

12 años



Actividad 1: Bazar mágico



Duración:
50 minutos

Objetivos:

- Aumentar el nivel de seguridad de cada persona en sí misma analizando y descubriendo los temores que generan inseguridad.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo
- Tijeras
- Pizarra o mural
- Tiza o rotuladores

Desarrollo de la actividad

La persona que dirige el juego cuenta a las que participan que tienen que imaginar que estamos en un gran bazar donde se puede encontrar de todo. Este bazar es mágico y especial: cada persona puede coger la característica que más desearía tener y, a cambio, puede dejar la que menos le gusta de sí misma. La única condición es que solo se puede “entrar al bazar” una vez para dejar una cosa y coger otra.

- Se pide a cada participante que escriba en los apartados correspondientes lo que dejaría y lo que cogería (5 – 10 minutos).
- Una vez escrito, se recortarán los cuadros y cada participante escribirá también su nombre por la parte de atrás.
- La pizarra o mural estará dividida en dos secciones “COGER” y “DEJAR”. Una vez que todas las personas hayan cumplimentado sus papeles, éstas van “entrando al bazar” y colocando su papel en el lugar respectivo (15 – 20 minutos).
- A continuación se realiza la puesta en común, en la que cada persona comunica las razones o motivos de sus elecciones (15 – 20 minutos).

Orientaciones para el educador o educadora

- Conviene dejar un tiempo adecuado de reflexión y propiciar un ambiente de trabajo individual que favorezca la introspección.
- En la puesta en común se ha de incidir en las dificultades que supone la elección y los sentimientos experimentados durante el desarrollo de la dinámica.
- Se puede tratar de llegar a alguna conclusión a la vista de los contenidos de las tarjetas del grupo en ambos apartados, “COGER” y “DEJAR”, reflexionando acerca de los valores sociales que sustentan la sociedad en la que convivimos.

Criterios de evaluación

- El grado de análisis alcanzado por las y los participantes del grupo en la identificación de sus habilidades individuales y sociales; así como la clasificación de las mismas como cualidades positivas o “a mejorar”.
- El análisis grupal realizado de las diferentes características señaladas, en base a los valores sociales de la sociedad actual.

Fuente

Cascón Soriano, P. y Martín Beristain, C. *La alternativa del juego [1]. Juegos y dinámicas de educación para la paz*. Madrid: Catarata, 2006.



Actividad 1: Bazar mágico

Imagina que estamos en un gran bazar donde se puede encontrar de todo. Este bazar es mágico y especial: cada persona puede coger la característica que más desearía tener y, a cambio, puede dejar la que menos le gusta de sí misma.

La única condición es que sólo se puede entrar una vez para dejar una cosa y coger otra.

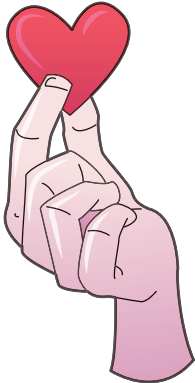
Piénsalo bien y escribe lo que dejarías y lo que cogerías.

DEJARÍA...

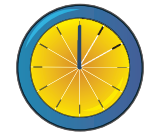
An illustration of a brown hand holding a purple gift box with a yellow ribbon tied in a bow.

... y a cambio,

COGERÍA...

An illustration of a pink hand holding a red heart.

Actividad 2: Dibujo a capas



Duración:
60 minutos

Objetivos

- + Favorecer el autoconocimiento a través del análisis de los temores que generan inseguridad.
- + Aumentar el nivel de seguridad de cada persona en sí misma gracias a la aceptación de nuestras debilidades y nuestros puntos fuertes.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápices y pinturas de colores

Desarrollo de la actividad

La actividad consta de diferentes fases y trata de llegar a obtener un dibujo que represente a la persona desde diferentes puntos de vista, el propio y el de las demás.

- Para comenzar se reparte una ficha por participante, en la que se le pide que haga un dibujo de una situación que ponga de manifiesto alguna característica negativa suya o alguna debilidad sentida por la propia persona (15 – 20 minutos).
- Cuando hayan terminado, se pide a los y las participantes que se coloquen por parejas e intercambien su dibujo con la otra persona.
- Pintar sobre el mismo dibujo que hizo la pareja, algo positivo que la otra persona ve en ella (10 – 15 minutos).
- Devolver a cada persona su dibujo original y volver a pintar de nuevo sobre él algo positivo de sí mismo o de sí misma (10 – 15 minutos).
- Una vez terminado el dibujo completo, iniciar una reflexión individual o por parejas y a nivel grupal sobre los sentimientos provocados por la actividad.

Orientaciones para el educador o educadora

- Aclarar al grupo que siempre se tiene que trabajar sobre el primer dibujo, no hacer otro diferente.
- Promover un ambiente de trabajo individual que favorezca la introspección.
- Incidir, a modo de conclusión, en que ninguna persona es completamente perfecta y que el producto final, tanto en el dibujo como en nosotros mismos y mismas, se ve completo con las cosas buenas y las negativas. Como en el dibujo, nuestras debilidades o defectos están ocultos o minimizados por la cantidad de características positivas que los demás ven en mí y que yo me encargo de cultivar.
- Hacer hincapié en la diferencia entre actitudes propias que no nos gustan, y por tanto modificables, y características físicas que deben aceptarse como diferencias y no como defectos.

Criterios de evaluación

- El grupo ha sido capaz de detectar sus propias inseguridades y fortalezas y reflejarlas en el dibujo.
- La capacidad del grupo a la hora de reforzar aspectos positivos de alguna o alguno de sus miembros.

Fuente

Elaboración propia.



Actividad 2: Dibujo a capas

Vamos a realizar un dibujo que consta de diferentes capas.

Para empezar, dibújate en una situación en la que representes algo que no te gusta de ti. Luego sigue las indicaciones de la educadora o educador para saber cómo completarlo.



Escribe cómo te has sentido durante la actividad y cuál es tu opinión sobre el dibujo final.



Actividad 3: En una isla desierta



Duración:
50 minutos

Objetivos

- + Favorecer el conocimiento y la afirmación de cada participante del grupo, identificando los valores y creencias personales.
- + Descubrir valores grupales y su interacción con los valores individuales.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo

Desarrollo de la actividad

El juego trata de reflexionar sobre los valores individuales y su negociación con los valores grupales, invitando a cada participante a priorizarlos ante una supuesta situación extrema.

- Se reparte la ficha en la que se pide a cada participante que explique qué objeto, animal o planta llevaría a una isla desierta y por qué (5 minutos).
- Una vez completado este apartado, se divide el grupo en pequeños subgrupos de 4 ó 5 personas.
- Ahora la situación planteada cambia, y es cada grupo el que va a tener que sobrevivir en la isla desierta.
- Se entabla una discusión / negociación en cada subgrupo, para acordar los 3 ó 4 objetos, animales o plantas (siempre uno menos que componentes integren el subgrupo), que llevarían entre todos y todas.
- Dejar un espacio de debate de unos 15 minutos en el que cada subgrupo tiene que llegar a un acuerdo y completar el segundo apartado de la ficha.
- Realizar una reflexión y puesta en común sobre cómo se han sentido durante la negociación en los subgrupos y la aplicación que esta dinámica tiene en su vida diaria.

Orientaciones para el educador o educadora

- Incidir en la reflexión de que, en muchas situaciones de la vida diaria, estamos negociando cuestiones en las que entran en juego los valores individuales y sociales. De ahí la importancia de ser conscientes de los valores propios, para poder negociarlos eficazmente cuando nos relacionamos con los demás.
- Dinamizar una lluvia de ideas sobre los valores sociales predominantes a partir de preguntas como:
 - ¿Qué es lo realmente importante para nuestra sociedad?
 - ¿Cómo clasificaríamos los valores, según sean considerados positivos o negativos por la sociedad actual? ¿Por qué crees que son considerados positivos o negativos esos valores?

Criterios de evaluación

- Valorar cómo se produce el proceso de negociación en los grupos. ¿Se hace de forma dialogante o, por el contrario, se imponen ciertas opiniones?

Fuente

Elaboración propia.

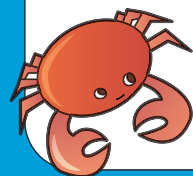


Actividad 3: En una isla desierta

Si tuvieras que sobrevivir en una isla desierta, ¿qué objeto, animal o planta llevarías contigo?



Si tú y otras cuatro personas más, tuvierais que sobrevivir en una isla desierta, ¿qué llevaríais?



¿A qué nos referimos cuando hablamos de VALORES?

Son las opiniones que tenemos sobre aquello que es bueno, malo o valioso, y reflejan lo que consideramos que tiene importancia en la vida. Los valores dan sentido a la vida y sirven de horizonte para construirla.



Actividad 4: Gafas para mirar



Duración:
30 minutos
(variable)

Objetivos

- + Comprender el punto de vista de otra persona poniéndose en su lugar.
- + Comprobar cómo una determinada postura condiciona nuestra visión de la realidad.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo

Desarrollo de la actividad

El ejercicio consiste en ver la realidad a través de distintos prismas, imaginando ésta a través de unas gafas que filtran determinadas conductas o estados de ánimo, y cómo estas gafas pueden influir en la forma que tenemos de ver lo que sucede a nuestro alrededor.

- Repartir una ficha a cada participante y explicar su desarrollo mediante el primer ejemplo.
- Dejar un tiempo adecuado para el trabajo individual (15 minutos).
- Puesta en común y reflexión conjunta.

Orientaciones para el educador o educadora

- Guiar la reflexión en torno a cómo las “gafas” que nos ponemos cada día pueden determinar la manera que tenemos de ver las cosas y las ventajas de “utilizar siempre unas gafas positivas”.
- Las personas que tenemos a nuestro alrededor, a veces también llevan sus propias “gafas” puestas y tenemos que ser capaces de comprender qué es lo que ven ellas a través de esas gafas y ponernos en su lugar.
- Una misma situación puede presentar o significar diferentes emociones o sensaciones en función de la persona que la contemple o viva. Es más, esa misma persona puede modificar su interpretación en función del momento o la situación en la que ella se encuentre (las personas que tenga cerca, su estado de ánimo, etc.). ¿De qué depende? De que nuestra mirada sea crítica pero respetuosa.

Criterios de evaluación

- El grupo ha sido capaz de abstraerse y valorar las situaciones a través de las diferentes ópticas.

Fuente


Cascón Soriano, P. y Martín Beristain, C. *La alternativa del juego [1]. Juegos y dinámicas de educación para la paz*. Madrid: Catarata, 2006.



Actividad 4: Gafas para mirar

Imagina que existieran unas gafas especiales para ver el mundo de otra manera. Por ejemplo, si te pones las gafas de la desconfianza, te vuelves una persona desconfiada. Prueba a ponértelas e inventar qué harías si fueras una persona con esas gafas en distintos lugares.



	En tu casa	En clase	En la calle
Gafas de "No confío en nadie"	No le diría a mi madre que he suspendido por si me castiga.	Jamás le prestaría mis lápices a nadie por si no me los devuelven.	No le contaría nunca mis problemas a nadie por si los cuentan por ahí.
Gafas de "Todo me sale mal"			
Gafas de "Le caigo bien a todo el mundo"			
Gafas de "¡Qué suerte tengo!"			
Gafas de "Todo lo hacen para fastidiarme"			



Actividad 5: Ahora o luego



Duración:
30 minutos

Objetivos

- + Conocer a través del juego algunas de las drogas más comunes entre los y las jóvenes y sus efectos a corto y largo plazo.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo

Desarrollo de la actividad

El ejercicio trata de relacionar las distintas sustancias con sus efectos a corto plazo y también con los que pueden ocasionarse debido a su consumo prolongado y frecuente.

- Repartir una ficha a cada participante y leer el enunciado de la misma.
- Dejar unos 10 ó 15 minutos para completar el ejercicio.
- Puesta en común y análisis de los peligros del consumo habitual de drogas.

Orientaciones para el educador o educadora

- El ejercicio se puede realizar por parejas o pequeños grupos para favorecer el diálogo.
- En función del grupo, abordar otros términos relacionados con las drogas: consumo, dependencia, abstinencia...
- Hacer hincapié en la importancia de la toma de decisiones responsable y autónoma, basada en el manejo de información adecuada.
- Soluciones: 1dB, 2cA, 3aD, 4bC.
- Más información sobre cada una de las drogas en: www.sobredroga.es y www.sobredrogas.es.

Criterios de evaluación

- El grupo toma conciencia de que las drogas no sólo tienen implicaciones a corto plazo sino también en un futuro.
- El grupo asume la relación existente entre el manejo de información adecuada y la autonomía en la toma de decisiones ante las drogas.

Fuente

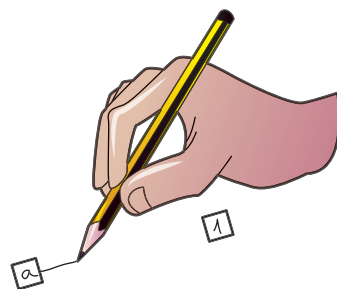
Elaboración propia con información extraída de: www.sobredrogas.es.



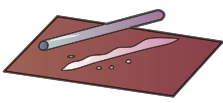

Actividad 5: Ahora o luego

Una droga es cualquier sustancia natural, sintética o semisintética que, al introducirla en un organismo vivo, modifica alguna o varias de sus funciones sobre el sistema nervioso. A lo largo de la historia han estado presentes en las culturas y muchos pueblos y civilizaciones han utilizado estas sustancias con diferentes usos y funciones: religiosas, alimenticias, para el ocio o para la evasión.

En la actualidad, también hay diferentes maneras de consumir estas sustancias pero lo más importante es que tú decidas cómo y cuándo hacerlo sabiendo cuáles son los riesgos o problemas a los que te enfrentas. Si lo tienes claro: elige.



Relaciona las siguientes sustancias con sus riesgos inmediatos y con sus efectos a largo plazo.

Drogas	Ahora	Luego
<p>1. Porros (marihuana, hachís, cannabis y otras sustancias)</p>	<p>a. Aceleración mental, hiperactividad, falta de sueño y de apetito. Agresividad, riesgo de peleas y accidentes. Convulsiones que pueden causar la muerte.</p>	<p>A. Problemas en el hígado y en el estómago. Dificultad para pensar e incluso demencia (locura).</p>
<p>2. Alcohol (combinados, chupitos y otras bebidas alcohólicas)</p>	<p>b. Mal aliento, tos y mucosidad, envejecimiento prematuro, color amarillento de dedos y dientes.</p>	<p>B. Gran dependencia, es decir, dificultad para dejarlo. Psicosis y otras enfermedades mentales.</p>
<p>3. Cocaína (rayas)</p> 	<p>c. Disminuye la agilidad mental y la coordinación motora. Vómitos, coma etílico y resaca. Riesgo de accidentes.</p>	<p>C. Faringitis y bronquitis, ansiedad y depresión, úlceras de estómago, cáncer (de pulmón, boca, esófago, riñón, vejiga...). Altísima sensación de dependencia.</p>
<p>4. Tabaco (cigarrillos)</p> 	<p>d. Dificultad para concentrarse y mantener la atención. Riesgo de accidentes. Lentitud de pensamiento y pérdidas de memoria.</p>	<p>D. Perforación del tabique nasal, riesgo de infarto, insomnio, depresión, problemas sexuales y ansiedad.</p>

Actividad 6: Lógicamente



Duración:
30 minutos

Objetivos

- + Reflexionar sobre las formas de ocio de la juventud y potenciar aquellas que son saludables.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo

Desarrollo de la actividad

Completar el cuadro utilizando los principios básicos de lógica.

- Repartir una ficha a cada participante y dejar un tiempo de unos 10 minutos para completarla.
- Poner en común los resultados e iniciar un debate sobre las distintas alternativas de ocio y sus consecuencias.

Orientaciones para el educador o educadora

- El juego se resuelve aplicando los principios lógicos a los enunciados de las pistas:
 - Se comienza por colocar en el cuadro los datos que conocemos con seguridad, como que la afición de Yussuf está relacionada con el baloncesto o que Laura gasta todo su dinero por su afición.
 - Por otro lado, fuera de la tabla, se escriben las pistas que van asociadas, por ejemplo: local de barrio con conocer gente diferente o fumar porros con tener malos resultados en clase.
 - Cuando todas las pistas estén asociadas, se colocan en la tabla de tal forma que no contradigan ninguna de las otras pistas. Como por ejemplo que Ander no toca la batería o que Mariela no va al parque.
 - De esta forma, se descubre que, por lógica, cada pista sólo puede corresponder a una persona. Por ejemplo: si ir al parque está asociado con viajar a otras ciudades y quien va al parque no es Mariela; por lógica, sólo puede ser Yussuf.
- Solución:
 - Yussuf va siempre al parque porque allí entrena al baloncesto a un grupo de amigas que juega en una pequeña liga, lo que les permite viajar a jugar a otras ciudades, conocer gente y pasarlo genial.
 - Laura queda todos los sábados en una plaza cerca del centro con su grupo de amigos y amigas para hacer botellón y se gasta todo el dinero que tiene para el resto de la semana.
 - A Ander le va fatal en clase porque va casi todos los días al garaje de uno de sus amigos a fumar-se unos porros.
 - Mariela toca la batería en un grupo de rock y eso le facilita conocer a un montón de gente diferente, porque actúan en un local del barrio que está muy de moda.

Criterios de evaluación

- Encontrar alternativas de ocio sanas que no tengan consecuencias negativas en la salud.

Fuente

Elaboración propia.



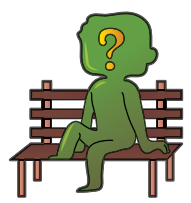
Actividad 6: Lógicamente

Te presentamos a un grupo de jóvenes que tiene distintas formas de divertirse: Yussuf, Laura, Ander y Mariela.



Cada uno suele ir siempre a los mismos sitios pero lo que hacen con sus amigos y amigas es muy diferente unos de otros y, sobretodo, no tiene las mismas consecuencias... Averigua dónde suelen ir estos jóvenes, qué hacen para divertirse y qué obtienen a cambio.

1. Yussuf entrena a un grupo de amigas que juegan al baloncesto.



2. Quien se junta con su grupo en un local del barrio, tiene la suerte de conocer a un montón de gente diferente.

3. A quien le va fatal en clase, fuma porros casi todos los días.



4. Laura se gasta en su afición todo su dinero semanal.

5. Quien hace botellón todos los fines de semana, va siempre a una pequeña plaza cerca del centro.

6. Ander, que se pasa el tiempo en el garaje de un amigo, no es quien toca la batería.



7. A quien va siempre al parque (que no es Mariela), su actividad le permite viajar a otras ciudades con sus amigas.

Nombre	Afición	Lugar	Consecuencias
Yussuf			
Laura			
Ander			
Mariela			