se pare en una silla y el otro que se siente en el suelo y que sigan hablando.
4. Finalmente se les dice que se paren uno frente al otro y que conversen del tema que ellos quieran. (Para cada ejercicio se les da de tiempo un minuto).

**d) Análisis:**

Una vez que ha finalizado el ejercicio se les hace la siguiente pregunta:

- ¿Con cuáles de las cuatro posiciones se han sentido más cómodos comunicándose?
- ¿Por qué?
- ¿Qué sentían con los 3 primeros ejercicios?
- ¿Qué debemos tener en cuenta para mejorar nuestra comunicación con las personas que nos rodean?

Recogemos en un papelógrafo lo que los participantes nos digan.

Luego hacer el cierre teniendo en cuenta lo siguiente:

- La comunicación debe ser directa y clara.
- Escuchar atentamente al que habla y mirarle a los ojos.
- Evitar juzgar inicialmente lo que nos estén diciendo a pesar que no estemos de acuerdo.
- Utilizar un lenguaje sencillo de acuerdo al nivel de la persona.
- Hacer coincidir el mensaje verbal con el gestual.
- No interrumpir cuando la otra persona esta hablando.

**YO LO MIRO ASI**

**a) Objetivo:**

- ◆ Analizar el elemento subjetivo en la comunicación.
- ◆ Ejercitar la descripción objetiva.

**b) Material:**

- ◆ Un libro u otro objeto que reúna características semejantes para el desarrollo del ejercicio.

**c) Desarrollo:**

- Se piden tres voluntarios que salen del sitio en el que están reunidos.
- Se les pide que hagan una descripción de un libro o de otro objeto que se tenga a la mano. Cada uno va a describir al plenario el objeto, sin ponerse de acuerdo entre ellos, de cómo lo van a describir.
- Es necesario recordarles que no se puede decir lo que es, ni para qué sirve, ni qué pensamos de él; se trata sólo de una descripción objetiva, de cómo es el libro.
- Al plenario se le dice que deben "adivinar" a qué objeto se están refiriendo los compañeros.

**d) Análisis.**

Una vez realizado el ejercicio se sugiere formular la siguiente pregunta que ayudarán al análisis:

- ¿Por qué no lograron adivinar el objeto?

Con este ejercicio se puede analizar las diferentes interpretaciones que se pueden dar a una misma cosa o situación dependiendo del punto de vista desde el que se le vea. Asimismo, se puede analizar la capacidad de observación y descripción. Finalmente este ejercicio es útil para resaltar la importancia de tener una información completa y objetiva antes de emitir una opinión sobre algo.

## **EL RUMOR**

**a) Objetivo:**

- ◆ Ver como la información se distorsiona a partir de la interpretación que cada uno le da.

**b) Desarrollo:**

- Quien coordina prepara un mensaje escrito.

**Ejemplo:**

"Dicen que un avión en el que viajaban 483 personas ha desaparecido y miles de personas están participando en las acciones de búsqueda. Algunos periodistas han informado que parece que no fue un accidente sino un secuestro, pues en el avión viajaban personas de mucho dinero".

- Se pide un mínimo de 6 voluntarios, que se numeran. Todos menos el primero salen del sitio donde están reunidos.

El resto de los participantes son los testigos del proceso de distorsión. Se les da el mensaje y van anotando lo que va variando de la versión inicial.

- Quien coordina lee el mensaje al No. 1 (el participante que se quedó); luego éste comunica el mensaje que le leyeron al No. 2 sin ayuda de nadie. Así sucesivamente **hasta que pasen todos los compañeros.**
- El último compañero, en lugar de repetir el mensaje oralmente, es conveniente que lo escriba en la pizarra o en un papelógrafo, si es posible. A su vez, el que coordina anotará el mensaje original para comparar.

**d) Análisis:**

Luego se hace el análisis de la dinámica comparando el mensaje original con el mensaje recibido por la última persona.

Seguidamente se hacen las siguientes preguntas:

- ¿Por qué se distorsionó el mensaje?
- ¿Qué paso?
- ¿Qué otros elementos pueden influir en la comunicación?

**LA PERSONA PERDIDA**

**a) Objetivo :**

- ◆ Es un ejercicio para desarrollar la habilidad de preguntar, observar y describir.

**b) Desarrollo**

- Se pide a un voluntario que salga del sitio donde todos están reunidos.
- El resto de los participantes eligen a un compañero del grupo que será la persona perdida.
- Luego entra el voluntario y se le dice que tiene que encontrar a una persona del grupo que se ha perdido. Puede hacer cinco preguntas y éstas serán contestadas con SI o NO. No puede preguntar el sexo, el nombre, ni como está vestido.
- El resto de los participantes no mira a la persona perdida. Empieza a preguntar. Por ejemplo: **¿Es gordo o delgado?, ¿es alto?, ¿es callado o hablador?** etc.

- Para darle dinamismo se pueden establecer castigos y premios si el compañero logra ubicar a la persona perdida.

**c) Análisis.**

Ver la importancia de la formulación de preguntas claves y precisas. Para ello los que coordinan analizan el tipo de preguntas que se hicieron junto con el grupo. Para el análisis pueden ayudar las siguientes preguntas:

- ¿El tipo de preguntas que se hicieron ayudaron a identificar a la persona perdida? ¿Porque?
- ¿que debemos tener en cuenta para hacer las preguntas adecuadas para recoger la información que queremos recoger?

**d) Recomendaciones**

La técnica puede ir variando y haciéndose más compleja en la medida que el grupo vaya cogiendo experiencia en el manejo de las preguntas. (Aplicar a un hecho real que algunos conozcan, o a alguna información que haya aparecido en algún medio de comunicación).

**¿ES ASI?**

**a) Objetivo:**

- ◆ Analizar los elementos que distorsionan la comunicación.

**b) Materiales:**

- ◆ Pizarra y tiza.

**c) Desarrollo:**

Este ejercicio consta de tres etapas:

**Primera etapa:**

Se pide 2 voluntarios, uno estará frente al pizarrín y el otro dándole la espalda al primero y mirado al grupo. A este último se le dará una figura dibujada en una hoja y describirá la figura (o el objeto), sin voltearse hacia la pizarra.

**Por ejemplo:** Primero un círculo o una rueda arriba, luego otra abajo, un palo arriba...

El que está frente a la pizarra debe tratar de dibujar lo que le están describiendo. **No puede hacer preguntas.**

**Segunda etapa:**

Colocados de la misma forma, se repite la descripción y el dibujo, sólo que esta vez **SI** se pueden hacer preguntas.

**Tercera etapa:**

Se repite el ejercicio, pero se cambia al compañero que describe la figura por otro del plenario( Esta tercera etapa se hace si el dibujo no ha sido correcto).

Igualmente se pueden hacer preguntas y el que describe puede mirar a la pizarra para ayudar al que dibuja.

**d) Análisis.**

Se realiza el análisis del ejercicio teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio, en sus distintas etapas?
- ¿Están igual los dibujos realizados por ustedes, con el dibujo u objeto original?.
- ¿Con cuál de las etapas pudieron cumplir con el objetivo? ¿Porque?
- ¿Qué elementos influyeron para que la comunicación se distorsionara o dificultara?
- ¿Qué elementos en nuestra vida cotidiana dificultan o distorsionan la comunicación?.

**5.5 TECNICAS DE DIAGNOSTICO**

Estas técnicas nos permiten examinar la realidad, las personas, el entorno, y las características de éstas, asimismo permite que todos los miembros del grupo tomen conciencia del mismo. Además nos ayudan a ubicar los principales problemas de un tema determinado que nos interesa conocer, analizar sus causas y las posibles vías de solución.

Entre estas técnicas tenemos:

**TERMOMETRO**

**a) Objetivo.**

- ◆ Realizar un diagnóstico sobre un tema o situación determinado.

**b) Materiales**

- Hojas en blanco
- Dibujo de un termómetro con casilleros del 0 al 10

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

**c) Desarrollo.**

- Se divide a los participantes en dos grupos.
- A cada grupo se le entrega un termómetro en el que se encuentran marcadas grados del 0 al 10.
- Se dice a ambos grupos que conversen y discutan sobre el mismo tema. Por ejemplo: ¿Cuáles son los principales problemas que observan en los niños de la zona?
- Una vez que el grupo ha enumerado los principales problemas que tienen los niños, escriben en cada hoja en blanco un problema diferente. Luego lo ordenan y lo pegan en el papelógrafo de acuerdo a la gravedad del problema hasta formar su termómetro.

**d) Análisis.**

En plenaria cada sub-grupo presentará su termómetro planteando las razones por las que han priorizado la gravedad de los problemas y por consenso elaboraran otro termómetro en forma conjunta, cuyas conclusiones el facilitador reforzará y ampliará si fuera necesario.

**LA CARTA**

**a) Objetivo:**

- ◆ Obtener información del sector al que pertenecen los participantes, para efectos de presentación, diagnóstico o evaluación.

**b) Materiales:**

- ◆ Hojas impresas de cartas simuladas, con espacios para llenar.

**c) Desarrollo:**

En la fase de diagnóstico de un taller o curso, resulta muy útil y ameno recolectar la información en forma de una carta ficticia; en la que se describen en forma de relato, los elementos y datos a

utilizarse en una posterior discusión plenaria.

Puede dejarse que cada quién escriba su carta libremente, pero a menudo la dispersión de ideas resultante, hace que los objetivos planteados no se cumplan a cabalidad.

**Por ejemplo:**

Estimado compañero:

Te escribo esta carta para contarte acerca del trabajo en mi comunidad localizada en .....  
actualmente trabajamos alrededor de.....personas, en trabajos de..... Utilizamos técnicas de.....; La participación de la gente es.....

**Recomendaciones:**

Es conveniente mimeografiar una carta tipo, redactada en tal forma que los participantes vayan llenando determinados espacios en blanco, ubicados dentro del cuerpo de la carta, de acuerdo a los objetivos de la actividad.

Esta dinámica también es muy útil para evaluación y presentación. En tales casos, la carta tipo deberá redactarse en la forma que corresponda a cada tema.

**EL PAISAJE**

**a) Objetivo:**

- Analizar y evaluar experiencias de trabajo de manera organizada.

**b) Materiales:**

• Recortar anticipadamente cartulinas de colores con diferentes formas:

1. Hojas del árbol de color verde (características de la población atendida)
2. Tronco de color marrón (metodología)
3. Manzanas de color rojo (logros)
4. Gusanos de color amarillo (dificultades)

5. Sacos de abono de color naranja (recursos)

- Papelógrafos
- Masking-tape

**c) Desarrollo:**

- Se pega el papelógrafo en la pared.
- Se dice a los participantes que entre todos vamos a elaborar un paisaje, para ello se les irá dando parte del paisaje de acuerdo a unas preguntas que se les hará y que tendrán que escribir sus respuestas en unas tarjetas que se les irá entregando.
- Se entrega a cada participante 2 ó 3 tarjetas en forma de hojas de árbol, donde escribirán las características de la población con la cual trabajan. Luego irán pegando en el papelógrafo las hojas, dando las formas de la copa de un árbol.
- Se hace entrega a los participantes las cartulinas de color marrón para que escriban la metodología utilizada en su trabajo, se les dice que lo compartan en el grupo y luego lo peguen en el papelógrafo, formando el tronco del árbol.
- Se entrega a cada participante 2 o 3 tarjetas en forma de manzanas de color rojo para que escriban los logros de su trabajo y luego las peguen en la copa del árbol.
- Se hace entrega 2 o 3 tarjetas en forma de gusanos, de color amarillo para que escriban las dificultades principales y luego de compartirlo con el grupo las peguen al costado del árbol.
- Se entrega 2 o 3 tarjetas en forma de sacos de color anaranjado para que escriban los recursos que como grupo tienen para enfrentar las dificultades. Luego se les pide que los peguen al costado del tronco del árbol. (en la tierra)

**d) Análisis:**

El facilitador les hace las siguientes preguntas:

- *¿Qué nos ha permitido analizar esta técnica?*
- *¿Por qué es importante identificar los logros?*
- *¿Las dificultades detectadas en qué medida afectan al cumplimiento de los objetivos y metas y en qué áreas específicamente?*

- *¿Qué papel juegan los recursos frente a las dificultades detectadas, en qué nos ayuda?*
- *¿La identificación de los recursos ayudan a plantear las alternativas de solución frente a las dificultades encontradas? ¿Por qué?*
- Luego menciona que muchas veces nos centramos solamente en las dificultades que tenemos más no así en los logros y recursos que tiene la población y la institución para superar los problemas.
- El identificar los **logros** nos ayuda a reforzar las acciones que estamos realizando, nos indica que estamos yendo por buen camino.
- El poder saber cuáles son nuestros **recursos** nos ayuda a potenciar el trabajo y a enfrentar las dificultades.
- El compartir nuestro trabajo con otras personas o instituciones nos permite recoger los aportes de cada participante e incorporarlos en el trabajo que venimos realizando.

## VARIACION

### EL ARBOL

#### a) **Objetivo:**

- ◆ Realizar un diagnóstico y un análisis más profundo de una problemática o situación que se quiere conocer.

#### b) **Materiales:**

- ◆ Se prepara anticipadamente y con cartulinas de colores las hojas, el tronco y las raíces de un árbol.
- ◆ Dibujo de un árbol en el papelógrafo.

#### c) **Desarrollo:**

- El coordinador dice a los participantes que van reflexionar sobre la situación de la niñez en la zona. Para ello se va a trabajar con una técnica llamada el árbol y que entre todos vamos a elaborar el árbol de la infancia.
- Pega el papelógrafo con el dibujo del árbol en la pared.
- Se entrega a los participantes 2 0 3 cartulinas de color verde en forma de hojas y se les dice que escriban los principales problemas que tienen los niños con los cuales ellos trabajan.

- Una vez que han escrito sus respuestas se les dice que lo compartan con el grupo, luego se recoge las tarjetas y se va pegando las hojas en la copa del árbol que está dibujado en un papelógrafo.
- Luego a cada participante se les entrega 1 o 2 cartulinas de color marrón y se les dice que escriban las causas de éstos problemas en los niños.
- Se les pide que compartan con el grupo lo que han escrito y luego se va pegando las tarjetas en el tronco del árbol.
- Se les entrega las tarjetas de color amarillo y se les dice que escriban las causas mas profundas de los problemas anteriormente mencionados en el tronco.
- Se les pide que compartan con el grupo sus respuestas y las cartulinas se va pegando en las raíces del árbol.

**d) Análisis.**

Una vez que se ha construido el árbol el facilitador hará el cierre de este trabajo.

Reflexionará con los participantes sobre el "árbol" elaborado entre todos, indicando el proceso de construcción, desde la reflexión de las características de los niños, las causas inmediatas y las causas mas profundas. Finalmente motivará a los participantes a plantear acciones que se puedan desarrollar en cada nivel para modificar aquellas situaciones que no permiten el desarrollo integral de los niños.

## BIBLIOGRAFIA

1. Técnicas Participativas para la Educación Popular. Tomo II, Segunda Edición. CEP, Centro de Estudios y Publicaciones ALFORJA. San José, Costa Rica. 1988.
2. LESPADA, Juan Carlos. Aprender Haciendo, Los Talleres en la Escuela. Editorial Hvmánitas. Buenos Aires - Argentina.
3. CAVIEDES, Miguel. "Dinámicas de Grupos". Editorial: Indo-American Press Service. Bogotá-Colombia, 1991.
4. PEREZ SERRANO, Gloria. Elaboración de Proyectos Sociales: Casos Prácticos. Edit. NARCEA S.A. Edic. Madrid, 1996.
5. AVENSUR, Lili. Conversando sobre nuestras experiencias. Guía de vivencias. Red para la Infancia y Familia-Perú. 1,994.
6. HEARN, Lydia. Serie: Organización Comunitaria #3. Cómo hacer Reuniones. Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano-CINDE. Edic. Medellín Colombia.
7. HEARN, Lydia. Serie: Creciendo Unidos #6. La Gerencia Social: Aprendiendo a Trabajar Juntos. Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano-CINDE. Edic. Medellín Colombia.
8. PASMI. Informe del I, II y III Taller de Salud Mental con Equipos Locales. 1993.
9. FRITZEN, Silvino Jose. Dinámicas de grupo y Relaciones Humanas. Edit. Indo-American Press Service. Colombia, 1996.
10. ANDREOLA, Balduino A. Dinámica de Grupo: Juego de la Vida y Didáctica del Futuro. Edit. Indo-American Press Service. Colombia, 1996.
11. Sistematización de la experiencia del Programa de Atención en Salud Mental Infantil –PASMI- Documento interno de la Red para Infancia y la Familia-Perú. Lima, 1999.
12. Beristain, Carlos y Francesc Rivera: *Salud mental: La comunidad como apoyo*. San Salvador: UCA, 1992.
13. BROWN , Guillermo: *Qué tal si jugamos otra vez...* Buenos Aires. Editorial: Humanitas, 1992.
14. STEVENS, Jhonn O.: *El darse cuenta: Sentir, imaginar, vivenciar*. Santiago de Chile: Editorial cuatro vientos, 1976.