

CARTILLA DE DESARROLLO PERSONAL



Material Educativo para Monitoras y Monitores
de Alfabetización del Plan Contigo Aprendo 2016

Cartilla de Desarrollo Personal
Propiedad del Ministerio de Educación

2016

Nº de Inscripción: 171.369

Autora: Jimena Altamirano C.

Con la colaboración de: Jenny Contreras V., María Isabel Infante
R., René Miranda O., Judith Reyes G., Soledad Rodiño D.,
Francisca Sotomayor E.

Diseño, Diagramación e Impresión:

Edición de 1.000 ejemplares

Distribución Gratuita

Presentación

Superar el analfabetismo en nuestro país es un compromiso gubernamental que, la Campaña de Alfabetización “Contigo Aprendo” hace realidad. Es nuestro compromiso, lo que hará posible avanzar en las metas esperadas. Pero si bien las metas son siempre numéricas, no podemos olvidar que esos números implican personas. Personas que aprendiendo a leer, a escribir y avanzando hasta conseguir conocimientos equivalentes a un Cuarto Año Básico, entran en la ruta de su propio desarrollo. Un desarrollo que les permitirá tener mejores trabajos, más posibilidades de integración a la sociedad y les abrirá las puertas para seguir adquiriendo conocimientos en forma permanente.

Para que lo anterior sea una realidad, “Contigo Aprendo” no es una campaña aislada. Es parte del Sistema de Formación Permanente que el Estado de Chile está instalando. Con el certificado de Cuarto Básico en la mano, las personas podrán continuar sus estudios en las diferentes modalidades de la Educación de Adultos que hoy, incluso, ofrecen formación en oficios.

Habiendo comenzado en esta ruta, podrán luego certificar las competencias laborales que poseen, fruto de sus experiencias de trabajo. También podrán capacitarse o, como ya lo han hecho otras personas que comenzaron en “Contigo Aprendo”, alcanzar los niveles superiores de la educación técnica o profesional.

Índice

Recomendaciones para trabajar con esta cartilla	7
Algunas reflexiones sobre el trabajo de desarrollo personal propuesto en esta cartilla	9
El trabajo corporal: un camino para desarrollar la atención y el contacto	13
Indicaciones para desarrollar trabajo corporal en el grupo de alfabetización	16
Unidades 1 y 2: Aprendiendo juntos: conocimiento y conformación del grupo	19
Unidad 1: Presentación y conformación del grupo	21
Unidad 2: Alternativas de dinámicas de presentación e integración del grupo	25
Unidades 3, 4 y 5: El contacto consigo mismo, los otros y el entorno	29
Unidad 3: Actividad de contacto y autoestima	31
Unidad 4: Actividades de contacto y autoestima desde la reflexión	33
Unidad 5: Trabajo corporal: Actividades de contacto y desarrollo de la conciencia corporal	37
Unidad 6: Mis derechos	53
Unidad 7: Despertando a mis sueños	57
Bibliografía	60

Estimados Monitores y Monitoras de Alfabetización

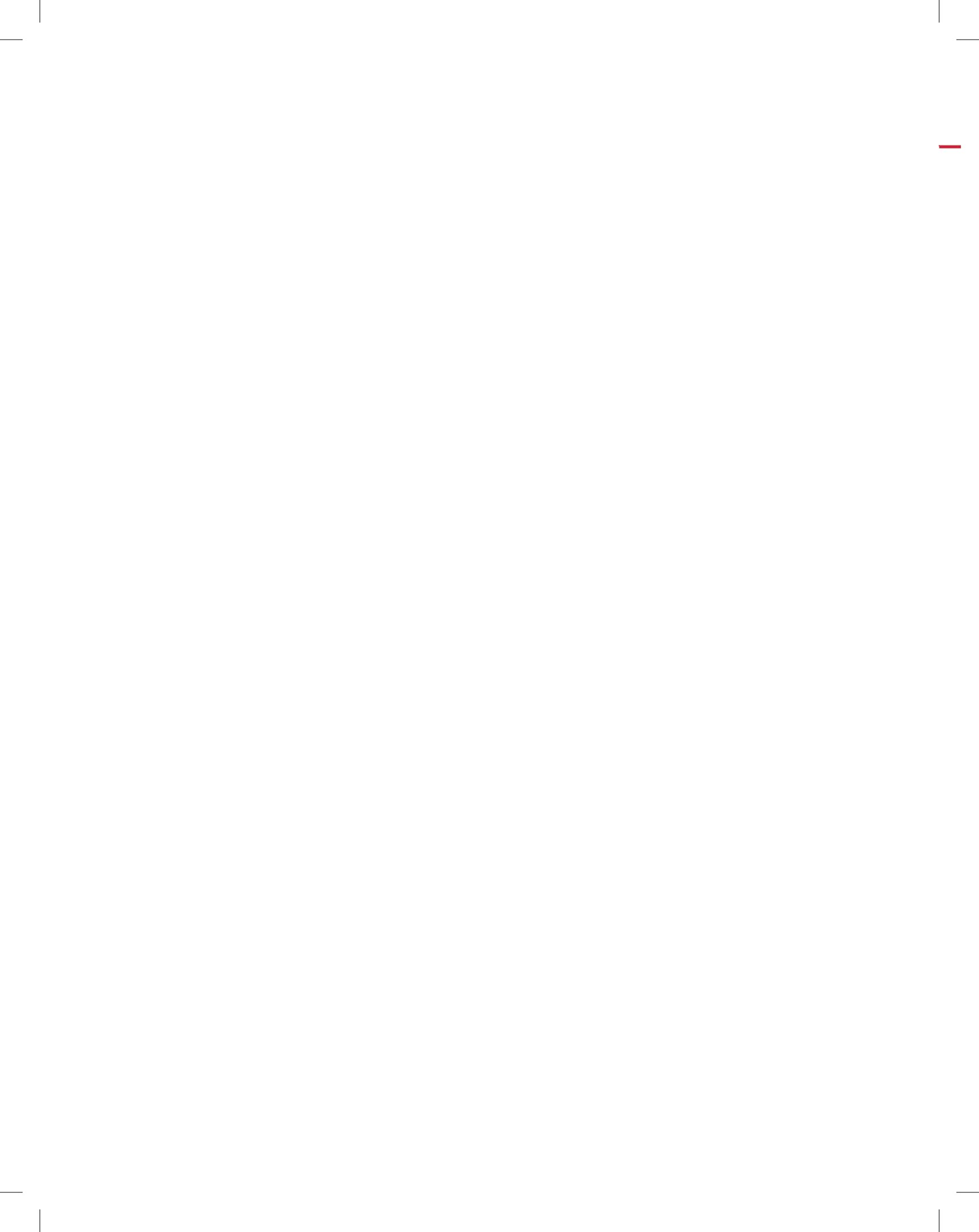
Esta cartilla es una invitación para que usted imagine, planifique y realice con su grupo, momentos de “desarrollo personal” en las sesiones de alfabetización. Si bien cada sesión de alfabetización es, en sí misma, una oportunidad en la que cada participante puede crecer y desarrollarse mejor como persona, este “**espacio de desarrollo personal**” se refiere a crear, intencionadamente, un momento dedicado especialmente al crecimiento personal, entendiendo aquí el desarrollo personal como toda acción y reflexión que ayuda a un individuo a comprenderse, valorarse y descubrir posibilidades o caminos que le permitan relacionarse mejor consigo mismo, con los otros y con el entorno, aumentando así la calidad, el sentido y el amor por su propia vida.

En la “**Cartilla de Desarrollo Corporal**” está concebida como una pequeña guía para usted, para realizar actividades de desarrollo personal con sus estudiantes. En ella encontrará dinámicas de presentación e integración grupal, dinámicas para fortalecer el vínculo de la persona consigo misma, ejercicios de relajación y conciencia corporal, actividades de reflexión sobre proyectos personales y dinámicas para favorecer la autoestima.

Con la certeza de que la educación se basa en escuchar al otro, esta cartilla lo invita a facilitar que las personas que participan en su grupo de alfabetización, cuenten con momentos que les permitan escuchar sus emociones, sus necesidades, anhelos y fortalezas como herramientas para avanzar en su camino de desarrollo personal.

Cordialmente,

Equipo DUB ~~XY5 ZVYhUjC5~~ Contigo Aprendo



Recomendaciones para Trabajar con esta Cartilla

1. Esta guía es una propuesta que presenta, por un lado, dinámicas compuestas (es decir, varios ejercicios ligados entre sí, que siguen una progresión) y por otro, actividades simples (un solo ejercicio). Lo importante es que usted pueda leer la guía en su totalidad de manera que comprenda los temas que aborda, las distintas dinámicas y actividades, su progresión y, sobre todo, que pueda proyectar en qué momentos podría incorporarlas en el grupo. Lo anterior sugiere que cada actividad debe ser incorporada de acuerdo a la etapa y situación en la que se encuentre el grupo. Si bien las unidades 1 y 2 (dinámicas de presentación) están concebidas para el comienzo del grupo y que la guía sigue una determinada progresión, ésta no es lineal, es decir, no pretende que usted desarrolle primero el ejercicio 1, luego el 2, 3, 4, y así sucesivamente. Sino más bien, que usted, de acuerdo a la comprensión que tenga de su grupo, de las necesidades que van surgiendo, del clima de confianza que se ha ido consolidando y de las temáticas que usted está trabajando, pueda ir eligiendo e incorporando las distintas actividades.
2. Un mismo ejercicio usted lo puede incluir o trabajar varias veces. Nunca será lo mismo. En general todas las actividades, sobre todo las de desarrollo corporal, se pueden repetir muchas veces, logrando una práctica de trabajo que puede ser beneficiosa para lograr un clima de mayor relajación para el aprendizaje.
3. Usted va a trabajar con personas que no pudieron estudiar ya sea por problemas económicos, personales o familiares, entre otros. Personas en situación de pobreza y vulnerabilidad. Muchas de ellas deben enfrentar día a día grandes tensiones, temores, frustraciones, deseos no realizados y tristezas. A la vez, también han desarrollado grandes fortalezas y esperanzas. Lo anterior sugiere que posiblemente en algunas de las actividades que usted desarrolle, las personas se encontrarán con esas fortalezas y alegrías, pero también, con sus tristezas, inseguridades y temores. Cuando ello ocurra, permita que las personas puedan expresar sus emociones y que éstas puedan ser acogidas y acompañadas. Sin embargo, usted seguramente no es psicólogo(a), el taller de alfabetización no tiene el propósito ni la tarea de llevar a cabo una terapia de grupo y, por lo tanto, guíe la actividad de manera de acompañar y acoger, pero sin intentar ahondar en un trabajo terapéutico que luego puede no saber cómo abordar.
4. Posiblemente muchas de las personas no han tenido cercanía, familiaridad u oportunidades de haber participado en una línea de trabajos que implican mayor exposición ante un grupo y ahondar en aspectos que pueden ser más íntimos. De esta manera, usted debe avanzar lenta y progresivamente en el trabajo para

que las personas puedan tener una vivencia de la experiencia de manera “no amenazante” y beneficiosa. Por ejemplo, todas las personas (y más las personas de edad avanzada y de sectores rurales), no estamos acostumbradas a palpar nuestro rostro y sentirlo, a abrazarnos a nosotros mismos, a poner las manos sobre los hombros de otro y quedarnos sintiendo ese contacto. De esta manera, el trabajo corporal (sobre todo), necesita tiempo y desarrollo de la confianza. Lo anterior se puede lograr a través de ir, progresivamente, realizando pequeños ejercicios que nos permitan perder el temor, la inhibición y lograr familiaridad con la actividad.

5. Usted deberá adaptar muchos de los ejercicios de desarrollo personal y corporal a un lenguaje que sea fácil, comprensible y más cercano para su grupo. Por ejemplo, en todos los ejercicios de trabajo corporal, usted encontrará la expresión “percibir” (“perciba cómo siente hoy su espalda...”), la que ha sido escrita así para precisar la acción que se busca. Seguramente para las personas de su grupo sea más fácil y comprensible la palabra “sentir” que “percibir”. Así, revise y recree el lenguaje y la actividad según la realidad de su grupo y de acuerdo a expresiones en las que usted se sienta cómodo(a). En este sentido, imagine primero cada actividad y recréela en usted mismo(a).
6. Por último, confíe en usted y en las personas de su grupo. Todo camino de contacto y reconocimiento de sí mismo y de los otros, abrirá nuevas posibilidades para el crecimiento personal.

Algunas Reflexiones sobre el Trabajo de Desarrollo Personal Propuesto en esta Cartilla



El contacto

Esta guía de desarrollo personal apunta a trabajar sobre distintos aspectos que nos involucran como personas en un sentido global. Es decir, nuestra mente y pensamientos, nuestro cuerpo, nuestras emociones, sentimientos, deseos, proyectos; intenta abordar el trabajo de crecimiento personal no sólo desde “una reflexión sobre mí mismo” sino también, desde una “vivencia de mí mismo”. Es decir, pretende desarrollar, incrementar o profundizar el contacto (relación) de la persona consigo misma, con los otros y con el entorno.

Es muy posible que usted se pregunte en este momento qué significa esto de trabajar el “estar en contacto consigo mismo” y para qué, si, efectivamente, todos los días y noches vivimos con nosotros mismos. Puede sonar absurdo o algo extravagante. Incluso, podríamos preguntarnos cómo y de qué modo podría ser posible para una persona NO estar en contacto con ella misma, si está despierta y con todas sus facultades en orden. O bien, cómo un individuo que está rodeado de otras personas con las cuales mantiene una conversación podría estar desconectado de ellas. Por último, preguntarnos cómo se podría estar desconectado del entorno si vivimos inmersos en él. Sin embargo, sabemos que esto es posible y que nos sucede con frecuencia.

Quizás usted se ha encontrado en la situación siguiente: Imagine o recuerde algún momento en que usted ha estado muy preocupado(a) o estresado(a): tiene muchas

tareas y distintas situaciones que resolver; preocupaciones de distinto tipo y la sensación de que su cabeza está “llena de ideas que van y vienen”, las que le impiden concentrarse en ninguna; Se encuentra inquieto(a), intranquilo(a) y no logra pensar con claridad y calma. Aún sabiendo que tiene que organizar rápidamente las mil tareas y situaciones, no logra concentrarse. Simplemente está estresado(a) y se siente paralizado(a). Prende el televisor pero no sigue el programa y comienza a comer. Le hablan y responde a todo, sin embargo, su mente está en otro sitio, aunque sus ojos estén en las imágenes de la televisión y sus manos en la comida que se está llevando a la boca. Si detuviera ese momento y alguien le pregunta “qué estás pensando” o “qué está pasando en el programa de televisión”, seguramente usted no tendría respuesta para ninguna de esas dos preguntas. Usted está “en blanco”, desconectado(a) del programa que está mirando, de la comida que está comiendo, y con la sensación de que esa intranquilidad que siente lo coloca en una situación de “fuera de sí”.

De repente, luego de un suspiro de inquietud, levanta la vista y ve por la ventana unos árboles que están a lo lejos. Algo le gusta de esa visión y comienza casi sin darse cuenta a mirarlos. Empieza a observar cómo el viento mueve las hojas y se queda un tiempo percibiendo ese movimiento. Lentamente comienza a escuchar algunos sonidos. Empieza a distinguir el canto de algunos pájaros y un perro que ladra a lo lejos. Permanece mirando las hojas moverse y, poco a poco, comienza a sentir que su mente se va despejando. La imagen de los árboles y el viento han logrado serenarlo(a) y le llega algo así como un soplo de confianza en sí mismo(a). Se da cuenta que se siente mejor, algo más tranquilo(a) y sabe que de alguna manera resolverá sus preocupaciones y tareas. Apaga el televisor, respira profundo y se levanta para comenzar con algo. Su estado de ánimo ha cambiado. ¿Qué sucedió? Las dificultades son las mismas de hace un minuto atrás, aún nada está resuelto, organizado o solucionado, sin embargo, usted ha comenzado a sentir mayor tranquilidad y no tiene la sensación de estar “en blanco”, paralizado(a) o “fuera de sí”. Ese contacto con el entorno, el haber llevado su atención a ese paisaje, el haber apreciado durante un tiempo cómo el viento movía las hojas de los árboles, le devolvió la serenidad, o al menos, un poco de ella. Posiblemente comenzó a respirar mejor, se sintió más seguro(a) y logró despejar algo su mente.

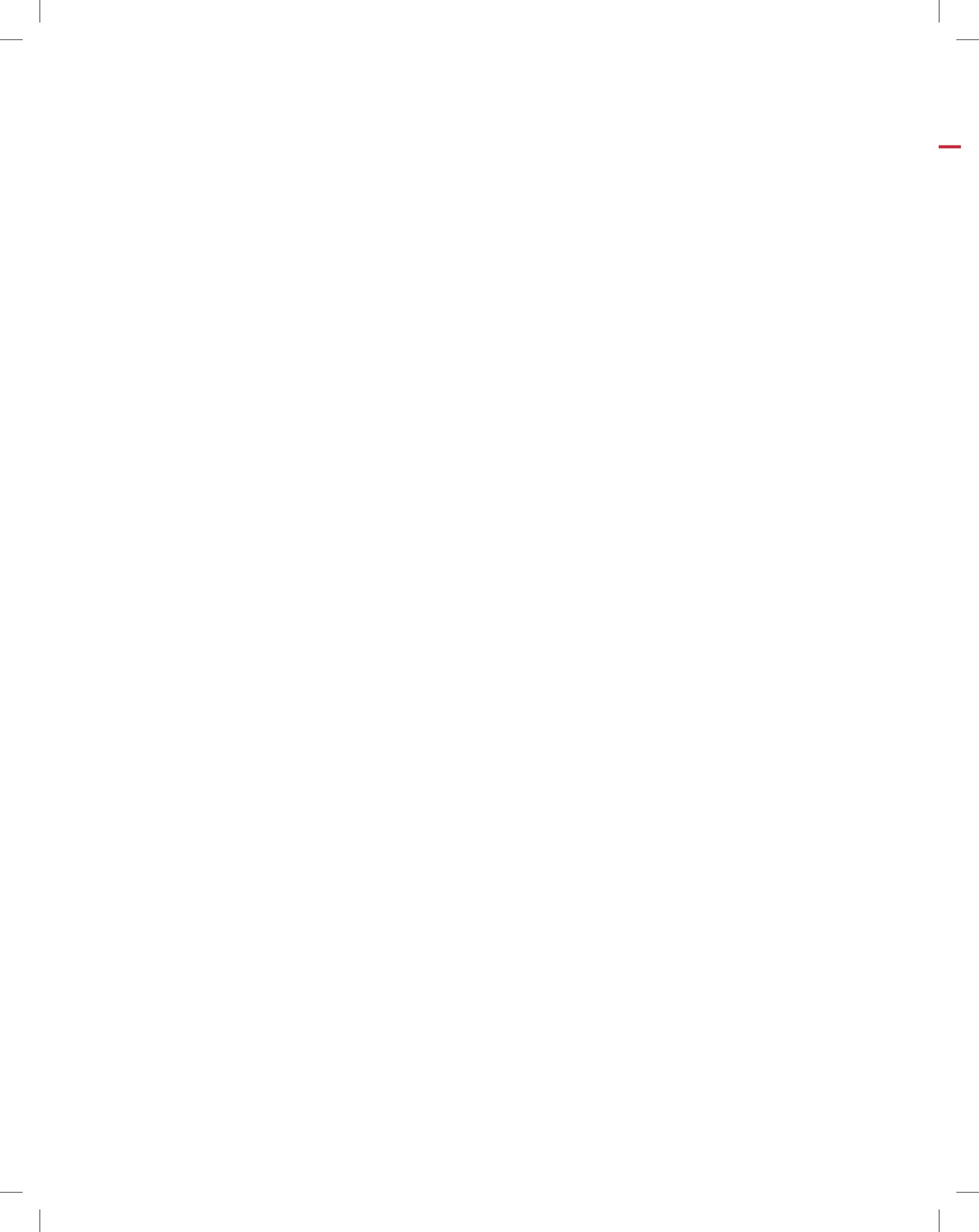
Este ejemplo, sirve para ilustrar cómo una experiencia o vivencia de “contacto”, es decir, de atención, aprecio y re-conocimiento (en este caso de contacto con la naturaleza), nos ayuda a serenarnos y anclarnos mejor en nosotros mismos sin vagar por “ninguna parte”.

Dicho de otro modo, el “contacto” nos sana. La atención nos serena y, respondiendo a la pregunta inicial que nos hicimos, si bien vivimos todos los días y noches con nosotros mismos, no siempre contamos con momentos en los cuales nos prestamos atención y nos reconocemos en lo que estamos sintiendo, en lo que somos o queremos. Trabajar sobre ello es crear momentos de atención y valoración, es decir, momentos de contacto o afinidad consigo mismo, con los otros y con el entorno.

El contacto amoroso

Recuerde o imagine, cuando usted ha tomado la mano de un niño(a) pequeño(a) al cual aprecia mucho mientras éste(a) duerme y se ha quedado mirándola detenidamente. Esa atención seguramente lo ha dispuesto a una emoción de cariño y posiblemente, cuando el niño(a) despierte, usted le sonreirá con especial dedicación. Ese momento de contacto, le provocó a usted un re-conocimiento del amor que siente hacia ese niño(a); un “darse cuenta con plena conciencia” de cuánto lo quiere y lo ha dispuesto de una determinada manera hacia él o ella. Ese momento de “atención amorosa” le ha provocado a usted y a ese niño(a) bienestar lo que redundará en la relación de ambos.

Hay muchos aspectos que fortalecen o contribuyen a aumentar la calidad de vida de todas las personas. La salud, la educación, el alimento, el abrigo, la seguridad, la posibilidad de contar con un trabajo, las posibilidades de tiempo libre para el esparcimiento y, ciertamente, las relaciones de afecto o cariño. Esta cartilla busca o pretende a través de los ejercicios que propone, que usted cuente con una herramienta, un camino o posibilidad, para desarrollar con las personas de su grupo esa “atención amorosa” hacia sí mismos, hacia los otros y hacia el entorno, logrando un contacto que pueda proveer, en muchos momentos, tranquilidad, re-conocimiento y mayor confianza, sobre todo, en esta circunstancia de aprendizaje (la alfabetización) en la que las personas pueden verse enfrentadas a miedos, inseguridades y pesimismo sobre lograrlo, a pesar de todas las alegrías que también ello conlleva.



El Trabajo Corporal: un Camino para Desarrollar la Atención y el Contacto

A través de nuestro cuerpo, específicamente a través de nuestros sentidos corporales como la vista, el olfato, el tacto, el oído, el gusto y el movimiento, reconocemos y redescubrimos el mundo, a nosotros mismos y a los otros cada día. El trabajo corporal ofrece un camino para desplegar y trabajar nuestros sentidos en función de “volver a conocernos”, descubrirnos o encontrarnos, desarrollando nuestra capacidad de atención.

¿Qué es el trabajo de desarrollo corporal?

Lo primero es preguntarnos, qué lo diferencia de, por ejemplo, el trabajo corporal que se hace en una clase de gimnasia aeróbica, al subir un cerro o en una carrera de 100 metros. Saber en qué consiste, qué pasos sigue y, en definitiva, por qué puede ser útil aprovechar algunos de sus ejercicios en un proceso de alfabetización.

El trabajo corporal busca desarrollar, aumentar o profundizar la conciencia corporal que tengo sobre mí mismo. ¿Qué significa esto?

Lo primero que toda persona descubre de su propio ser es su cuerpo; el hecho de que es y tiene cuerpo. Sin embargo, casi todas las personas carecemos de un conocimiento profundo de éste. Muchas veces sólo tomamos conciencia del cuerpo cuando nos duele una parte o cuando estamos enfermos. Nos hemos acostumbrado a vivir con dolores de espalda, a no sentir el contacto de los pies con la tierra, a no distinguir el mal humor del simple hecho de estar cansados, entre otras cosas. Si nos duele la espalda, tomamos algún medicamento para aliviar el dolor y si éste persiste, acudimos a un médico para que nos solucione de alguna manera el problema. Así, conocer mejor el propio cuerpo, preguntarnos sobre cómo funcionamos, de qué manera podemos respirar mejor, cuáles son nuestros hábitos posturales, no parece relevante... Hasta que algo anda mal de verdad. En ese momento, el tema adquiere la mayor de las importancias. Muchos estudiosos del cuerpo, creadores de técnicas curativas y de trabajo corporal, han desarrollado sus conocimientos a partir de haber sufrido algún accidente o dolencia personal.

Tomar mayor conciencia corporal significa construir un conocimiento más profundo sobre mí mismo, a partir de redescubrir mi propio cuerpo. Es decir, desarrollar “la atención” hacia mi propio cuerpo, y por ende, hacia mí mismo.

La palabra construir implica un camino y un tiempo para hacerlo. Pero señala, también, que este conocimiento no puede ser dado desde “afuera”, tengo que des-

cubrirlo por mí mismo: Es una experiencia personal, un conocimiento que se construye a partir de la vivencia consciente del propio cuerpo.

Y aquí destacamos un elemento medular que distingue a este trabajo corporal de cualquier otro: se realiza de manera consciente, es decir, sobre la base de la atención de la persona respecto de su propio cuerpo.

Supongamos que usted va en un bus con su pareja y le toma la mano, estando su atención puesta en el paisaje. Más tarde, puede suceder que no tenga un recuerdo claro de haberle tomado la mano, ya que ese acto pudo obedecer a un hábito cotidiano y casi mecánico. En un trabajo de desarrollo corporal, a usted se le solicitaría llevar su atención a esa mano. Tomar conciencia, por ejemplo, de su temperatura, de la textura de su piel, de lo que le produce ese contacto, etc. En ambas situaciones, usted habrá hecho prácticamente lo mismo: tomar la mano. Sin embargo, en el último caso, usted tendrá un recuerdo preciso de su acción y un conocimiento más detallado respecto de alguna característica de esa mano; incluso, habrá reconocido algún vínculo con esa persona, por el hecho de haber llevado su atención al acto que estaba realizando y haber mantenido esa atención.

Estar atento

¿Qué sería estar atento en un trabajo de desarrollo corporal? Lo primero que podríamos respondernos es que, estar atento, significa estar con la mente (conciencia) puesta en lo que se está haciendo. Es estar aquí, presente. Sin embargo, si vamos más allá, en un trabajo corporal, estar atento es: estar con la atención puesta en lo que estoy haciendo y PERCIBIR lo que estoy sintiendo. Darme cuenta. Por ejemplo, imagine que usted está haciendo un ejercicio de estirar su espalda. En este caso, la atención sería concentrarse en su espalda: disponer su atención al ejercicio de estirar y sentir qué le está sucediendo. Qué sensaciones le van surgiendo, imágenes, emociones. Es decir, qué estoy sintiendo, cómo estoy sintiendo. Y aquí llegamos a una conclusión importante: en el trabajo corporal, la palabra clave es SENTIR.

En el trabajo de desarrollo corporal, SENTIR es el camino, el método, el proceso para construir, desarrollar y profundizar la conciencia corporal.

Sentir/Sentir-se

En esta cartilla, los ejercicios lo invitan a usted a facilitar que las personas de su grupo de alfabetización cultiven su capacidad para sentir, lleven la atención a ese sentir, lo registren y, desde esa experiencia, puedan redescubrirse, reconocerse y desarrollar más conocimiento de sí mismas y de los otros.

En los ejercicios de trabajo corporal, “sentir y sentir-se” no es una abstracción, sino una vivencia concreta, a partir de un ejercicio corporal determinado. Éste puede ser muy simple: por ejemplo, percibir la respiración o re-conocer las propias manos a través del tacto; percibir dónde están las zonas de tensión en la espalda o cómo es el apoyo de los pies en el suelo.

Es en este “sentir-nos” que las personas podemos establecer un contacto de mayor profundidad con nosotros mismos. En el acto de sentirnos, tenemos la posibilidad de hacer un camino que nos permita re-encontrarnos y establecer un vínculo afectivo o amoroso con nosotros mismos.

Sin embargo, sentir-se no se refiere solo a sí mismo, sino también a los otros y al entorno. Es estar abierto a la vida, desarrollando conciencia sobre cada contacto. El trabajo corporal apunta a trabajar sobre la vivencia de espacios de contacto con nosotros mismos, con los otros y con el entorno.

El tacto: una forma de contacto

El tacto se define como uno de los sentidos corporales con el cual se percibe y distingue aspereza y suavidad, dureza y blandura, entre otras cosas. También se define al tacto como la acción de palpar o tocar. O como el acto de sentir con las manos. Aunque el tacto en sí no es una emoción, tiene efectos neurológicos, glandulares, musculares y mentales que, combinados, pueden producir una emoción.

Durante los primeros años de vida, la experiencia del tacto está íntimamente ligada a la relación con la madre. A través de esta relación, al ser tocado, cuidado, acariciado, el niño percibirá los límites de su cuerpo. A su vez, al tocar, el niño adquirirá información sobre el mundo externo, que será completada a través de los otros sentidos. El tacto es esencialmente interaccional, es decir, genera o crea una “relación con”. Una ausencia significativa en la experiencia de este contacto durante el primer período de la vida puede llevar, en una etapa posterior, a un desorden de la personalidad o a una deficiencia en las relaciones con los otros.

En este espacio de trabajo corporal, se releva el tacto como una herramienta privilegiada y poderosa para reconocerse, redescubrirse y relacionarse consigo mismo, con los otros y con el entorno. Sin embargo, para que el trabajo corporal a través del tacto se constituya efectivamente en una herramienta, y no en un obstáculo para el grupo, debe hacerse con delicadeza y prudencia. Recuerde siempre que un ejercicio de tacto con otra persona, aunque parezca tan simple como poner las manos quietas sobre sus hombros y sentir ese contacto, puede provocar pudor, vergüenza y hasta rechazo. Por lo tanto, se deberá trabajar con cuidado, de acuerdo a la confianza que ha desarrollado el grupo, poco a poco y, sobre todo, solo si usted como o la monitora percibe que a las personas de su grupo no les produce rechazo.

Indicaciones para Desarrollar Trabajo Corporal en el Grupo de Alfabetización

En la medida en que usted lea esta cartilla, se dará cuenta que incorpora bastantes ejercicios de desarrollo corporal; específicamente, la unidad 5, apunta a desarrollar especialmente este ámbito. A continuación, le orientamos sobre algunos aspectos de los ejercicios de trabajo corporal que usted posteriormente encontrará descritos en cada unidad. Muchos de ellos, se basan en ejercicios creados por personas que los practica-ron primero en sí mismas. Todas ellas terapeutas corporales, como Moshé Feldenkrais (Método Feldenkrais), Gerda Alexander, Bertha Vishnivet (Eutonía), Therese Bertherat, Carol Berstein (Autocura y Gimnasia Consciente). A ellos y ellas, nuestro agradecimien-to por haber puesto un nuevo y significativo conocimiento al alcance de todos.

- **El tiempo:** Para realizar trabajo corporal, debe disponer de un tiempo. Se necesita tiempo para ir “soltando” las preocupaciones de la vida diaria y entrar en un clima de silencio interno.
- **La práctica:** Antes de realizar un ejercicio con el grupo, es absolutamente necesario que usted mismo haga ese ejercicio para que lo sienta, lo comprenda y luego pueda guiar la dinámica.
- **La actitud:** En este trabajo, su actitud es fundamental: el respeto y acogida que usted manifieste a cada una de las personas de su grupo es lo que generará y fortalecerá un clima de respeto y confianza entre ellas. Y recuerde que acoger significa, en este caso, “acoger la emoción del otro”. Esté presente en lo que hace. Cuide su mente. Observe al grupo. No pierda contacto con lo que está haciendo. Concéntrese en la dinámica que está guiando y realícela como si fuera el mejor regalo que usted puede entregar a cada una de esas personas.
- **La consigna:** Las palabras con que se guía el ejercicio -la consigna- tienen que ser iluminadoras, esclarecedoras. Deben acompañar y orientar. Elija un vocabulario simple. Nunca emita una orden ni indique a las personas lo que “deberían” sentir. Si propone, por ejemplo, percibir (sentir) el peso de la pierna, puede decir “sienta cómo es el peso de la pierna” y no, “sienta si la pierna es pesada o liviana”. No utilice metáforas. Gradualmente, puede incluir terminología anatómica y, utilizando láminas o dibujos, mostrar las partes del cuerpo mencionadas. Puede ocurrir, al principio, que las personas intenten responder a la consigna. Por ejemplo, si usted dice: “cómo es el peso de las piernas”, algunos comenzarán a responder en voz alta. Invite a las personas a permanecer en silencio, registrando su experiencia sin comunicarla. Antes de finalizar la sesión, cada persona tendrá un espacio para comentar la experiencia. Deje espacios de silencio entre una indicación o consigna y otra, para que todos y todas puedan “sentir” y “concentrarse” en lo

que están haciendo. Encuentre un equilibrio en su voz, para que no invada a las personas ni les impida conectarse con lo que están realizando.

- **La relajación:** No busque la relajación como un fin en sí mismo. Muchas veces el acto de llevar la atención a sí mismo, de contactarse con el momento presente, produce relajación. El acto de sentirnos, de sentir a otro o de sentir el entorno en un espacio tranquilo, nos trae serenidad.
- **La música:** Acompañar la sesión de ejercicios con música ayuda mucho, especialmente cuando se trata de entrar en contacto consigo mismo, con los otros o con entornos. En este sentido, la música es en sí misma una consigna, por lo que debe ser suave y agradable y estar en estrecha relación con lo que se está haciendo.
- **La indumentaria:** Es deseable que usted motive a sus estudiantes a concurrir a la sesión usando ropa holgada, como también a traer calcetines, para que puedan trabajar sin zapatos. También en la medida de lo posible, es muy conveniente que cada persona cuente con una esterilla, toalla o frazada -o en su defecto-, bastante papel de diario para que pueda tenderse en el suelo en forma cómoda. A propósito de esto, un elemento importante es mantener en la sala una temperatura adecuada. Si el recinto está demasiado frío, por ejemplo, la relajación o el trabajo puede llegar a fracasar.
- **Los resultados:** No tenga expectativas de lograr resultados inmediatos. Vaya poco a poco. Quizás al principio, si usted dice la consigna “cerremos los ojos”, las personas no lo harán. Recuerde siempre que este espacio es de libertad y de respeto a las propias necesidades. Sin embargo, no se desanime, piense que esto es un proceso pausado en el que se avanza de a poco.
- **Los ejercicios:** Es importante animar a las personas a hacer movimientos lentos, pequeños al principio, que les permitan discriminar mejor tanto el movimiento como la sensación que despierta en ellas. Para ejemplificar esto, podemos decir que si usted levanta un tronco pesado, no sentirá diferencia alguna en caso de que una mariposa se pose encima o alce el vuelo desde allí. En cambio, si lo que sostiene es una pluma, podrá sentir la diferencia cuando una mariposa se posa sobre ella. Lo mismo se aplica a todos los sentidos: oído, vista, olfato, gusto y tacto.

No demuestre los ejercicios que se realizarán. No se coloque como modelo. Otorgue tiempo a cada persona para que busque cómo hacerlos. Permita que los participantes exploren por sí mismos. Si el grupo no comprende la consigna, dígala de otra forma. Y si aún así alguna persona no la entiende, acérquese a ella y ayúdela. “Con los ojos cerrados me ves mejor”, dice una canción. Al igual que esa letra, anime a las personas a cerrar los ojos para afinar la percepción con otros sentidos que no sean el visual, y para no distraerse con lo que sucede alrededor.

- **Elementos de un ejercicio:** Cada ejercicio de trabajo corporal se compone de Comienzo, Desarrollo, Cierre y Conversación. El Comienzo del ejercicio se inicia

realizando un inventario del cuerpo, que consiste en hacer un recorrido por todo el cuerpo, nombrando los diversos segmentos o partes que lo componen. Es el ejercicio básico en el que se orienta a las personas a dirigir su atención a cada parte de su cuerpo. El Desarrollo consiste en la realización y vivencia del ejercicio por parte de los participantes a partir de las consignas que usted va diciendo. El Cierre consiste en percibir lo que ha sucedido a partir de un ejercicio: registrar si han ocurrido cambios en las sensaciones, contrastar la sensación que se tenía antes de realizar el ejercicio con la sensación que se tiene después de realizarlo. Por ejemplo, antes de hacer el inventario y después de hacerlo, registrar si ha ocurrido un cambio; comparar ambos lados del cuerpo -el que ha sido trabajado con el que no lo ha sido-, registrar mediante la percepción la sensación general que ha dejado el trabajo, etc. El círculo de conversación ayuda a terminar y cerrar bien un ejercicio, donde cada persona puede, si así lo desea, comentar lo que le sucedió o algo significativo de lo que sintió. Es importante dejar un momento para comentar la experiencia ya que permite comprenderla mejor, expresar y reflexionar en conjunto.

Recuerde

- Usted puede repetir un mismo ejercicio muchas veces, durante los meses que dure el Plan. Cada vez, las personas irán aguzando más sus sentidos y profundizando mejor el ejercicio, lo que hará que en cada oportunidad, el mismo ejercicio, constituya una experiencia enriquecedora.
- Usted puede combinar distintos ejercicios y crear nuevas sesiones. Cree, invente, anote, registre, investigue.
- Independiente de lo que usted haga cada sesión, le recomendamos iniciar siempre el taller con un momento de silencio, que disponga al participante hacia sí mismo y al aprendizaje. Un buen ejercicio para esto es realizar un inventario del cuerpo, o bien, un momento de respiración que puede tomar de la unidad 1 y/o 2.

Unidades 1 y 2

Aprendiendo Juntos

Conocimiento y Conformación del Grupo



Presentación

En las primeras sesiones, usted como monitor o monitora y sus estudiantes, inician la conformación de su grupo; Desde este momento comienzan a desarrollar los primeros vínculos y a consolidar un clima de trabajo y de grupo. “Aprender juntos” no sólo alude al proceso de conformar un grupo para aprender a leer, escribir, desarrollar comprensión lectora y matemática, sino también, apunta a aprender “juntos” a conformar un grupo que sea un espacio de confianza, donde cada integrante se sienta incluido, aceptado, respetado y acogido como un ser humano único, con potencialidades, fortalezas y también, dificultades.

Objetivo de estas unidades

Facilitar algunas dinámicas para que las personas se conozcan entre sí y puedan, paulatinamente, ir “soltando” las inhibiciones y timideces propias del comienzo de un grupo, logrando incorporar desde el inicio del taller, un espacio para el juego y la relajación.

Cómo trabajar con estas unidades

Unidad 1

Esta unidad le facilita una actividad de presentación y relajación para hacer en la primera sesión del grupo que usted puede adaptar, acortar, o bien realizarla como está propuesta.

Unidad 2

Esta unidad le facilita otras alternativas de dinámicas de presentación e integración, para desarrollar en la primera u otra(s) sesión(es), en función de ir profundizando el conocimiento y vínculos de las personas entre sí.

Unidad 1

Conocimiento y Conformación del Grupo



A. Apertura de la sesión con la presentación del c“Ua cb]hcfUy juego de la pelota caliente

- Sugerimos iniciar la sesión con un saludo de bienvenida al grupo, expresando ideas de alegría por la presencia de cada uno de ellos(as) en este grupo que comienza, y la idea de que juntos inician hoy un camino como grupo.
- Luego, el o la monitora se presenta (su nombre, actividad, dónde vive, etc.), incorporando, también, algunas características personales (“me gustan los helados”, “soy bueno para dormir”, etc.) y comunica brevemente al grupo por qué quiso ser monitor(a), cuál fue y es su motivación.
- Explica que ahora, cada integrante del grupo se va a presentar, pero para hacerlo, van a hacer un juego que se llama “la pelota caliente”, en la que también participará el monitor(a).

Juego la Pelota Caliente

Objetivo:

Aprender los nombres de los integrantes, distender el ambiente e iniciar un pequeño conocimiento del grupo.

Material:

Una pelota u otro objeto blando para lanzar.

Descripción:

En círculo, sentados o de pie, el o la monitora explica que la persona que reciba la pelota tiene que darse a conocer, diciendo su nombre de pila y otra característica personal, por ejemplo, una comida preferida. Pero que la pelota está muy muy caliente, casi hirviendo y quema, entonces, el que la recibe, debe decir muy rápido su nombre y comida preferida, haciendo la mímica de quemarse y lanzarla rápido a otro(a) integrante para no quemarse.

Luego de la primera ronda de nombres, el o la monitora puede pedir que ahora será decir el nombre y otra característica como una entretención que le gusta, color, etc. Por último, decir el nombre e imitar el sonido de un animal que le gusta o admira (aullido de un perro, quiquiriquí de un gallo, etc.).

B. Presentación de las expectativas de los participantes

- Luego del juego la pelota caliente, sentados en círculo, el o la monitora explica que ahora van a conversar sobre qué esperan del taller, cuáles son sus expectativas, sus ilusiones, es decir, por qué decidieron inscribirse en el grupo. Luego de la conversación, el o la monitora puede pedir que cada persona resuma en una sola frase su deseo, como por ejemplo, “quiero hacer amigos”, “quiero ayudar a mis hijos en las tareas”, “quiero aprender a leer para tomar la micro”, “quiero escribir mi nombre”, etc.
- El o la monitora puede anotar en una cartulina, bajo el nombre de la persona, la frase resumen de su deseo o expectativa sobre el taller, señalando como motivación que pronto podrán leer los deseos que hoy anotan en esta cartulina, y que los tendrán a la vista para recordar este primer día. También, para que si alguna vez están desanimados, puedan leer y recordar ese deseo que los motivó a comenzar este camino.

C. Cierre: Dinámica de respiración para dar inicio al trabajo de alfabetización



Luego de conocer las expectativas de cada integrante del taller, el o la monitorea explica que harán un ejercicio de respiración muy breve para comenzar con el trabajo de alfabetización de manera tranquila, explicando lo siguiente: “Vamos a hacer un ejercicio que nos va a permitir respirar mejor y esto nos ayudará a lograr tranquilidad. Este ejercicio que vamos a hacer, si ustedes lo practican con frecuencia, los puede ayudar a lograr mayor tranquilidad, a descansar mejor en la noche y tener más energía durante el día”.

- Estando sentados, busquen una posición cómoda, enderezando la espalda, apoyando bien cada pie sobre el suelo. Cierren los ojos para que puedan concentrarse mejor.
- Respiren lentamente por la nariz, sintiendo su respiración.
- Vamos a comenzar a inspirar, es decir, cuando el aire entra a nuestro cuerpo, vamos a inflar el estómago sin forzar. Inflamos el estómago levemente, sin que nos sea incómodo. Al exhalar, es decir, al botar el aire, vamos a dejar salir despacito el sonido “aaaa”.
- Nos mantenemos respirando así, lentamente y con los ojos cerrados. (3 minutos).
- Muy bien. Ahora, vamos a imaginar que cada vez que sentimos una parte de nuestro cuerpo, esta parte que sentimos se está relajando, soltando. Entonces vamos a comenzar por los pies. Sintamos el apoyo de nuestros pies sobre el suelo... Senti-

mos los pies y éstos se van relajando, apoyando mejor sobre el suelo. Y llevemos nuestra atención a las pantorrillas. Sintamos cómo se van relajando, soltando... Seguimos a los muslos. Relajemos los muslos. Luego toda la espalda... Los hombros se relajan cuando los tocamos con nuestra atención, los brazos... Las manos. Los dedos caen pesados y relajados... Vamos al cuello... El rostro... Soltamos el entrecejo y cejas... Los ojos. Sintamos cómo descansan nuestros ojos... La boca... Cómo reposa la lengua dentro de la boca.

- Y ahora, vamos a hacer lo mismo del principio. Inhalamos inflando levemente el estómago y luego exhalamos dejando salir despacito el sonido “oooo”.
- Y poco a poco, vamos saliendo de la experiencia... Vamos abriendo los ojos, y nos disponemos para comenzar el trabajo.
- El o la monitora pregunta si alguien quiere comentar cómo se sintió haciendo el trabajo de respiración o si alguien quiere comentar algo de la experiencia.

Luego de esto, el o la monitora puede iniciar el trabajo de alfabetización, explicitando aspectos operativos (días de reunión, entrega de materiales, objetivos del taller) y comenzar con la primera unidad del Texto “Las Letras Hablan” denominada “Aprendiendo Juntos”.

Unidad 2

Alternativas de Dinámicas de Presentación e Integración del Grupo



Ejercicio 1: Canto mi Nombre

Objetivo

Grabar el nombre de los participantes; facilitarles extroversión; sentir la importancia de su nombre como persona.

Descripción

Sentados en círculo, cada uno procederá a decir su nombre, pero incluido en una canción. Por ejemplo, si un nombre es Rosa, entonces Rosa dirá: “Yo me llamo Rosa, soy la reina y por donde voy, no hay tambor que no suene ¡cuando paso yo!” O bien, “Yo me llamo Pedro y soy el rey...”. Y así sucesivamente. El o la monitora puede comenzar para ayudar al grupo a hacer la dinámica.

Cierre

El o la monitora puede generar una pequeña conversación sobre cómo sienten su nombre, si les gusta, etc.

Ejercicio 2: Yo Podría ser este Objeto

Objetivo

Profundizar el conocimiento entre los participantes y expresar características personales.

Descripción

Sentados en círculo, el o la monitora coloca sobre la mesa objetos variados (caracol, flor, herramienta, piedra, semilla, fruta, etc.). Pide que cada persona del grupo observe cada objeto y elija en silencio uno que lo identifica de alguna manera, ya sea por algún rasgo de su personalidad que se parece al objeto, o bien, porque un rasgo del objeto le gustaría tener como persona. Luego, por turno, cada participante dirá qué objeto eligió y por qué eligió ese objeto para identificarlo. Al hablar toma el objeto y lo muestra al grupo; cuando termina de hablar lo devuelve a la mesa de manera que otro integrante lo pueda tomar en el caso de que hayan elegido el mismo objeto.

Cierre

El o la monitora puede generar una pequeña conversación sobre cómo, al expresar algo de nosotros mismos, no solo los demás nos conocen, sino también, nosotros nos conocemos un poquito más y que nunca acabamos de conocernos.

Ejercicio 3: Yo Podría ser este Animal

Objetivo

Profundizar el conocimiento entre los participantes y expresar deseos o aspiraciones personales.

Descripción

El o la monitora explica que este juego de presentación lo van a realizar en parejas. Cada persona, en silencio, se va a tomar un momento para elegir con qué animal le gustaría identificarse, ya sea por rasgos de personalidad común con el animal, o por características del animal que le gustan, motivan o lo inspiran en su vida personal. La idea es presentarse a su compañero(a) a través del animal elegido, comunicándole el por qué de la elección. En el plenario, cada persona presentará a su compañero(a) a través del animal que eligió, explicando el por qué de esa elección.

Cierre

El o la monitora puede generar una pequeña conversación sobre cómo se sintió cada uno(a) presentando a su compañero(a).

Ejercicio 4: El Amigo(a) Secreto(a)

Objetivo

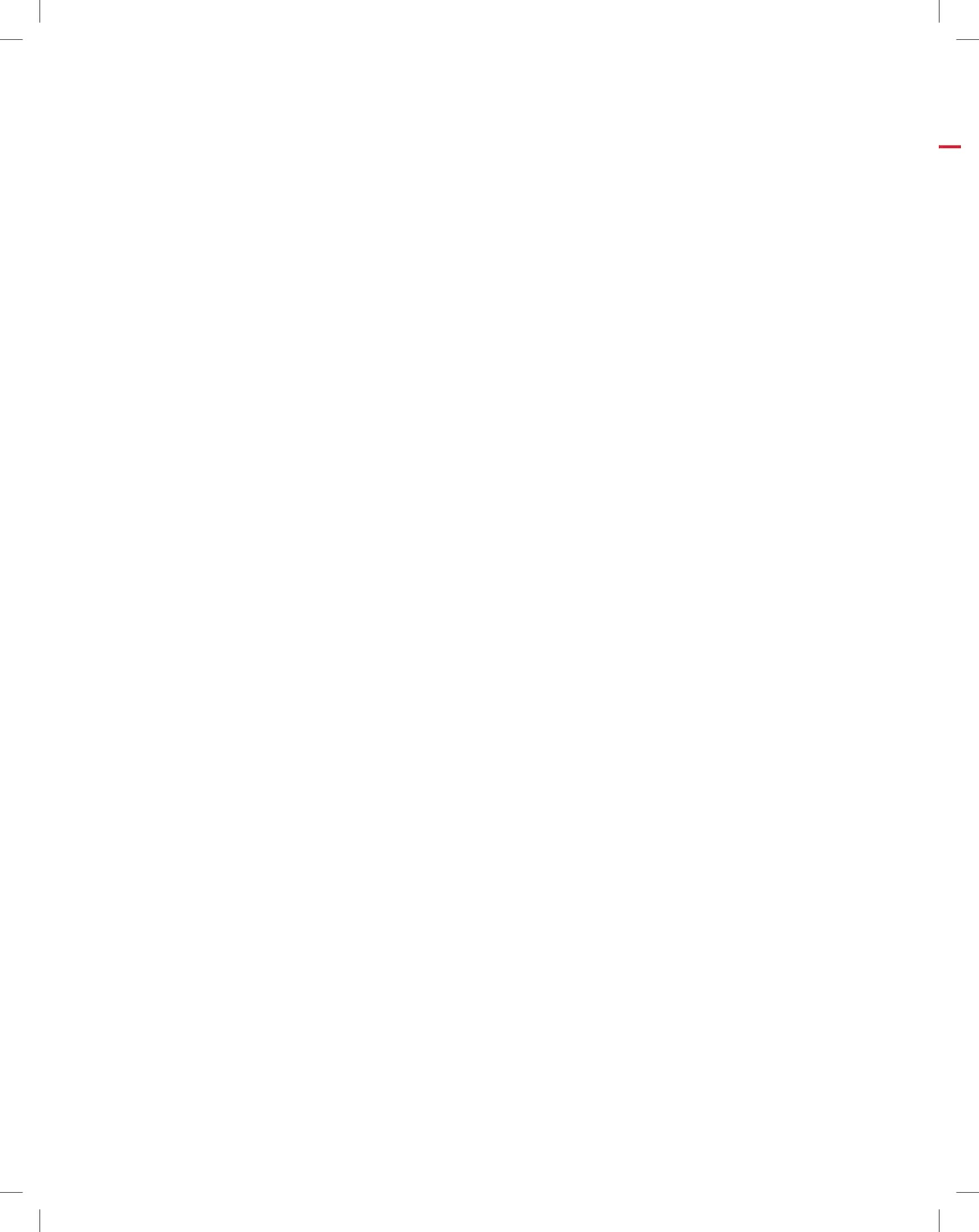
Fortalecer los vínculos. Tener un motivo para prestar atención a una persona y expresarle afecto.

Descripción

El o la monitora escribe en dos papelitos, el nombre de cada participante con una identificación (color, por ejemplo) para aquellos que aún no leen. Uno de los papelitos se coloca en una bolsa y el otro se pega en la ropa de cada participante de manera que pueda ser identificado. Cada participante saca de la bolsa un papelito que guarda sin que nadie lo vea. Una vez que todos tengan su amigo(a) secreto(a), se explica que durante el tiempo que van a trabajar juntos, deben comunicarse con su amigo(a) secreto(a) de tal forma que éste no los identifique. Que el sentido de esta comunicación es levantar el ánimo de una manera simpática y fraternal y ocuparnos cariñosamente de nuestro amigo(a) secreto(a), apoyarlo, reconocer sus aportes, etc. Una vez terminado el taller, cada cual sabrá quién fue su amigo(a) secreto(a). Esta dinámica puede durar un mes y luego cambiar de amigo(a) secreto(a).

Cierre

El o la monitora explica que ocuparnos de darle felicidad o atención a otro ser humano nos hace bien y nos da alegría también a nosotros mismos. Nos abre la imaginación para sorprenderlo(a) y nos dispone positivamente hacia esa persona.



Unidades 3, 4 y 5

El Contacto Consigo Mismo, los Otros y el Entorno



Presentación

Todas las personas necesitamos valorarnos para poder realizar los proyectos y sueños que queremos para nuestras vidas y confiar en nosotros mismos. Así, para lograr hacer un buen proceso de alfabetización, las personas, además de tiempo y dedicación, necesitan valorarse, valorar el momento de aprendizaje en el que se encuentran y reforzar su autoestima. De esta manera, un aspecto fundamental del Plan de Alfabetización es la posibilidad de crear espacios en los cuales las personas puedan prestarse atención de una manera amorosa y en un espacio de confianza.

Objetivo

Estas unidades pretenden entregarle herramientas para que usted pueda facilitarles a las personas de su grupo contacto consigo mismas y autovaloración.

Cómo trabajar con estas unidades

Unidad 3

Esta unidad le facilita una actividad para favorecer el contacto y autoestima de la persona consigo misma que usted puede adaptar, acortar, o bien realizarla como está propuesta. Como sugerencia, después de haber realizado esta actividad, usted

podría comenzar con el trabajo de la unidad número 2 “Yo era Tímida” del Texto “Las Letras Hablan”, ya que el ejercicio propuesto puede enriquecer o abrir la reflexión de “Yo era Tímida”.

Unidad 4

Esta unidad le facilita otras alternativas de dinámicas para trabajar la autovaloración y valoración de los otros.

Unidad 5

Esta unidad, le facilita dinámicas específicas de trabajo corporal para facilitar el contacto de las personas consigo mismas a través de profundizar la conciencia corporal.

Con estas unidades, usted puede planificar cada sesión de manera de ir incorporando cada actividad de acuerdo al momento o necesidad en que se encuentra su grupo, para que las personas, paulatina y gradualmente, vayan creando espacios de contacto consigo mismas y los otros.

Unidad 3

Actividad de Contacto y Autoestima



Objetivo de la actividad

Relajación a través de la respiración, valoración del presente y contacto personal.

Descripción

Esta actividad cuenta de cuatro momentos: motivación al ejercicio, ejercicio de respiración, ejercicio de reconocimiento de manos y rostro y cierre.

Ejercicio

Antes de realizar el ejercicio de respiración, el o la monitora puede motivar respecto a la dinámica que realizarán explicando las siguientes ideas fuerza:

a. Motivación al ejercicio

- La mayoría de las veces, todas las personas vivimos centradas en el futuro. En lo que debemos hacer...en lo que aún no tenemos, en lo que podría ocurrir si...y esto nos impide valorar cada día y disfrutar de él lo que sí podemos disfrutar, pese a las dificultades o problemas.
- El siguiente ejercicio de respiración nos enseña a relajarnos y a valorar y vivir el momento presente.

b. Meditación de respiración para el momento presente¹

- El o la monitora puede decir: Ubiquemos una posición cómoda para sentarnos... Y cerremos los ojos para concentrarnos mejor. Vamos a inhalar, es decir, tomar el aire. Cuando estoy inhalando o tomando el aire, voy a decirme mentalmente y en silencio: “sé que estoy tomando aire”. Y luego, botamos el aire. Lo hacemos varias veces.
- Y ahora cuando esté exhalando, es decir, botando el aire por la nariz, me digo en silencio: “sé que estoy botando el aire”. Hagámoslo varias veces. Sé que estoy tomando aire... Sé que estoy botando el aire... A medida que lo hacemos varias veces, nuestra respiración se irá calmando. (Lo hacemos durante un tiempo repetidas veces).
- Ahora vamos a repetir mentalmente lo siguiente: “Al tomar aire, relajo el cuerpo... Y al botar el aire, sonrío” (y esbozo una pequeña sonrisa al exhalar). Lo hacemos durante un tiempo repetidas veces. Al tomar aire, relajo el cuerpo, y al botar el aire, sonrío.
- Y ahora, nos decimos mentalmente mientras estamos respirando: “estoy viviendo este momento, y sé que es un momento maravilloso”. (Lo hacemos durante un tiempo repetidas veces).

c. Me reconozco en mis manos y rostro

- El o la monitora puede continuar diciendo: ahora, siguiendo con los ojos cerrados vamos a reconocer nuestras manos a través del tacto. La mano derecha reconoce la mano izquierda, palpándola... Sin mirarla... Cómo es la textura de mi piel... La temperatura de mi mano... La forma de mis huesos... Y ahora, la mano izquierda reconoce la mano derecha. Después, ambas manos se palpan, se reconocen.
- Ahora, llevemos ambas manos al rostro para reconocerlo. Reconozcamos la textura de la piel... Las cejas... La nariz... La boca. Reconocemos nuestro rostro.
- Cruzamos los brazos, llevamos una mano a cada hombro y permanecemos con las manos apoyadas. Nos percibimos por un momento así, respirando en calma.

d. Cierre

Lentamente, descruzamos los brazos, dejemos las manos apoyadas en las piernas y respiremos tranquilamente. Vamos abriendo los ojos, nos miramos y vamos terminando la experiencia. El o la monitora puede preguntar cómo se sintieron, que les aportó la experiencia y, posteriormente, comenzar el trabajo leyendo el texto “Yo era Tímida” de la Unidad 2, del Texto Las Letras Hablan.

1) Tomado de Thich Nhat Hanh, “La Paz Está en Cada Paso”. Editorial Cuatro Vientos.

Unidad 4

Actividades de Autoestima y Contacto desde la Reflexión

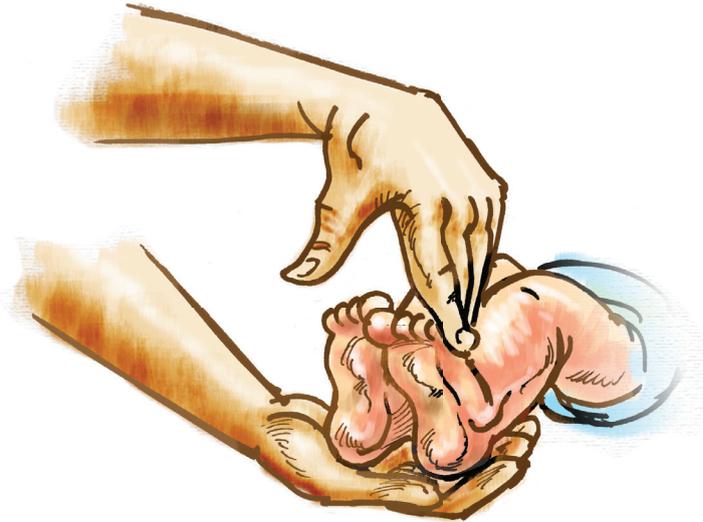


Presentación

Antes de los ejercicios, el o la monitora puede explicar que casi todos hemos crecido con la idea de que no es “correcto” ni bueno decir cosas positivas sobre uno mismo o elogiar a los otros. Con estos ejercicios se intenta cambiar esa actitud, ya que es muy positivo autovalorarse, quererse a sí mismo y valorar al resto de las personas que comparten con nosotros la vida; es importante cultivar cada día el valorar y apreciar lo que somos, lo que hemos logrado y poder estimar las pequeñas cosas que la vida nos da. Apreciar y valorar nos permite vivir con mayor tranquilidad, pese a las dificultades.

(Nota: Algunos de los ejercicios que impliquen que las personas ya hayan aprendido a leer y escribir, se pueden realizar más avanzado el taller.)

Ejercicio 1: Yo Aprecio



Objetivo

Valorar, apreciar las pequeñas cosas que conforman nuestra vida.

Descripción

El o la monitora comienza explicando la idea siguiente: "Muchas veces no nos damos cuenta de todo lo que tenemos, de todo lo bueno que nos rodea; cuando podemos apreciar las pequeñas cosas buenas que nos suceden durante el día, ese día se hace más especial".

Luego, explica que este ejercicio se trata de encontrar tres pequeñas cosas que podamos valorar de este día. Por ejemplo, el aire que respiro, el pan que comí en la mañana, el saludo de un hijo, el árbol que miré por el camino. Cualquier cosa a la que podamos encontrarle valor.

Y luego, propone hacer un círculo donde cada uno piense y reflexione en silencio, buscando tres cosas que pueda valorar de este día... (Si las personas ya saben escribir, pueden anotarlas).

Después de un momento de silencio, cada participante va nombrando lo que ha apreciado del día.

Cierre

El o la monitora puede motivar a los participantes a pensar cada semana o cada día, qué cosas buenas ocurrieron durante el día. Hacer el ejercicio diario de pensar, sentir o agradecer las pequeñas cosas buenas que han sucedido, ayudará a encontrar momentos positivos y apreciar más la vida que tenemos.

Ejercicio 2: Yo doy Afecto

Objetivo

Tener la experiencia de dar y recibir afecto y reconocer cualidades positivas en el otro.

Descripción

El o la monitora presenta el ejercicio, diciendo la idea que para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Nos cuesta decir cosas positivas a los otros. Este ejercicio tiene la intención de ayudarnos a valorar lo positivo en los otros y, a la vez, recibir el afecto de los otros.

Para hacer este ejercicio, cada persona del grupo se pondrá por un momento en el centro del círculo, y cada integrante le dirá algo positivo. La persona al centro solo escucha. No se permite decir nada negativo o conflictivo, como por ejemplo: “yo al principio te encontré súper pesada pero ahora veo que eres mejor”. Sólo se debe decir algo de valor de la persona. El o la monitora debe insistir en que la dinámica no consiste en aclararle al otro los sentimientos que tiene hacia él sino, simplemente, buscar algo positivo en el otro que pueda decirle. Por ejemplo, tienes una risa bonita, me gusta tu sinceridad, me gusta que alegras al grupo, tienes unas manos bonitas, me gusta como te vistes, etc.

Para facilitar este ejercicio, el o la monitora puede nombrar a alguien que sea más extrovertido para pasar al centro y comenzar con decir una frase positiva al participante.

Cierre

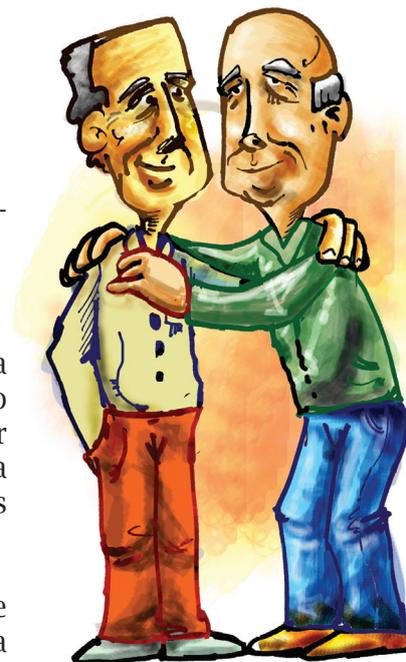
Al final del ejercicio, el o la monitora puede invitar a reflexionar a las personas sobre la experiencia. Por ejemplo, cuán difícil les resultó escuchar las cualidades positivas o decirlas. Y, motivar a los participantes a reflexionar sobre cómo y de qué manera reconocen los logros de otros y los propios (hijos, amigos, etc.).

Ejercicio 3: Variación de este Ejercicio

Objetivo

Experimentar el dar y el recibir retroalimentación positiva de una forma menos directa. Se puede hacer una variación de este ejercicio, solicitando a los participantes tomar hojas y hacer un mensaje a cada integrante del grupo que exprese algo positivo al destinatario(a).

Los mensajes deben lograr hacer que la persona se sienta bien al recibirlo. Para facilitar este ejercicio, el o la monitora puede recomendar que traten de ser precisos y claros. Que escriban un mensaje especial para cada persona y no algo que pueda aplicarse a



varios. Se puede animar a los participantes a que firmen sus mensajes, pero tienen la opción de no hacerlo.

Después de terminar todos los mensajes, el o la monitora pide que se doblen, se escriba el nombre del destinatario en la parte exterior y se depositen en el buzón (una bolsa, caja, etc.).

Cierre

Cuando se han entregado todos los mensajes y cada uno en silencio los ha leído, se pide a los participantes que comenten los sentimientos que tuvieron durante el ejercicio y que aclaren cualquier duda que tengan sobre algún mensaje.

Ejercicio 4: Reconozco mis Cualidades

Objetivo

Facilitar que las personas puedan mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

Descripción

El o la monitora motiva a este ejercicio explicando que muchas veces no vemos todo lo bueno que hay en nosotros. Este ejercicio permite valorar aspectos positivos de nuestra persona y nos enseña a afirmar ante otras personas esos aspectos. El ejercicio consta de tres momentos:

- En el trabajo individual, cada persona anotará en una hoja, la respuesta a los siguientes aspectos:
 - a.- Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
 - b.- Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
 - c.- Una capacidad (algo que hago bien) que me agrada de mí mismo.
- Luego, en parejas, intercambiarán esta información y conversarán sobre esas cualidades.
- En el plenario, cada persona presenta algunas de las características positivas de su compañero(a) según lo que éste le ha contado que valora de sí mismo(a).



Cierre

El o la monitora puede cerrar esta actividad, comentando la experiencia. Por ejemplo, preguntar si les fue difícil encontrarse atributos y comunicarlos al compañero(a). Luego, puede invitar a los miembros del grupo a relacionar esta experiencia con otras personas. Por ejemplo, cómo y de qué manera reconocen los logros de hijos, familiares, parejas, amigos, compañeros(as) de trabajo, etc., y por qué es importante hacerlo sobre la base de la experiencia que vivieron.

Unidad 5

Trabajo Corporal

Actividades de Contacto y Desarrollo de la Conciencia Corporal



Presentación

Los ejercicios que vienen a continuación son de trabajo corporal, y su objetivo es que las personas desarrollen la atención hacia sí mismas y profundicen su conciencia corporal.

Todos estos ejercicios comienzan con un inventario del cuerpo. De esta manera, a continuación, hacemos un relato de un inventario tendido en el suelo a modo de ejemplo para usted. Sin embargo, usted también puede hacer un inventario del cuerpo estando la persona sentada en una silla, caminando o de pie.

El inventario

Y bien... Nos tendemos en el suelo, con las piernas estiradas y los brazos a los lados... Comenzamos llevando la atención a la respiración... Cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo... Cómo entra el aire...Cómo sale...

Y acompaño el recorrido del aire por mi cuerpo... Percibo cómo el aire entra por la nariz... Y qué zonas o partes toca de mi cuerpo...

Y llevamos la atención a los pies...Percibamos qué zonas del pie se apoyan en el suelo... Cómo es el peso de cada pie... Si hay una diferencia entre la sensación del pie izquierdo respecto del pie derecho... Y viceversa...Y vamos subiendo la atención hacia las piernas... Qué zonas de mis piernas están apoyadas... Cómo es el peso de las pantorrillas... Cómo es el peso de la pantorrilla derecha... Cómo es el peso de la pantorrilla izquierda... Cómo es el apoyo de los muslos...Y seguimos subiendo... Cómo se apoya la zona de la pelvis y caderas. Cuáles zonas están más apoyadas... Qué zonas están en el aire...Y la espalda...Vayamos con la atención a la espalda... Qué zonas de mi espalda están apoyadas... Y vamos con la atención a la zona de los hombros... Cómo es la sensación de los hombros... Qué partes se apoyan...

Y llevamos la atención a los brazos... Cómo es la imagen que me transmite el suelo de mis brazos... Qué zonas están apoyadas... Y las manos...Los dedos...Voy con la atención a mis dedos...Cómo se apoyan en el suelo.

Ahora llevemos la atención nuevamente a la espalda...Al cuello... Cómo siento el arco del cuello...Y la cabeza... Qué zona de la cabeza está apoyada... Cómo es el peso de la cabeza... Llevemos la atención a nuestro rostro. Soltemos el entrecejo...Relajemos los ojos...Relajemos la mandíbula... Y volvamos a centrarnos en la respiración. Mantengámonos en silencio, respirando tranquilamente...

Ejercicio 1: Contacto con mis Pies: Mejorando mi Apoyo



Objetivo

Este ejercicio del pie ofrece enormes beneficios para la relajación, el contacto personal, la organización completa del cuerpo y la sensación de mayor seguridad al caminar. Para realizar este ejercicio, usted requiere de una pelota de tenis para cada participante. Si no la tiene, también se puede realizar utilizando una papa, una piedra redonda suave, un limón, una castaña (una pelota de ping pong no sirve, ya que se escapa fácilmente y puede romperse).

Descripción

El o la monitora comienza diciendo:

Y bien... Vamos a comenzar caminando por la sala... Cómo nos sentimos hoy... Cómo siento la espalda... El cuello... Qué sensación tengo en los brazos... Las piernas mientras camino... Y llevemos la atención a los pies... Cómo sentimos el paso...

Ahora, vamos a buscar un lugar para quedarnos de pie. No es cualquier lugar. Elijámoslo... Y vamos a colocar los pies en relación con los hombros, manteniendo la misma distancia que hay entre hombro y hombro... Vamos a cerrar los ojos... Con los ojos cerrados podremos concentrarnos mejor...

Respiramos suavemente, sin esforzarnos, llevando la atención a la respiración... Cómo siento hoy mi respiración... Cómo estoy hoy día... Cómo me siento corporalmente hoy día...

Llevemos la atención a los pies... Cómo es el apoyo de los pies en el suelo... Y las piernas... Vayamos con la atención a la zona del abdomen... Al pecho... Llevemos la atención a la espalda... A los brazos... A las manos... A los hombros... Al cuello... A la cabeza... Al rostro... Cómo siento la mandíbula... Los ojos... Relajemos el entrecejo...

Y con esta percepción de cómo estoy en este día, vamos a comenzar a movilizar el cuello... Llevemos la atención al cuello en este movimiento... Qué sucede cuando muevo el cuello con el resto del cuerpo... Percibamos qué sucede en nuestra columna vertebral...

Y ahora, libremente, cada uno a su ritmo, comenzamos a estirar las zonas que necesitamos estirar... Lo hacemos lentamente, llevando la atención a la zona que se está estirando... Busquemos qué partes de nuestro cuerpo necesitamos estirar... Veamos qué movimientos necesitamos hacer para sentirnos bien.

(Tiempo...) El o la monitora deja un momento para que las personas busquen los movimientos que necesitan hacer.

Y ahora... Vamos a ir deteniendo el movimiento para quedarnos quietos... Percibamos nuevamente la respiración... Respiremos sin forzar la respiración... Tranquilamente...

Percibamos cómo nos sentimos... Observemos si después del ejercicio ha cambiado algo en nuestra sensación corporal... Cómo nos sentimos ahora... Qué zonas del cuerpo se nos hacen presentes...

Y vamos a llevar la atención a los pies... A los apoyos del pie... Cómo se apoya el pie derecho... Cómo se apoya el pie izquierdo... Y nos quedamos percibiendo los apoyos del pie derecho... Cómo percibo ese apoyo...

Ahora, cada uno toma su pelotita y la coloca debajo del pie derecho...

Vamos a hacer presión con el pie derecho sobre la pelotita. La idea es masajear el pie con la pelotita... Imaginar que estamos pintando el pie con la pelotita. Y lo vamos a hacer lentamente, variando la intensidad de la presión - más presión, menos presión- y llevando la atención a la zona del pie que estamos pintando. No olvidemos la zona del arco del pie... El borde interno... El externo... Los cojinetes de los dedos... Los dedos...

(Tiempo: Al principio, es mejor que las personas hagan este ejercicio por no más de 3 minutos, ya que puede resultar cansador mantener el equilibrio y el apoyo del peso en la otra pierna).

Ahora dejamos la pelotita y apoyamos ambos pies en el suelo...

Llevemos la atención al pie derecho... Al pie que pintamos o hicimos masajes con la pelotita... Observemos si algo ha cambiado en nuestra percepción del pie derecho,

respecto de la sensación que teníamos antes de pintarlo... Cómo sentimos ahora los apoyos del pie...

Y vamos con la atención al pie izquierdo... Veamos si hay una diferencia entre la sensación del pie derecho con respecto a la del pie izquierdo...Cómo es el apoyo del pie derecho... Y cómo es el apoyo del pie izquierdo...

Y comparemos ambos lados del cuerpo... Llevemos la atención al lado derecho del cuerpo... Observemos si hay alguna diferencia con el lado izquierdo...

Ahora vamos a hacer el mismo ejercicio de la pelotita, pero con el pie izquierdo. Comencemos llevando la atención al pie izquierdo... Cómo se siente... Cómo se apoya...

Y ahora, coloquemos la pelotita debajo del pie izquierdo, para hacer el mismo trabajo anterior... (Tiempo y silencio...).

Ahora, dejemos la pelotita y apoyamos el pie izquierdo... Veamos cómo están los apoyos del pie izquierdo... Observemos si algo ha cambiado... Cómo están ahora los apoyos de ambos pies...

Y ahora, vamos a percibir nuevamente cómo nos sentimos... Observemos si hay algo que ha cambiado en la percepción de nuestro cuerpo, respecto de cuando comenzamos la sesión... Caminemos... Observemos también si algo ha cambiado en cómo percibimos ahora nuestro caminar...

Cierre

Mediante un círculo de conversación, los participantes expresan su experiencia o un aspecto que quieran comentar sobre ella. Es favorable si el o la monitora motiva a las personas a realizar este ejercicio de contacto del pie con la pelotita, cada día al despertar.

Ejercicio 2: Contacto con mi Cuello y Relajación



Objetivo

Distender el cuello. Reconocer tensiones y herramientas para relajar los músculos de esa zona. Contacto consigo mismo.

Descripción

El o la monitora guía un inventario del cuerpo (llevar la atención a cada zona), ya sea acostados en el suelo, de pie o sentados. Si tiene las condiciones, puede colocar una música suave que acompañe el ejercicio.

Luego del inventario dice... Vamos a llevar la atención a la respiración.

Respiramos sintiendo cómo el aire entra y sale suavemente por la nariz...Y ahora, vamos a imaginar que en la punta de la nariz tenemos un poquito de pintura naranja. Y entonces, con la punta de la nariz, vamos a comenzar a pintar círculos muy, muy chiquititos... Al principio, tan pequeñitos que casi no movemos la nariz. Poco a poco, y muy lentamente, vamos a ir ampliando el dibujo del círculo... Mientras más lento sea el movimiento que hagamos, es mejor, para poder soltar y percibir el movimiento de nuestro cuello... Llevo la atención a mi cuello... Y cada uno a su propio ritmo, busca cómo necesita mover su cuello para relajarlo y sentir bienestar. Toda mi atención está en mi cuello, percibiendo su movimiento... Si queremos, podemos incorporar los hombros al movimiento.

Ahora, vamos a colocar las manos en el cuello y voy a darme masajes que logren soltarlo y darle bienestar... Puedo mover el cuello mientras me estoy dando masajes para ayudar a soltarlo.

Para terminar, vamos a estirar los brazos en distintas direcciones, de manera de soltar también toda la espalda... (Si el o la monitora quiere, puede pedir a los participantes que caminen por la sala, estirando los brazos y buscando movimientos que puedan soltar y relajar la espalda, de acuerdo a las necesidades de movimiento que sienta cada persona del grupo).

Cierre

El o la monitora pide a los asistentes que expresen cómo se sienten, cómo sintieron su cuello, si lograron soltarlo, etc., y los invita a dedicar un momento diario para hacer este ejercicio, ya que les permitirá tener su cuello y espalda con menores tensiones.

Ejercicio 3: Tomar la Nuca para soltar el Cuello



Objetivo

Soltar el cuello, darle mayor movilidad y bienestar. Contacto personal.

Descripción

El o la monitora invita a los participantes a sentarse de una manera cómoda, enderezando la espalda y apoyando los pies en el suelo, con una separación del ancho de los hombros.

Guía un inventario del cuerpo sentados en la silla y luego, llevar la atención a la respiración... Llevemos la atención a la respiración... Sintamos cómo entra y sale suavemente el aire por la nariz... Hagamos algunas inspiraciones profundas, llevando el aire hacia el estómago y luego, botamos lentamente.

Y ahora, vamos a girar lentamente la cabeza hacia el hombro izquierdo y luego hacia el derecho -como intentando mirarnos la espalda- y llevamos la atención a estos movimientos. Percibimos el movimiento del cuello. Repetimos lentamente

estos movimientos, varias veces, percibiendo cómo es ese movimiento. Relajamos la mandíbula, y el entrecejo... Soltemos los músculos de la cara.

Y ahora, con una mano, nos agarramos la nuca, justo debajo del nacimiento del pelo, donde se asienta la cabeza. Tomamos no sólo la piel, sino también el músculo. Sin soltar la mano, teniendo agarrado el músculo, hacemos con la cabeza ligeros movimientos afirmativos, varias veces: subimos y bajamos la nariz una y otra vez, lentamente y con movimientos casi minúsculos: "Sí". Luego, hacemos movimientos de negación: "No". Finalmente, con la punta de la nariz trazamos minúsculos círculos, sin olvidarnos de respirar. Soltamos la mano (dejamos el cuello libre).

Cierre

Hacemos ahora movimientos con el cuello. Con suavidad, tratamos nuevamente de "mirarnos" la espalda, primero a la derecha y luego a la izquierda. Observamos qué ha sucedido.

Luego, los participantes expresan su experiencia o un aspecto que quieran comentar sobre ella.

Nota: este ejercicio puede completarse y terminarse con un trabajo en parejas. Una persona se coloca detrás de la silla del compañero(a) y suavemente le puede hacer masajes en el cuello, de manera de relajarlo y soltarlo. Es importante, si este ejercicio se termina así, que el guía a la persona que está parada detrás de la silla, primero, a tomar contacto con sus propias manos antes de realizar los masajes. Y luego, cambio de roles.

Ejercicio 4: Tomar el Trapecio para Soltar los Hombros y Cuello



Objetivo

Soltar el cuello, darle mayor movilidad y bienestar. Contacto personal.

Descripción

El o la monitora invita a los participantes a sentarse de una manera cómoda, enderezando la espalda y apoyando los pies en el suelo con una separación del ancho de los hombros.

Luego de la consigna de cerrar los ojos, guía un inventario del cuerpo sentados en la silla.

Posteriormente, solicita hacer pequeños movimientos circulares con ambos hombros. Luego, movimientos circulares con el hombro derecho para percibir cómo está la movilidad del hombro. Cuán fácil es, si se siente trabado, etc.

Luego explica: Vamos a colocar la mano derecha en el centro del hombro, entre el extremo y el nacimiento del cuello. Tomamos entonces el músculo trapecio con toda la mano, como si fuera una pinza. Lo hacemos en forma suave pero firme, ejerciendo fuerza, ya que es frecuente que los trapecios se hallen contraídos. A medida que vamos cerrando la pinza, sentimos el músculo justamente debajo de la mano. Mantenemos la pinza y dejamos el brazo izquierdo colgar en reposo al costado del cuerpo.

Manteniendo la pinza, alzamos el hombro izquierdo con ligeros impulsos, sin soltar el trapecio. Luego hacemos girar el hombro, muy lentamente, de adelante hacia

atrás. Imaginamos que queremos trazar perfectos círculos con la parte redondeada del hombro, siempre sin soltar el trapecio. Necesitamos sostener firmemente este músculo, para que participe lo menos posible en los círculos que estamos haciendo. Un movimiento por respiración es suficiente. Así de lento.

Soltamos ahora el hombro. Dejamos colgar ambos brazos. Hacemos girar lentamente los dos hombros, al mismo tiempo. ¿Qué ha sucedido? Llevamos la atención a un hombro y lo comparamos con el otro. ¿Cómo es el movimiento del hombro derecho en relación al del hombro izquierdo?

Llevamos la atención al pecho. ¿Qué sensación tenemos? Movemos lentamente el cuello. ¿Cuál es la sensación de toda esa zona luego de hacer el ejercicio? ¿Qué ha sucedido en la espalda? Terminamos el ejercicio haciendo el mismo ejercicio con el hombro que no ha trabajado.

Cierre

Podemos cerrar este ejercicio haciendo un trabajo de pareja: una persona se coloca detrás de una persona sentada y coloca las manos sobre los hombros del compañero(a). Ambas perciben ese contacto por unos minutos. Y luego cambio de roles. Los participantes expresan su experiencia o un aspecto que quieran comentar sobre ella.

Ejercicio 5: Me Reconozco en mis Clavículas



Objetivo

Contacto consigo mismo, reconocimiento del cuerpo.

Descripción

El o la monitora motiva al ejercicio, explicando que cada vez que disponemos de un momento en que podemos reconocernos y contactarnos con nosotros mismos, esto genera mayor relajación y calma.

Invita a los participantes a tomar una posición cómoda y cerrar los ojos, y guía un inventario del cuerpo. Luego, percibir la respiración. Observar si hay movimiento en las clavículas cuando respiramos. Qué sucede con nuestra espalda y pecho cuando respiramos.

Y dice: Con la mano izquierda, vamos a palpar y reconocer la clavícula derecha... Ahora, con la mano derecha, tocamos y reconocemos la clavícula izquierda. Y ahora, coloquemos ambas manos en nuestras clavículas y percibamos cómo se mueven con nuestra respiración. Nos quedamos en esa posición por un tiempo, sintiendo nuestras clavículas y respiración.

Y ahora, saquemos las manos, dejándolas reposar a los costados, e imaginemos que cada clavícula se va llenando de luz por dentro. Recorramos con la imaginación cada clavícula llenándola de luz o de un color luminoso.

Cierre

El o la monitora puede cerrar este ejercicio entregando greda a cada asistente para que haga sus clavículas según lo que percibió. O bien, dibujar las clavículas en un papel y colorearlas. Por último, pedir comentarios sobre la experiencia y sobre cómo se sintió.

Ejercicio 6: Reconozco mis Omóplatos (Trabajo en Parejas)



Objetivo

Reconocimiento de la zona de los omóplatos. Contacto personal. Fortalecimiento del vínculo con los otros.

Descripción

Ejercicio en parejas. El o la monitora explica dónde están los omóplatos y toma la precaución de que nadie puede quedar solo o sola en este ejercicio. Si hay número impar, se puede hacer un grupo de a tres (una persona pasiva y dos activas, que se irán rotando), o bien, el o la monitora será la pareja del que no la tiene.

Cada persona se coloca detrás de su pareja. La persona activa va a señalarle a su compañero o compañera, la zona de los omóplatos, palpando con sus manos, durante un tiempo. Luego de esto, cambio de roles.

Es importante que antes de comenzar el ejercicio, el o la monitora motive a la persona activa a cerrar los ojos y contactarse con sus manos. Palparlas, reconocerlas.

Luego de esto, palpar o señalar los omóplatos a su compañero(a) sentado(a) en la silla.

[Música y silencio, mientras las personas van haciendo el trabajo].

Cierre

El o la monitora pide a todos cerrar los ojos y sentir la sensación de sus omóplatos.

Luego, los participantes forman un círculo para expresar, si así lo quieren, su experiencia o un aspecto que quieran comentar sobre ella.

Ejercicio 7: Descanso la Zona Lumbar



Objetivo

Proveer relajación y descanso. Contacto personal. Relajación de la zona lumbar.

Descripción

Para este ejercicio se necesita una pelota muy blanda del tamaño de un pomelo. Si no se encuentra, también puede utilizarse un globo, inflado a un tamaño un poco más grande que un pomelo. El o la monitor puede colocar una música suave e invitar a los participantes a tenderse en el suelo.

Realiza un inventario del cuerpo tendido en el suelo y luego pide llevar la atención a la espalda. “...Llevamos la atención a la espalda. Dónde están sus zonas de apoyo. Cómo percibimos el apoyo de la espalda en el suelo. Doblamos las piernas y apoyamos bien la planta de los pies en el suelo, un poco apartados, como al ancho de las caderas. Separamos un poco las rodillas. Percibimos ahora las zonas de apoyo de la espalda en esta posición. ¿Qué zonas están apoyadas? ¿qué zonas están más en el aire? Cómo percibimos esas zonas. Tratamos de eliminar toda tensión inútil: en los muslos, en las mandíbulas, en los hombros, entre las cejas...

Colocamos la pelota bajo la parte inferior de la columna vertebral (antes del comienzo de las nalgas, en la zona del sacro). No hacemos nada más. Descansamos así. La espalda se irá apoyando cada vez más en el suelo. Dejamos que tome la forma de una hamaca. Y descansamos. Lentamente, retiramos la pelota. Observamos cómo se apoya, ahora, la parte inferior de la espalda, después de realizado el ejercicio. Cómo es el contacto de la espalda con el suelo”.

Cierre

Conversación sobre cómo se sintieron y si lograron relajar o descansar esa zona de la espalda.

Ejercicio 8: Paseando con mi Imaginación



Objetivo

Contacto de la persona consigo misma, desde la imaginación.

Descripción

Este ejercicio comprende un momento de relajación a partir de un inventario del cuerpo y luego un trabajo de imaginación dirigido por el o la monitora de contacto con el entorno. Si el o la monitora tiene las condiciones, puede colocar una música suave instrumental durante todo el ejercicio.

Pasos

a) Inventario del cuerpo.

El o la monitora comienza explicando que van a hacer un ejercicio de imaginación... Vamos a hacer un ejercicio de imaginación. Yo voy a ir guiando el ejercicio. Entonces, para comenzar, busquemos una posición cómoda para sentarnos, enderezemos la espalda apoyando bien cada pie sobre el suelo y cerremos los ojos... Vamos a sentirnos respirando, en calma. Sentimos el aire que va entrando a nuestro cuerpo, infla levemente nuestro estómago y sale de nuestro cuerpo por la nariz... Nos percibimos respirando.

Ahora, vamos a ir relajando nuestro cuerpo desde la cabeza a los pies. Vamos a imaginar que vamos bajando por una escalera y cada peldaño que bajamos hace que se relaje más y más nuestro cuerpo. Comenzamos. Estamos en el escalón 10. Diez, llevamos la atención a la cabeza, y sentimos cómo comienza a relajarse... Se relaja nuestro rostro... Los ojos... El entrecejo... Las orejas. Sentimos como la cabeza se asienta y apoya cada vez mejor en nuestro cuello. Bajamos un escalón, nueve... El cuello comienza a relajarse, soltarse... Se apoya en la columna... Senti-

mos cómo se va relajando... Bajamos otro escalón... Ocho..., soltamos la zona del pecho. Sentimos cómo se suelta la respiración, cómo se relajan los hombros... La parte alta de la espalda, respiramos tranquilamente... Seguimos bajando... Siete... El estómago... Los brazos... Las manos... Seguimos bajando Seis... La zona de las caderas... Soltamos, relajamos... Cinco... Bajamos a los muslos... Se relajan... Cuatro... Bajamos a las rodillas... Sentimos cómo se sueltan... Tres... Las pantorrillas, toda esa zona se relaja. Continuamos bajando... Dos... Los tobillos. Sentimos cómo van relajándose... Seguimos bajando... Uno... Los pies... Estamos en paz, respiramos con tranquilidad.

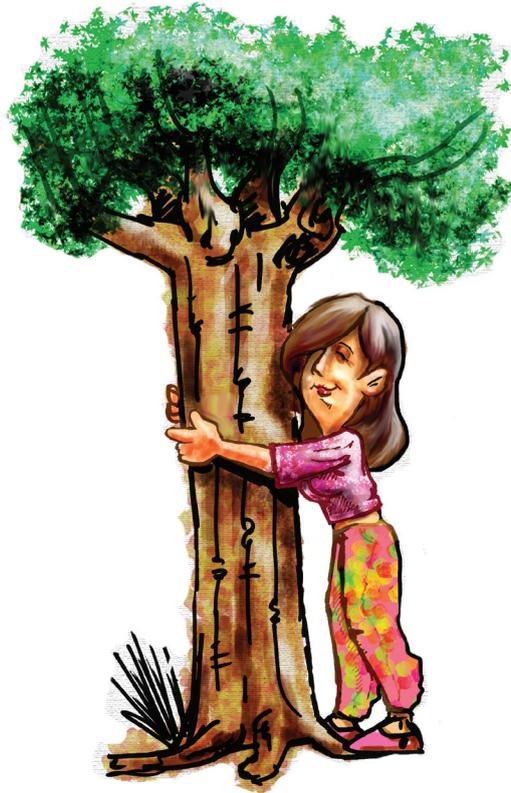
b) Trabajo de Imaginería:

Y ahora, vamos a imaginar con los ojos cerrados, que vamos hacia la puerta de esta sala. La puerta está cerrada. La miramos unos segundos y comenzamos a abrirla. Al otro lado de esta puerta hay un paisaje muy lindo. Muy lindo... Comenzamos a caminar por un campo verde de pasto. Nos sacamos los zapatos... Sentimos bajo los pies el pasto húmedo, muy blando... Como un colchón suave de pasto... Seguimos caminando y vemos la entrada a un pequeño bosque de árboles que dejan entrar los rayos del sol... Nos acercamos y vemos un sendero que avanza por el bosque. Comenzamos a caminar por este sendero. Vamos tranquilos y hay un olor agradable a tierra húmeda. Seguimos y encontramos una vertiente que da a un pozo o laguna de agua fresca. Entran rayos de sol que iluminan el pozo, y nos bañamos en el agua... Nos estamos bañando... Nos refrescamos. Salimos del agua, y nos ponemos a secarnos al sol. Caminamos por el sendero de vuelta, y comenzamos a escuchar el canto de los pájaros... Vamos saliendo del bosque y llego al campo de pasto. Siento el pasto suave y húmedo bajo los pies... Y a lo lejos, veo la puerta que me conduce a esta sala. Camino hasta ella, abro la puerta y regreso a sentarme en mi asiento en la sala. Respiro calmadamente, siento mi cuerpo en reposo y voy lentamente abriendo los ojos, para encontrarme con mi grupo.

Cierre

El o la monitora puede preguntar brevemente cómo sintieron la experiencia, cómo fue encontrarse en este paisaje, y reflexionar sobre cómo la imaginación es un recurso que disponemos para relajarnos y visitar lugares en los que quisiéramos estar.

Ejercicio 9: Aprecio mi Entorno



Objetivo

Desarrollar una relación amorosa con el entorno. Reconocerse parte del entorno.

Descripción

Este ejercicio consiste en reconocer, a través de otros sentidos (tacto, olfato), elementos del entorno. Por ejemplo, reconocer una naranja a través de las manos; colocar en la sala varios objetos, como frutas u otros objetos de distintas texturas y olores, etc. Tomamos uno de ellos, cerramos los ojos y lo reconocemos con las manos. Luego lo dejamos, tomamos otro y hacemos lo mismo.

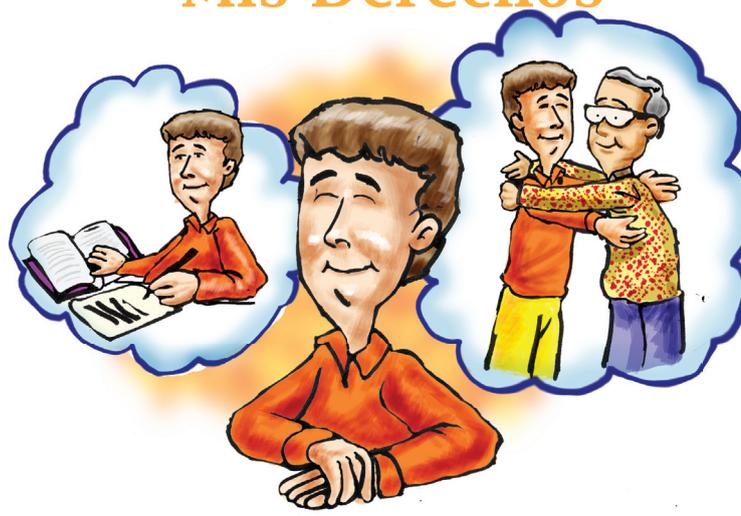
Llevamos la atención a ese contacto con cada objeto. También se puede salir al aire libre y relacionarse a través de la vista, el tacto, el olfato con elementos del entorno (árboles, muros, etc.).

Cierre

Los participantes expresan su experiencia. El o la monitora puede reflexionar sobre la necesidad de contactarnos con el entorno cuando caminamos, observando lo que nos rodea y desarrollando una actitud de aprecio y reconocimiento a los distintos elementos, objetos, paisajes, etc., con los cuales convivimos a diario.

Unidad 6

Mis Derechos



Presentación

En las unidades anteriores, usted ha encontrado elementos, herramientas, ejercicios para trabajar con sus estudiantes el contacto personal, desde una vivencia amorosa que puede haber sido trabajada desde el reconocimiento y contacto con el propio cuerpo, desde el reconocimiento de los otros integrantes del grupo, o desde la propia mirada de cada participante sobre sí mismo.

Siguiendo en la misma línea, en función de favorecer la valoración propia y de los otros y profundizar la autoestima y cuidado de sí mismo, esta unidad le facilita un ejercicio para que las personas puedan reconocer, identificar y reflexionar sobre sus derechos como persona.

Ideas fuerza para el c`Umonitora a trabajar en esta unidad

- Reconocer nuestros derechos nos da la seguridad para pedir que sean respetados con mayor fuerza y claridad.
- Vamos afirmando y construyendo nuestros derechos en la medida que tomamos conciencia de ellos (nos damos cuenta de cuáles son).

Descripción

Este ejercicio consta de una dinámica corporal de relajación y motivación al ejercicio y luego, de un trabajo de reflexión individual y grupal. Después del trabajo corporal, el o la monitora entrega la hoja de trabajo a cada participante. En el caso que algunas personas aún no sepan leer y escribir, se puede hacer el trabajo de manera de ir reflexionando en conjunto y el o la monitora anotará las conclusiones para leerlas al final a todo el grupo.

1. **Motivación inicial:** El o la monitora motiva al ejercicio, explicando que es importante poder reconocer cuáles son nuestros derechos en la familia, en el trabajo y en la sociedad. El reconocerlos nos ayuda a pedirlos con claridad. A la vez, reconocer nuestros derechos nos permite reconocer también los derechos de los otros.
2. **Motivación desde lo corporal:** Luego de estas palabras, el o la monitora invita a los participantes a buscar una posición cómoda de sentarse, enderezando la espalda, apoyando bien cada pie sobre el suelo. Invita a cerrar los ojos para que puedan relajarse mejor. Y continúa diciendo...
 - Respiren lentamente por la nariz, sintiendo su respiración.
 - Vamos a comenzar a inspirar (cuando el aire entra a nuestro cuerpo) lentamente, inflando el estómago sin incomodidad, y luego botamos el aire por la boca, suavemente.
 - Nos mantenemos respirando así, lentamente y con los ojos cerrados.
 - Muy bien. Ahora, vamos a imaginar que cada vez que sentimos una parte de nuestro cuerpo, esta parte que sentimos se está relajando, expandiendo, soltando. Entonces vamos a comenzar por los pies. Sintamos el apoyo de nuestros pies sobre el suelo... Sentimos los pies y éstos se van relajando, apoyando mejor sobre el suelo. Y llevemos nuestra atención a las pantorrillas. Sintamos cómo se van relajando, soltando... Seguimos a los muslos. Relajemos los muslos. Luego, toda la espalda... Los hombros se relajan cuando los tocamos con nuestra atención, los brazos... Las manos. Los dedos caen pesados y relajados... Vamos al cuello... El rostro... Soltamos el entrecejo y cejas... Los ojos.
 - Y ahora, poco a poco vamos abriendo los ojos, y vamos a formar parejas para hacer un trabajo de reflexión.
3. **Trabajo de reflexión:** El o la monitora entrega la hoja de trabajo y explica a los participantes que identifiquen individualmente y escriban, dos derechos que son importantes para ellos en la familia y en el trabajo.
 - Luego, cada pareja conversa y reflexiona sobre los derechos que identificaron.
 - Luego de esta reflexión, se pide a cada participante que determine y anote ahora, aquellos derechos que cree que tienen los miembros de su familia y de su trabajo.
 - En el plenario, se leen o exponen los derechos que cada grupo destacó como importantes, tanto para sí mismos como para los miembros de su familia y trabajo.

Hoja de Trabajo para el c “U9gh X|Ubh”(2)

YO TENGO DERECHO

En mi casa a:

.....

.....

.....

En mi trabajo a:

.....

.....

.....

LOS OTROS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MÍ:

En mi casa:

.....

.....

.....

En mi trabajo:

.....

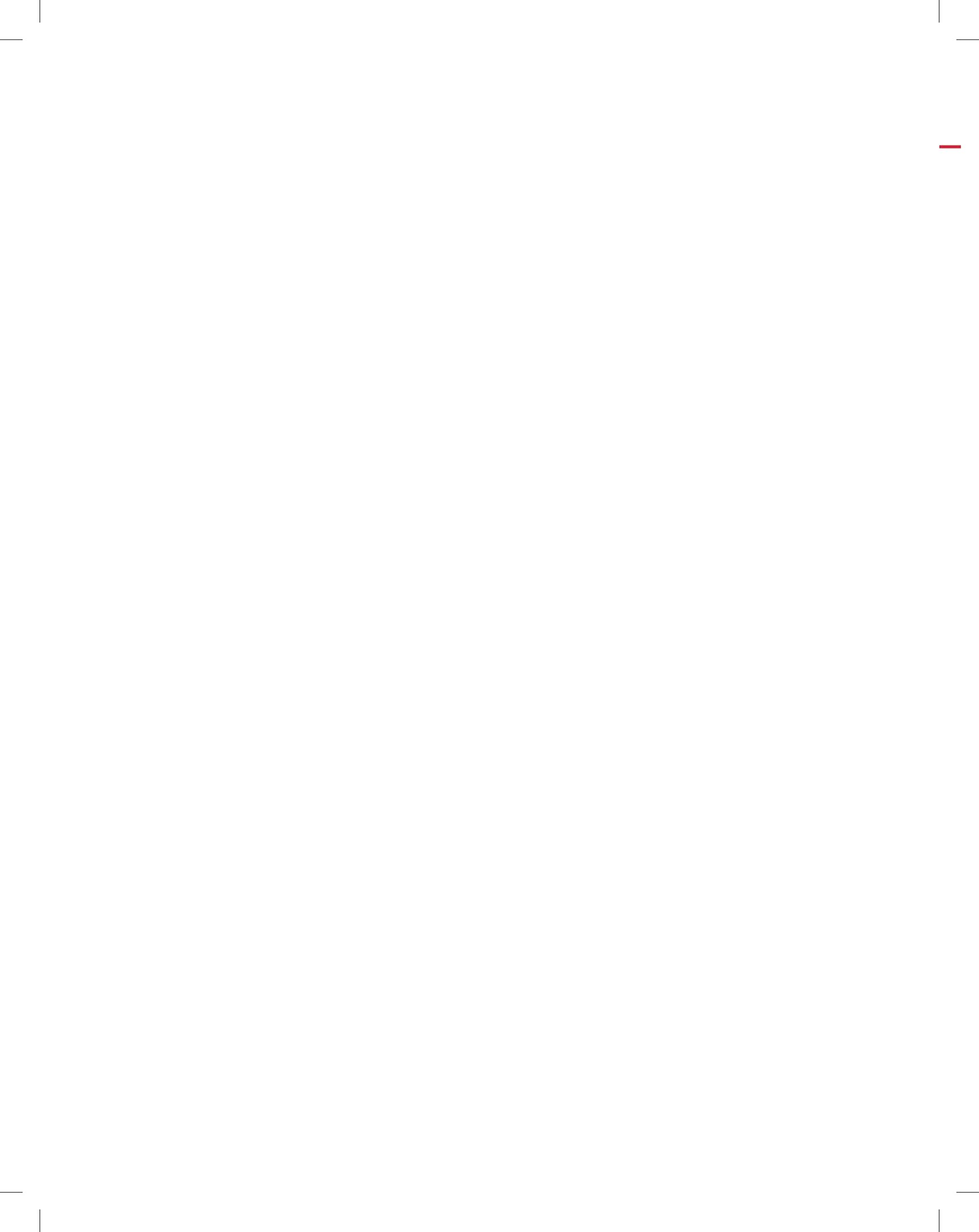
.....

.....

Cierre

El o la monitora pide a los participantes comentar la experiencia e invita a elegir un derecho que intentarán vivir en la semana y un derecho que ayudarán a los otros a vivir en la semana, tanto en la casa y en el trabajo (u otro). Luego de esa semana, pueden realizar una evaluación sobre cómo resultó la vivencia de ese derecho y el otorgar el derecho escogido a los otros.

(2) www.gerza.com



Unidad 7

Despertando a mis Sueños



Presentación

Imaginar qué quisiéramos lograr o vivir, nos permite desarrollar proyectos o planes. Para ello, necesitamos primero conocer y detectar cuáles son nuestras necesidades.

Objetivo

Esta unidad tiene el propósito de facilitar un ejercicio para que usted pueda planificar e incorporar en algunas sesiones, el trabajo sobre “proyectos de vida”. Estos proyectos de vida pueden ser de diversa naturaleza, como “quiero estudiar y terminar la Educación Básica” o bien, “quiero tener una mejor relación con mis padres” o “quiero cuidar más mi salud”.

Ideas fuerza para el curso

- Los sueños son positivos ya que, por un lado, permiten conocer lo que necesitamos y, por otro, nos permite tener planes o proyectos.
- Concretar un sueño significa analizarlo y reflexionar sobre cómo podemos hacerlo realidad.
- La diferencia entre un sueño y un proyecto es la fecha. Es decir, si queremos concretar nuestros sueños, tendremos que ponerles fecha, plazos, acciones o tareas que tendremos que hacer para que tengan oportunidad de realizarse en la vida.

I Parte: Lluvia de Sueños⁽³⁾

Objetivo

Autoconocimiento y detectar necesidades personales. Dar posibilidad a una lluvia de ideas (aspiraciones) sin orden y en libertad.

Descripción

Este ejercicio trata de que cada persona pueda conocer sus deseos y anhelos interiores, sin reprimirlos, o bien porque son imposibles, o porque no están las condiciones. Es un trabajo que puede requerir de varias sesiones hasta llegar a darle una forma más precisa.

- El o la monitora motiva al ejercicio explicando que irán trabajando un tema muy importante: los sueños y cómo éstos pueden convertirse en proyectos. Explica que van a hacer un trabajo que implica preguntarse “qué quiero o deseo” sin preocuparse todavía del orden final. Simplemente “me dejo soñar”... En este momento no importan los obstáculos ni las limitaciones que tenga para alcanzar todo aquello que quiero.
- El o la monitora comienza haciendo un juego de imaginación: vamos a cerrar los ojos, y con la imaginación vamos a ir hacia la puerta de esta sala. Está cerrada, y al abrirla, nos vamos a encontrar en un campo verde. Nos sacamos los zapatos y comenzamos a caminar por el pasto fresco y suave bajo los pies... Llegamos a un pozo de agua cristalina, nos bañamos sin miedo, refrescándonos en el agua clara. Luego nos salimos del agua, y nos secamos al sol. Sentimos una sensación de paz y relajación. Comenzamos a caminar de regreso, escuchamos el canto de los pájaros, miramos los árboles mecerse suavemente por el viento... Vemos a lo lejos la puerta de la sala, vamos regresando... Al abrir la puerta, observamos nuestra sala y a los compañeros y compañeras que están sentados con sus ojos cerrados. Nos sentamos en nuestro lugar y sentimos la respiración de los compañeros y compañeras. Sabemos que estamos en nuestro grupo de alfabetización y lentamente, vamos abriendo los ojos para trabajar en el ejercicio que vamos a hacer.
- El o la monitora le entrega la Hoja de Trabajo a cada participante. (Si alguno aún no escribe bien, el o la monitora le ayudará a ir anotando en su hoja).

(3) [www.autoestima y éxito personal.com/actividades de autoestima.html](http://www.autoestima-y-exito-personal.com/actividades-de-autoestima.html)

Hoja de Trabajo para el c`U9gi XJUbH

Lluvia de sueños

Incluyo todo lo que sea importante: qué quiero y quisiera en la vida de mis sueños:
Reviso la siguiente lista para que nada vaya a quedar fuera respecto de:

- La apariencia de mi cuerpo físico: (Quiero....) _ _ _ _ _
- Mi estado de salud: (Quiero....) _ _ _ _ _
- Mis relaciones: pareja, padres, hijos, familia, amigos: (Quiero....) _ _ _ _ _
- Mi trabajo o estudio: (Quiero....) _ _ _ _ _
- El dinero: (Quiero....) _ _ _ _ _
- Mi autoestima: (Quiero....) _ _ _ _ _
- Mis emociones: (Quiero....) _ _ _ _ _
- Mi crecimiento personal: (Quiero....) _ _ _ _ _
- Mi crecimiento espiritual: (Quiero....) _ _ _ _ _

II Parte: Transformo mis Sueños en Proyectos

Objetivo

Ordenar los deseos y lo que se quiere, en orden de prioridad y de posibilidad de concretarse.

Descripción

En esta parte, se trata de elegir, de todo lo que se escribió, dos sueños o deseos que son importantes para las personas, para desarrollarlos como proyectos, definiendo qué necesito para lograrlos: Por ejemplo, “bajar de peso”; necesito: saber cómo alimentarme, hacer un plan semanal sobre qué alimentos voy a comer y cómo los prepararé, etc.

El o la monitora entrega la Hoja de Trabajo para el o la Estudiante. Luego, en el plenario, se puede ayudar a cada participante a definir mejor qué necesita para lograr lo que ha definido que desea lograr.

Hoja de Trabajo para el c`U9gi XJUbH

Mi Proyecto	Qué Necesito para Lograrlo	Pasos o Tareas	Plazos, Fechas
Quiero... (Ejemplo: lograr mi Educación Básica)			
Quiero... (Ejemplo: mejorar la relación con mi hija)			

Bibliografía

Muchos de los textos y ejercicios propuestos se han basado en los siguientes textos:

- Moshé Feldenkrais, “Autoconciencia por el Movimiento”. Paidós, 1980.
- Berta Vishnivetz, “Eutonía”, Educación del Cuerpo hacia el Ser. Paidós, 1994.
- Therese Bertherat, “El Cuerpo Tiene Sus Razones” Paidós, 1992.
- Thich Nhat Hanh, “La Paz Está en Cada Paso”. Editorial Cuatro Vientos.
- Revista, 7, Serie Mujer y Desarrollo, Naciones Unidas.
- www.gerza.com
- www.autoestimayexitopersonal.com/actividadesdeautoestima.html
- Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación CIDE, “Técnicas Participativas para la Educación Popular”, año 1987.