





## Compendio de actividades lúdicas para niñas y adolescentes

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF),  
oficina de país de la República Dominicana

### COMPILACIÓN Y ADAPTACIÓN

Emanuel Pérez, consultor

### REVISIÓN TÉCNICA

Lilén Quiroga, oficial de Comunicación para el Desarrollo  
Francisco Sequeira, consultor, prevención del matrimonio infantil  
y las uniones tempranas

### CUIDADO EDITORIAL

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF),  
oficina de país de la República Dominicana

### CORRECCIÓN DE ESTILO

Alejandro Castelli

### ILUSTRACIONES

Krisna Laluz

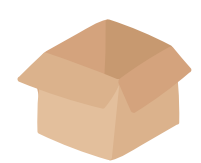
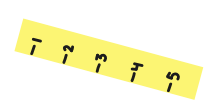
### DIRECCIÓN DE ARTE

Dogma Creative®

Foto de portada © UNICEF República Dominicana

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF),  
oficina de país de la República Dominicana  
Casa de las Naciones Unidas, av. Anacaona n.º 9, Mirador Sur,  
Santo Domingo, República Dominicana  
Teléfono: (809) 473-7373  
Correo: santodomingo@unicef.org  
www.unicef.org/republicadominicana

Santo Domingo, República Dominicana  
Junio de 2020



## INTRODUCCIÓN 4

## CONSEJOS PARA LA FACILITACIÓN DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS LÚDICAS 6

### ACTIVIDADES ROMPEHIELO 8

1. El juego de las preguntas 10
2. Obsérvame 11
3. Nombre con sonido 12
4. Casa, columna, terremoto 13
5. Me encanta mi vecina 14
6. La caja de sorpresas 15

### ACTIVIDADES PARA EL TRABAJO EN EQUIPO, LA NEGOCIACIÓN Y EL LIDERAZGO 16

7. ¿Yo quién soy? 18
8. Continuando la historia 19
9. Dibujo colectivo: el zoo 20
10. El juego de las posibilidades 21
11. Nudo humano 22
12. El cuadrado perfecto 23
13. El laberinto minado 24
14. El rompecabezas de la negociación 25
15. El gusano ciego 26
16. El juego de Kim de valores 27
17. Descifrando los códigos 28
18. La carrera del tren 29
19. Dramatizando los valores 30
20. Levantémonos juntas 31

### ACTIVIDADES PARA EL AUTORRECONOCIMIENTO Y LA AUTOESTIMA 32

21. Dibujándome 34
22. Lo que me gusta de mí 35
23. Soy genial porque... 36
24. La constelación de estrellas 37
25. Grandes mujeres 38
26. El animal de fantasía 39
27. Jenga de buenas prácticas 41

### ACTIVIDADES PARA LA ESCUCHA ACTIVA Y LA COMUNICACIÓN 42

28. Arte a ciegas 44
29. Escucha y analiza 45
30. El dibujo colectivo 47



El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y sus contrapartes nacionales comparten el compromiso por promover el empoderamiento de niñas y adolescentes como medio para que puedan desarrollar habilidades para crecer y adaptarse a las realidades cambiantes que enfrentarán a lo largo de la vida y así puedan desarrollar todo su potencial, contribuyendo de manera activa a la transformación de sus comunidades.

El empoderamiento de niñas y adolescentes es una herramienta poderosa. Permite que sus voces sean escuchadas, sus aspiraciones tengan posibilidades de ser concretadas y, sobre todo, que se encuentren menos expuestas a vulneraciones de sus derechos a través de diferentes formas de violencia.

Para lograrlo se requieren procesos educativos dinámicos y atractivos, que utilicen como principal recurso el juego, el diálogo y la reflexión colectiva desde la experiencia personal y de grupo.

Conscientes de la importancia de estas actividades lúdicas, el presente compendio reúne 30 actividades dirigidas a promover relaciones de confianza, comunicación, integración, autoestima, trabajo en equipo y liderazgo. Estas actividades han sido recopiladas de diferentes fuentes documentales y virtuales, y enriquecidas con la experiencia de trabajo con niñas y adolescentes de sectores vulnerables de la sociedad dominicana.

El compendio reúne actividades simples y prácticas, que se pueden realizar en casi cualquier ambiente o entorno sin elementos complejos o costosos. Estas actividades serán utilizadas principalmente para apoyar el desarrollo de las sesiones de los “Clubes de Chicas”, una estrategia que UNICEF y el Programa Progresando con Solidaridad (PROSOLI) impulsan para la prevención del matrimonio infantil y las uniones tempranas (MIUT). También podrían servir para apoyar actividades de formación, reflexión y discusión con otros actores como familias y liderazgos comunitarios.

Como elemento de apoyo a la implementación de las actividades, también se incluye un listado de consejos básicos a tomar en cuenta al facilitar actividades educativas lúdicas con niñas y adolescentes de entre 11 y 17 años.

El compendio organiza las actividades en 4 grupos, cada grupo tiene actividades que pueden ser utilizadas para propósitos similares. En el primer grupo están las actividades rompehielo, usualmente se utilizan para el inicio de las sesiones grupales. Contribuyen a generar un ambiente animado y prepara a las participantes para las siguientes actividades.

En el segundo grupo se encuentran las actividades dirigidas al trabajo en equipo, negociación y liderazgo. Estas actividades pueden ser utilizadas para fortalecer la integración, promover habilidades como la comunicación, el pensamiento creativo, la resolución de problemas y la generación de confianza.

Las actividades enfocadas en el autorreconocimiento y la autoestima se hallan en el tercer grupo. Se recomienda su uso una vez que los grupos de niñas y adolescentes hayan compartido dos o tres sesiones, se haya construido un ambiente de confianza y asentado las bases para una comunicación respetuosa.

Finalmente, el cuarto grupo contiene aquellas actividades que promueven la escucha activa y la comunicación.

Las actividades pueden adaptarse según los objetivos de las sesiones, las particularidades de cada grupo (niñas y adolescentes) y el contexto de cada localidad. Así mismo, el uso de cada actividad o **su combinación dependerá de los objetivos que se intenten lograr. Según el tiempo disponible, las actividades del presente compendio pueden ser utilizadas en una misma sesión o bien usarse para complementar otras actividades educativas.**

Esperamos que este recurso sea una herramienta que contribuya a que niñas y adolescentes cuenten con las habilidades necesarias para alcanzar sus sueños y realizar sus aspiraciones.





## CONSEJOS PARA LA FACILITACIÓN DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS LÚDICAS

**1. SIEMPRE TENER EN CLARO EL OBJETIVO:** Toda actividad debe tener un componente educativo que vaya marcando positivamente a las jóvenes y llevándolas paulatinamente a producir cambios de conductas por medio de la autorreflexión.

**2. PREPARAR SIEMPRE TODO CON ANTELACIÓN:** Las actividades que más impactan a las jóvenes son aquellas en las que alguien preparó algo para ellas. Para esto, cada actividad identifica las acciones previas que deben desarrollarse antes del encuentro, así como los materiales y recursos necesarios para su desarrollo.

**3. LOS PROCESOS DE REFLEXIÓN DEBEN CENTRARSE EN ELLAS:** Para conseguir una mayor asimilación del mensaje, las facilitadoras deben guiar a las participantes a que lleguen a sus propias reflexiones y, en caso de tranques o poco fluir, hacerles preguntas guiadas para que respondan. Por ejemplo: "¿Ustedes creen que patear un perrito es bueno?"; luego de que contesten, entonces se abunda "¿Por qué creen eso?".

**4. TENER PENDIENTE QUE NINGUNA ACTIVIDAD ESTÁ ESCRITA EN PIEDRA:** Todas las actividades tienen un margen de flexibilidad para que, sin perder de vista el objetivo, se puedan cambiar los materiales, el lugar, el formato, y se pueda readaptar a los momentos y al nivel de integración logrado por un mismo grupo. Todo puede hacerse de nuevo, incluso la misma actividad puede tener variantes y se puede realizar varias veces buscando resultados diferentes.

**5. COORDINAR SIEMPRE ENTRE LAS PERSONAS ADULTAS QUIÉN HACE QUÉ:** Las jóvenes no pueden ver que haya choques o incoherencias entre las personas adultas que facilitan las actividades, y, sobre todo, no les guardarían el mismo respeto a todas si solo una lidera todo, cuando esta falte, todo se desarticula.

**6. PENSAR SIEMPRE EN LAS CHICAS Y EN SU CICLO DE VIDA:** Para que la actividad sea realmente atractiva hay que pensar qué les gusta (no desde la visión adulta), qué las motiva, cómo se las puede dinamizar.





**7. HAY QUE ENTENDER LOS TIEMPOS:** Hay que estar muy atentos a los ánimos de las chicas, para no cortar un momento de reflexión profunda o de mucho disfrute o no alargar momentos que para ellas son aburridos. Hay que tener la habilidad de moldear el programa en cada momento.

**8. CUIDAR SIEMPRE LA SEGURIDAD MORAL Y FÍSICA DE LAS CHICAS:** Nunca hay que permitir que una actividad pueda tocar fibras importantes y sensibles de las chicas, y hay que cuidar que durante el desarrollo de las actividades se reduzcan los riesgos de lesiones físicas.

**9. PREPARAR EL AMBIENTE PARA ELLAS:** Cada actividad dirigida a las chicas debe tener un propósito educativo y, a la vez, ser significativo para ellas. Hay que hacer el momento especial para ellas, mientras más detalles para ellas puedan percibir, mejor se sentirán y más confianza tendrán, y de esta manera también participarán más activamente de la actividad.

**10. TRABAJAR SIEMPRE LAS ACTIVIDADES Y LOS AMBIENTES CON UNA VISIÓN POSITIVA:** Desde la música hasta las preguntas que se hagan, siempre se debe partir de una visión positiva de la vida. Hay que crear un ambiente con la menor negatividad posible y sin antivalores.

**11. ENTENDER CLARAMENTE EL ROL DE FACILITADORA:** El rol de la persona facilitadora de las actividades no consiste en jugar volviéndose una de ellas, sino facilitar contenidos y un ambiente propicio para su desarrollo. En medio de las actividades no se dirá “eso no se hace así”, sino que se espera a que terminen y que puedan reflexionar sobre lo que se hizo correctamente y lo que no.

**12. NUNCA JUZGAR A PARTIR DE LOS VALORES PROPIOS:** Cada joven tiene una realidad que le ha tocado vivir y nunca se puede juzgar a partir de lo que uno considera bueno o malo, por lo tanto, se trabaja con valores universales: amor, amistad, honestidad, confianza, etc. Sin embargo, es importante destacar que todas las actividades estarán enmarcadas dentro de los principios de los derechos humanos y los principios de no discriminación, respeto e igualdad.

**13. DAR PARTICIPACIÓN A TODAS Y MOTIVARLAS A TODAS:** Motivar la participación de todas, rotar los liderazgos, preguntar a todas por igual, integrarlas a todas.





# ACTIVIDADES ROMPEHIELO



# 1. EL JUEGO DE LAS PREGUNTAS

<b>NOMBRE:</b>	El juego de las preguntas	<b>TIPO:</b>	rompehielo e integración
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado, espacioso	<b>PARTICIPANTES:</b>	4 o más
<b>TIEMPO:</b>	20-30 minutos	<b>MATERIALES:</b>	por persona: media hoja de papel, 1 lápiz o lapicero

**OBJETIVO:** Hacer que las participantes se conozcan un poco más, generar conexión y dinamizar el ambiente

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Creatividad, comunicación

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Hacer preguntas que permitan conocer más a las compañeras

## ACCIONES PREVIAS

Ninguna

## MATERIALES

Cartulinas, lápices o lapiceros

## RECURSOS

Puede utilizarse música instrumental de fondo si se cuenta con un equipo de sonido (aunque no es fundamental para el desarrollo de la actividad)

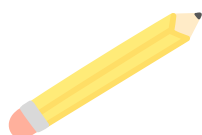
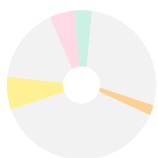
## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- La facilitadora entrega a cada participante media hoja de papel y 1 lápiz o lapicero. Les indica que escriban 3 preguntas sobre lo que quisieran saber de sus compañeras, por ejemplo: "¿Cuál es tu deporte favorito?", "¿Cuál es tu comida favorita?", "¿Tienes mascotas?"; etc. (5 minutos)
- Luego, cuando la facilitadora indique el inicio, las participantes deberán desplazarse por el lugar en diferentes direcciones y al decir YA deben detenerse, y con la persona más cercana hacerse mutuamente las preguntas, para lo que tendrán 2 minutos (1 minuto cada una, y 10 minutos máximo).

NOTA

Si hay equipo de sonido se puede utilizar la música para que las participantes se desplacen por el lugar y al detener la música deben ir hacia la persona más cercana.

- Esto se repite tantas veces como se considere necesario hasta concluir el tiempo, pero en grupos de más de 10 personas se recomienda no hacerlo más de 3 veces.
- Al final se les pregunta qué aprendieron o conocieron de otras personas, qué cosas en común encontraron, qué les sorprendió de otra persona y no se lo imaginaban, etc. Y se hace una **reflexión** sobre la importancia de conocernos y conectarnos. (10 minutos máximo).



## 2. OBSÉRVAME

<b>NOMBRE:</b>	Obsérvame	<b>TIPO:</b>	rompehielo e integración
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado, espacioso	<b>PARTICIPANTES:</b>	4 o más (preferiblemente grupos pares)
<b>TIEMPO:</b>	20-30 minutos	<b>MATERIALES:</b>	ninguno

**OBJETIVO:** Motivar el prestar atención a los detalles y observar más allá de lo que normalmente se hace

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Observación

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Observar a su compañera y recordar detalles de su aspecto, vestimenta, etc.

### ACCIONES PREVIAS

Ninguna

### MATERIALES

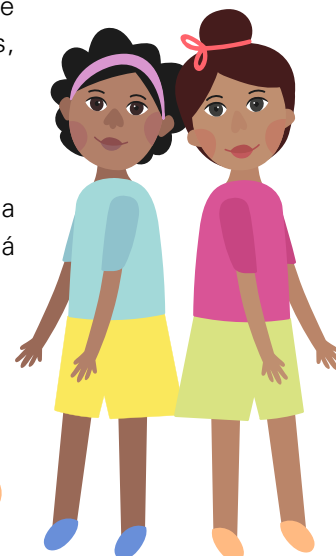
Ninguno

### RECURSOS

Ninguno

### DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- La facilitadora de la actividad indica que formen 2 filas con la misma cantidad de personas, mirándose de frente y a un brazo de distancia. (5 minutos)
- NOTA** Si el grupo es impar, una de las colaboradoras de la actividad puede integrarse para completar la fila.
- Se les indicará que observen por 1 minuto sin hablar a la participante que les queda justo al frente.
  - Al finalizar el minuto se les pedirá a ambas filas dar media vuelta, quedando completamente de espaldas.
  - Luego, una por una y de manera aleatoria, se les pregunta un detalle de la persona que debían observar durante el minuto. Deben ser detalles sencillos y que no vulneren el espacio personal de la otra persona. Por ejemplo: "¿De qué color es la flor que tiene en la camisa?", "¿Que animal tiene en el tshirt?", "¿De qué color son sus ojos?", "¿Sus tenis están amarrados o sueltos?", etc. (Nota: una pregunta por participante) (10 minutos)
  - La participante debe responder sin mirar atrás. Si la respuesta es correcta, se pasa a la siguiente, en caso de que no acierte, se le hace una pregunta más, y se pasa a la siguiente.
  - Se realiza tratando de que participen todas hasta que se cumpla el tiempo.
  - Al finalizar se hace **una reflexión** acerca de cómo estamos acostumbrados a ver solo algunas cosas de las personas y que debemos aprender a ver más allá de lo común. (10 minutos)



# 3. NOMBRE CON SONIDO

<b>NOMBRE:</b>	Nombre con sonido	<b>TIPO:</b>	rompehielo
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	4 o más
<b>TIEMPO:</b>	25-30 minutos	<b>MATERIALES:</b>	ninguno

**OBJETIVO:** Presentar los nombres de una manera diferente para asociar a la persona con una acción (sonido), facilitando la interacción personal y la integración del grupo

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Integración, memoria, creatividad

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Cada persona debe decir su nombre y emitir un sonido, y las demás deben recordarlo y repetirlo

### ACCIONES PREVIAS

Ninguna

### MATERIALES

Ninguno

### RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Todas se forman en círculo y la facilitadora da inicio a la actividad. (2 minutos)
- La facilitadora comienza explicando a todas en qué consiste la actividad, y luego dice su nombre y emite un sonido. Este sonido puede ser de cualquier tipo: un silbido, el sonido de un animal, etc., cuidando de que el sonido no sea ofensivo o desagradable. (1 minutos)
- Luego la siguiente persona debe repetir el nombre y sonido, y decir su nombre y emitir un sonido siguiendo los mismos criterios.
- La siguiente persona debe recordar todos los nombres y sonidos en el mismo orden, y decir su nombre y emitir un sonido. Así sucesivamente hasta completar el círculo, cuando la última persona es la facilitadora que termina diciendo todos los nombres y sonidos. (20 minutos)

**NOTA**

Si el grupo pasa de 15 personas y se está tomando mucho tiempo, se puede reiniciar desde la mitad, o sea que, cuando llegue a la mitad, los demás comiencen a recordar a partir de ahí.

- Se cierra la actividad preguntando a las chicas qué les pareció y cómo la pasaron. (5 minutos)

Mi  
NOMBRE  
ES YEIMY



# 4. CASA, COLUMNA, TERREMOTO

<b>NOMBRE:</b>	Casa, columna, terremoto	<b>TIPO:</b>	rompehielo
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado, espacioso	<b>PARTICIPANTES:</b>	12 o más
<b>TIEMPO:</b>	25-30 minutos	<b>MATERIALES:</b>	ninguno

**OBJETIVO:** Motivar la escucha activa, la coordinación y la integración del grupo

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Escucha activa, integración

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Poder desplazarse por el espacio intercambiando lugares según las instrucciones de la facilitadora

## ACCIONES PREVIAS

Ninguna

## MATERIALES

Ninguno

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se forman equipos de 3 personas: 2 personas forman la casa y otra la columna. (3 minutos)
- Los equipos deben repartirse por todo el espacio.
- Las 2 personas que forman la casa se numeran 1 y 2, y se colocan frente a frente con los brazos extendidos, formando un arco entre ellas, tocándose la punta de los dedos, dejando un espacio para que la otra persona pueda estar de pie entre ellas. (3 minutos)
- La persona que hace de columna se coloca en medio de las que forman la casa, quedando debajo del arco que formaron.
- La facilitadora procede a explicar cómo se desarrolla la actividad. (5 minutos)
- En el momento que ella diga:

**1 UNO:** todas las número 1 deben salir corriendo de su lugar lo más rápido posible a donde se encuentre una 2 desocupada para formar la casa, y se colocan en la posición que corresponde con los brazos extendidos formando el arco.

**2 DOS:** todas las número 2 deben salir corriendo de su lugar lo más rápido posible a donde se encuentre una 1 desocupada para formar la casa, y se colocan en la posición que corresponde con los brazos extendidos formando el arco.

**3**

**COLUMNA:** todas las que son columna deben salir corriendo de donde están y buscar otra casa que esté desocupada y colocarse en la posición que corresponde.

**CASA:** las dos que forman la casa deben salir rápidamente de su lugar sin romper su formación de casa y buscar una columna desocupada, colocándose donde corresponde.



**TERREMOTO:** Todas deben salir rápidamente de donde están y asumir otro rol diferente al que tenían y formar las casas y columnas con otras participantes. Ejemplo: si era columna, pasa a ser 1 o 2 de una casa, si era 1 pasa a ser 2 o columna, y si era 2 pasa a ser 1 o columna.

- La facilitadora puede decir de manera aleatoria cualquier de los anteriores según vea la dinámica del juego, y finaliza el juego después de varias rondas (Se recomienda hacer el "terremoto" al final del juego). (10 minutos)
- Después de finalizar, se hace una reflexión acerca de lo vivido, la incertidumbre que se generaba al tener que dejar el propio equipo y buscar otro, lo que sucedió cuando se dijo **TERREMOTO**, cuando cada una cambiaba de rol, así como cualquier conducta que pudo observarse en el transcurso del juego. (5 minutos)

# 5. ME ENCANTA MI VECINA

<b>NOMBRE:</b>	Me encanta mi vecina	<b>TIPO:</b>	rompehielo e integración
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	4 o más
<b>TIEMPO:</b>	20 minutos	<b>MATERIALES:</b>	ninguno

**OBJETIVO:** Promover la atención a los detalles y la escucha activa como habilidades importantes en el reconocimiento y comunicación con las demás personas

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Observación, creatividad, escucha activa, integración

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Observar y mencionar características visibles de las compañeras y cambiar rápidamente de lugar en el círculo de participantes

## ACCIONES PREVIAS

Ninguna

## MATERIALES

Ninguno

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se colocan todas en círculo y la facilitadora explica en qué consiste el juego. (2 minutos)
- La facilitadora dice: "Me encanta mi vecina porque..." y señala de manera aleatoria a cualquier participante, la cual debe responder con una característica visible de cualquiera de las demás participantes. Por ejemplo: "...porque tiene el pelo amarrado con una colita", "porque está en faldas", "porque tiene una blusa roja", etc. (3 minutos)
- Entonces, todas las que cumplan con esa característica deben salir lo más rápido posible de su lugar y colocarse en otro lugar en el círculo.
- Esto se repite tantas veces como sea necesario, tratando de dar participación a la mayoría. (10 minutos)
- Al final se hace una reflexión viendo que cada una posee características diferentes pero que también coincide con otras participantes, que la individualidad es muy importante pero que identificarnos con otros también lo es. (5 minutos)



En la medida en que un mismo grupo avanza, las características mencionadas pueden pasar de lo físico a atributos de valores y personalidad de las participantes. Esto también aportará al autoconocimiento y autoestima, al poder reconocer y valorar fortalezas y debilidades.



## 6. LA CAJA DE SORPRESAS

<b>NOMBRE:</b>	La caja de sorpresas	<b>TIPO:</b>	rompehielo e integración
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	4 o más
<b>TIEMPO:</b>	20-30 minutos	<b>MATERIALES:</b>	caja de cartón mediana o pequeña, cinta adhesiva, papel, tijeras y lapicero, celular con música o bocina

**OBJETIVO:** Promover la expresión creativa, la cohesión y la confianza interpersonal

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Creatividad, integración

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Realizar las acciones que están descritas en la caja sorpresa

### ACCIONES PREVIAS

Preparar una caja mediana, cortando las tapas de un lado y colocando cinta adhesiva en el otro para sellarlo (Si se desea decorar de alguna manera, es un toque adicional)

Escribir acciones en papelitos, recortarlos y doblarlos

Poner música durante la actividad

### MATERIALES

Caja de cartón mediana o pequeña

Cinta adhesiva

Papel, tijeras, lapicero

### RECURSOS

Ninguno


Elemento con música: celular, bocina, etc.

Se requiere la ayuda de una asistente

### DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se forman todas en círculo y la facilitadora brinda las instrucciones motivándolas a ser lo más creativas y expresivas posible. (5 minutos)
- La facilitadora toma la caja con los papelitos dentro, con diferentes acciones que se pueden hacer. Por ejemplo: cantar, bailar, silbar, saltar en un pie, correr alrededor del círculo, etc. (nada que vulnere o moleste a la persona de ninguna manera).
- La asistente de la facilitadora pondrá música (cuidando siempre el contenido) e irán pasando la caja rápidamente de mano en mano en el círculo hacia en misma dirección hasta que la música pare.
  - Cuando se para la música, la persona que haya quedado con la caja debe sacar un papelito y realizar la acción indicada en el papelito.
  - Esto se repite tantas veces como la facilitadora considera prudente para que el juego sea dinámico pero que no agote o aburra. (20 minutos máximo)
  - Se realiza **una reflexión** final sobre qué tan fácil o difícil les fue expresarse creativamente en público y sobre qué tipo de actividades de las mencionadas son las que más disfrutaron hacer. (5 minutos)



An illustration featuring a central green banner with white and pink text. The banner is held up by two girls, one on the left in an orange shirt and pink shorts, and one on the right in a yellow shirt and orange skirt. Below the banner, several other children are depicted in various poses: one girl in a pink shirt and yellow shorts is reaching up, another in a red shirt and purple shorts is holding a flag, and others are partially visible on the left and right. The background is a blue, cloud-like shape with yellow starburst accents.

ACTIVIDADES  
PARA EL TRABAJO  
EN EQUIPO,  
LA NEGOCIACIÓN  
Y EL LIDERAZGO

# 7. ¿YO QUIÉN SOY?

<b>NOMBRE:</b>	¿Yo quién soy?	<b>TIPO:</b>	integración y observación
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	4 o más
<b>TIEMPO:</b>	35-45 minutos	<b>MATERIALES:</b>	post it o cinta masking tape, 1 marcador

**OBJETIVO:** Incentivar a las participantes a que se conozcan un poco más, generar conexión y dinamizar el ambiente

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Observación, integración, creatividad, empatía

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Identificar cuál es el nombre de la compañera que tienen escrito en la frente haciendo preguntas al grupo. Se recomienda su uso cuando las participantes estén más familiarizadas con sus nombres

## ACCIONES PREVIAS

Comprar post it o cinta masking tape

## MATERIALES

Post it o cinta masking tape, 1 marcador

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Las participantes se sientan en círculos.
- La facilitadora de la actividad entrega a cada participante un pedazo de masking tape o post it para que se lo coloque en la frente. (5 minutos)
- Luego la facilitadora le escribe aleatoriamente a cada una de las participantes el nombre de otra en el masking tape o post it. Los nombres pueden repetirse sin problemas, si hay 2 personas con el mismo nombre, se pone el nombre y la primera letra del apellido para diferenciar. (3 minutos)
- Cuando todas tengan los nombres escritos, el juego se inicia con una de las participantes y luego continúa en orden hacia la derecha o izquierda, pero manteniendo el sentido para que todas participen.
- Cada participante podrá tener un turno en el que realizará una pregunta para ir determinando quién es la persona que tiene escrita en la frente. Las preguntas solo deben ser contestadas con SÍ o NO, por ejemplo: "¿Tengo el cabello corto?", "¿Tengo lentes?"; etc.
- Todas las demás participantes deben permanecer en silencio y solo contestar SÍ o NO según sea la respuesta a la pregunta.
- Van participando una a una con las preguntas hasta que las participantes puedan identificar quiénes son a partir de las preguntas que han hecho, esto se hace por turno y cada una dice: "Yo sé quién soy... Yo soy XXXXXX"; si acierta se la aplaude y puede salir del círculo, las demás cierran el círculo y continua el juego hasta que queda la última persona (o hasta que termine el tiempo). (25 minutos)
- Cada participante tiene 1 minuto para preguntar y adivinar, si no lo hace, el turno pasa a la siguiente y la que no adivinó pasa a una segunda vuelta (si el tiempo lo permite).
- Al final hacen **una reflexión** acerca de qué tan fácil o difícil les fue identificar la persona que eran y lo importante que es colocarse en el lugar del otro y ver con otros ojos a las personas. (5 minutos)

NOTA

La pregunta debe ser sobre elementos observables y que no invadan la intimidad de la persona.





# 8. CONTINUANDO LA HISTORIA

<b>NOMBRE:</b>	Continuando la historia	<b>TIPO:</b>	integración, reflexión grupal y creación colectiva
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	6 o más
<b>TIEMPO:</b>	25-35 minutos	<b>MATERIALES:</b>	ninguno

**OBJETIVO:** Motivar la creatividad pensando en situaciones positivas

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Creatividad, integración, memoria

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Construir entre todas una historia sobre una comunidad perfecta, en la que cada persona aporta una parte de la historia

## ACCIONES PREVIAS

Ninguna

## MATERIALES

Ninguno

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Todas se forman en círculo. (2 minutos)
- La facilitadora explica la actividad y comienza contando el inicio de la historia de su comunidad perfecta con las palabras "En mi comunidad perfecta..." (3 minutos)

NOTA

La frase debe ser corta para que no tome demasiado tiempo y sirva de referencia para las demás participantes. Ejemplo: "En mi comunidad perfecta salí a pasear un día y las calles estaban completamente limpias y llenas de flores..."

- Luego la siguiente persona debe continuar la historia agregando un elemento a partir de lo anterior, retomando las últimas palabras. Ejemplo: "... las calles estaban llenas de flores y en cada esquina había una heladería con helados gratis..." (1 minutos por participante)
- Así sucesivamente hasta que todas hayan participado, y al final se hace **una reflexión** a partir de lo que dijeron las participantes y se conversa acerca de que muchas veces alcanzar una comunidad perfecta no es posible; sin embargo, sí tenemos la capacidad de tener un lugar mejor cada día si ponemos nuestro esfuerzo en ser mejores personas y hacer las cosas correctas, por ejemplo: no tirar basura en la calle, estudiar, ayudar a los que más lo necesitan, etc. (5 minutos)

"EN MI COMUNIDAD PERFECTA..."

# 9. DIBUJO COLECTIVO: EL ZOO

<b>NOMBRE:</b>	Dibujo colectivo	<b>TIPO:</b>	Trabajo en equipo y comunicación
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	8 o más
<b>TIEMPO:</b>	35-45 minutos	<b>MATERIALES:</b>	2 cartulinas por equipo de más de 3 personas y 1 marcador por persona

**OBJETIVO:** Promover la comunicación, el trabajo en equipo, el respeto a los demás y la proactividad

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Trabajo en equipo, comunicación, liderazgo, pensamiento estratégico

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Dibujar un animal con una característica, en equipo y sin interactuar verbalmente

## ACCIONES PREVIAS

Compra de cartulinas o papelógrafo o pliegos de papel y marcadores

## MATERIALES

2 cartulinas por equipo de más de 3 personas y 1 marcador por persona

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se forman equipos de 3 personas o más y se le entrega 1 cartulina o pliego de papel por equipo y un marcador a cada participante. (5 minutos)
- Se les indica que deben dibujar algún animal con una característica especial. Por ejemplo: un ganso superhéroe, una gata bailarina, un perro merengero, etc.
- **REGLAS:** La facilitadora explica que dicho dibujo debe ser realizado por todas, cada una con una mano y sin cambiar de mano, y no pueden hablar durante la realización. Para hacer el dibujo tendrán 2 minutos.
- Se les da 1 minuto para organizarse en equipo y distribuirse los materiales.
- Se da inicio al juego cuando pasó el minuto para organizarse, recordándoles que tienen 2 minutos para realizar el dibujo, y se verifica que cumplan con las reglas. (3 minutos total)
- Al finalizar los 2 minutos cada equipo presenta su dibujo y se les pregunta qué retos encontraron al hacer el dibujo. (10 minutos máximo)
- Se le entrega un nuevo pliego de papel a cada grupo y se les indica que tendrán una nueva oportunidad y que tendrán nuevamente 1 minuto para organizarse y 2 para hacer el dibujo. (3 minutos en total)
- Se realiza todo de nuevo y cada equipo presenta su nuevo dibujo, luego se compara el primer dibujo con el último y se les pregunta qué hicieron diferente para tener un mejor resultado (el último dibujo generalmente está mejor porque se organizaron y planificaron mejor). (15 minutos)
- Al final **se reflexiona** sobre cómo el trabajo en equipo y la coordinación dan mejores resultados, viendo las diferencias entre el primer dibujo y el último. (5 minutos)



# 10. EL JUEGO DE LAS POSIBILIDADES

<b>NOMBRE:</b>	El juego de las posibilidades	<b>TIPO:</b>	trabajo en equipo e innovación
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	4 o más
<b>TIEMPO:</b>	25-30 minutos	<b>MATERIALES:</b>	objetos no convencionales (piezas de maquinarias, tapas, pelota vacía o cortada, madera con forma diferente, etc.)

**OBJETIVO:** Promover el pensamiento creativo a través del diálogo y el trabajo en equipo

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Observación, creatividad, trabajo en equipo, innovación

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Imaginar diferentes acciones que pueden hacerse con los objetos y adivinar lo que hacen las demás

## ACCIONES PREVIAS

Conseguir objetos no convencionales

## MATERIALES

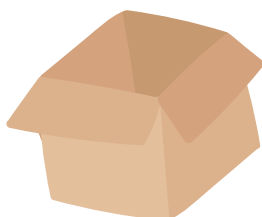
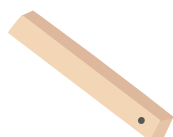
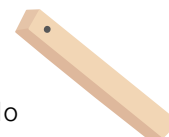
Objetos no convencionales (piezas de maquinarias, tapas, pelota vacía o cortada, madera con forma diferente, etc.)

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se forman todas en un círculo y se colocan todos los objetos en el centro del círculo. (2 minutos)
- La facilitadora explica las reglas: (3 minutos)
- Cada una y en orden irá tomando uno de los objetos que estén en el centro del círculo y representará para todas y sin hablar una acción que puede realizar con el objeto que tomó, las demás deberán adivinar la acción que están haciendo. (20 minutos máximo)
- Se procura que puedan participar todas hasta agotar el tiempo. No se pueden repetir los objetos hasta agotarlos todos, entonces sí se pueden repetir.
- Al final se hace **una reflexión** acerca de cómo podemos buscar nuevas maneras de hacer las cosas y encontrar nuevos usos, motivando la creatividad y a romper los moldes. (5 minutos)



# 11. NUDO HUMANO

<b>NOMBRE:</b>	Nudo humano	<b>TIPO:</b>	trabajo en equipo, comunicación y liderazgo
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	6 o más
<b>TIEMPO:</b>	20 minutos	<b>MATERIALES:</b>	ninguno

**OBJETIVO:** Contribuir a la comunicación en equipo, así como al trabajo coordinado y al respeto por las ideas de todos

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Trabajo en equipo, pensamiento analítico, pensamiento estratégico, comunicación

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Soltar el nudo humano lo antes posible sin soltarse de las manos

## ACCIONES PREVIAS

Ninguna

## MATERIALES

Ninguno

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se forman todas en un círculo.
- Se les indica que levanten la mano derecha hacia el centro del círculo y tomen la mano derecha de otra persona que no esté a su lado.
- Una vez realizado esto, se les indica que levanten la mano izquierda y que tomen la mano izquierda de una persona que no esté a su lado y que sea distinta de aquella con la que tienen tomada la mano derecha. (5 minutos total)
- Cuando esto sucede se forma el nudo.
- Se les explica que cuando la facilitadora diga YA, deben soltar el nudo sin soltarse de las manos en el menor tiempo posible. (10 minutos)
- Si el grupo es de más de 14 personas se recomienda hacer dos círculos.

NOTA

Esta actividad puede tener la variante de que lo hagan sin poder hablar, solo con gestos, dependiendo del propósito que se busque.

- Al final se hace **una reflexión** sobre la experiencia, los aprendizajes obtenidos y la importancia de la comunicación y el respeto por las ideas de los demás. (5 minutos)



## 12. EL CUADRADO PERFECTO

<b>NOMBRE:</b>	El cuadrado perfecto	<b>TIPO:</b>	trabajo en equipo y comunicación
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado, espacioso	<b>PARTICIPANTES:</b>	8 o más
<b>TIEMPO:</b>	25-30 minutos	<b>MATERIALES:</b>	1 soga larga y 1 venda por participante

**OBJETIVO:** Facilitar el trabajo en equipo, el liderazgo y la comunicación como aspectos claves para el logro de objetivos colectivos

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Comunicación, trabajo en equipo, liderazgo, inteligencia espacial, escucha activa, construcción de confianza

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Hacer el cuadrado más perfecto posible entre todas las participantes, siguiendo las instrucciones de una de sus compañeras

### ACCIONES PREVIAS

Conseguir una cuerda suficientemente larga y una venda para cada participante

### MATERIALES

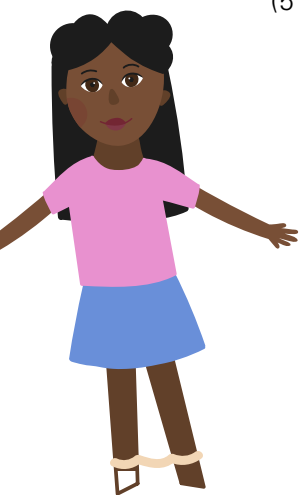
1 soga larga  
1 venda por participante

### RECURSOS

Ninguno

### DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se ata la soga por los extremos y se les pide a todas que tomen la soga y formen un círculo lo más perfecto posible sin tensar mucho la soga. (3 minutos)
- Luego seleccionan 1 persona que será la **VOZ GUÍA**, y esta se ubica en el centro del círculo.
- Luego todas dan un paso atrás y se colocan la venda en los ojos de manera que no puedan ver nada. Se indica que si se descubre a alguna mirando, será retirada del juego, pues es un juego de confianza.
- La actividad consiste en que formen un cuadrado lo más perfecto posible con la soga, siguiendo las instrucciones de la **VOZ GUÍA**.
- Cuando la facilitadora de inicio al juego, la **VOZ GUÍA**, sin moverse del centro, deberá indicarles a las demás qué hacer para formar el cuadrado.
- Se les da un tiempo determinado para lograrlo y, si no lo logran, eligen a otra **VOZ GUÍA**. (5 minutos)
  - Esto puede hacerse hasta 3 veces. (15 minutos en total)
  - Al final **se reflexiona** sobre la escucha activa y saber seguir instrucciones, sobre cómo se sintieron al tener que seguir a ciegas a otra persona, sobre que no es fácil dirigir equipos de personas, pero que a medida que se van conociendo es más fácil, y sobre que siempre se puede intentar de nuevo y se puede aprender de los errores. (5 minutos)



# 13. EL LABERINTO MINADO

<b>NOMBRE:</b>	El laberinto minado	<b>TIPO:</b>	trabajo en equipo y comunicación
<b>LUGAR:</b>	abierto y espacioso	<b>PARTICIPANTES:</b>	4 o más (preferiblemente par)
<b>TIEMPO:</b>	35-40 minutos	<b>MATERIALES:</b>	botellas plásticas, 8 vasos plásticos por equipo, 1 base por equipo y 1 venda por equipo

**OBJETIVO:** Facilitar el trabajo en equipo, el liderazgo y la comunicación

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Comunicación, trabajo en equipo, liderazgo, inteligencia espacial, escucha activa, construcción de confianza, pensamiento estratégico

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Cada chica, vendada y llevando una torre de vasos, es guiada por una compañera a través de una ruta, sin tirar los vasos ni tocar los límites de la ruta

## ACCIONES PREVIAS

Conseguir elementos que puedan colocarse como minas en una ruta

Comprar un paquete de vasos

Gestionar una base por equipo

Gestionar vendas

## MATERIALES

Ej.: botellas plásticas, conos, etc.

Vasos plásticos (8 por equipo)

Ej.: bandeja o pedazo de madera o plywood

1 venda por equipo

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Previamente la facilitadora y las asistentes definen una ruta que los equipos deberán hacer y se colocarán elementos (minas) que no deberán tocar. La ruta debe ser difícil e interesante, pero no de dificultad extrema. (esto debe prepararse antes de comenzar la actividad)
- Se dividen las participantes en equipos de 2, una se venda y la otra sirve de guía. Si es impar, una de las asistentes de la facilitadora asume la posición de la venda. (5 minutos)
- La que no está vendada debe construir sobre una base una pequeña torre de vasos con los 8 vasos que se le entreguen, y debe entregar la torre a la que está vendada sin dejar caer los vasos. (5 minutos)
- Cuando la facilitadora da la instrucción, todos los equipos arrancan a hacer la ruta. (20 minutos)
- **REGLAS:** No pueden tocar las minas, no pueden dejar caer la torre de vasos, la que está vendada no puede mirar el camino y no pueden chocar o tocar a otra de las que están vendadas haciendo la ruta.
- Si hacen alguna de estas cosas deben retomar desde el origen. Se hace hasta que todas lleguen o el tiempo se agote.
- Al final **se reflexiona** sobre la escucha activa, sobre seguir instrucciones, sobre cómo se sintieron al tener que seguir a ciegas a otra persona, sobre que no es fácil dirigir personas, pero que a medida que se van conociendo y construyendo confianza es más fácil, y sobre que siempre se puede intentar de nuevo y se puede aprender de los errores. (5 minutos)

# 14. EL ROMPECABEZAS DE LA NEGOCIACIÓN

<b>NOMBRE:</b>	El rompecabezas de la negociación	<b>TIPO:</b>	Trabajo en equipo y negociación
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	8 o más
<b>TIEMPO:</b>	35-45 minutos	<b>MATERIALES:</b>	1 rompecabezas por equipo

**OBJETIVO:** Favorecer el trabajo en equipo, la negociación, la creatividad y la comunicación

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Comunicación, trabajo en equipo, liderazgo, negociación

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Formar los rompecabezas en el menor tiempo posible negociando entre equipos las piezas mezcladas

## ACCIONES PREVIAS

Conseguir rompecabezas de no más de 30 piezas

Sacar al menos 3 piezas de cada rompecabezas e intercambiarlas con los demás

## MATERIALES

1 rompecabezas con la misma dificultad y piezas para cada equipo

## RECURSOS

Ninguno

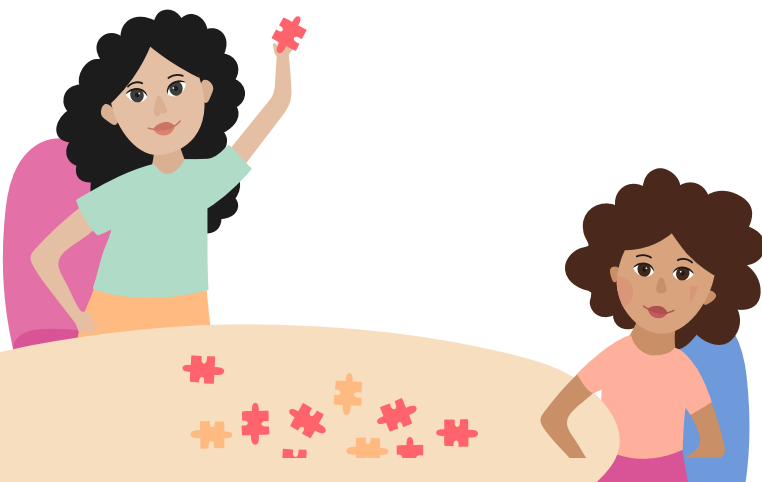
## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se forman equipos de igual cantidad de personas y se entrega un rompecabezas a cada equipo.

NOTA

La facilitadora debe asegurarse de que cada rompecabezas tenga 3 piezas de otro rompecabezas. No dice que las piezas están intercambiadas. (5 minutos)

- Se indica un tiempo X para completar el rompecabezas y todas deben participar.
- Se inicia el juego y cuando las participantes se den cuenta de que las piezas no encajan y que las que les faltan las tiene uno de los otros equipos, deben negociar con los demás equipos. (25 minutos máximo)
- Al finalizar y según lo que se desarrolle durante el juego, se hace **una reflexión** de lo que sucedió, la experiencia y las estrategias de negociación utilizadas, y se finaliza indicándoles que todos podemos ganar si compartimos lo que los demás necesitan y nos comparten a nosotros lo que necesitamos, que no es competencia sino colaboración. (5 minutos)



# 15. EL GUSANO CIEGO

<b>NOMBRE:</b>	El gusano ciego	<b>TIPO:</b>	trabajo en equipo, comunicación y escucha activa
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado, espacioso	<b>PARTICIPANTES:</b>	10 o más
<b>TIEMPO:</b>	35-40 minutos	<b>MATERIALES:</b>	artículos que sirvan de referencia para delimitar la ruta, 1 venda por participante

**OBJETIVO:** Contribuir al trabajo en equipo, el liderazgo y la comunicación

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Comunicación, trabajo en equipo, liderazgo, inteligencia espacial, escucha activa, construcción de confianza, pensamiento estratégico

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Seguir una ruta tomadas de la cintura y con los ojos vendados, siguiendo la voz de una de sus compañeras

## ACCIONES PREVIAS

En el espacio disponible, definir una ruta como un laberinto

## MATERIALES

Artículos que sirvan de referencia para delimitar la ruta, sillas, sogas, una tiza para escribir en el suelo, etc.

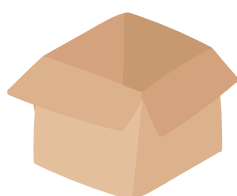
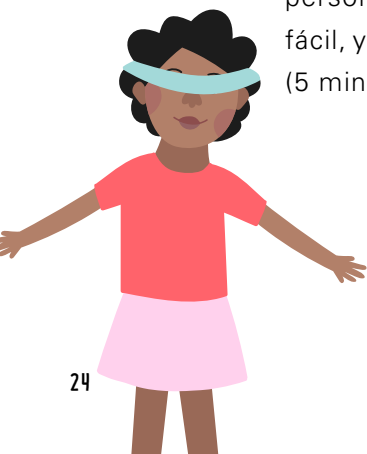
## RECURSOS

Ninguno



## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se dividen en 2 o más equipos con la misma cantidad de participantes (no importa si hay uno más o menos).
- En cada equipo eligen una líder y las demás se vendan los ojos y se toman por la cintura. (5 minutos)
- Desde un punto de inicio y por equipo, se les indica cuándo comenzar a recorrer el laberinto, indicándoles que no deben tocar los bordes ni los límites del laberinto y que solo la líder puede indicarles por dónde ir, y debe hacerlo desde fuera del laberinto y sin tocarlas. (20 minutos máximo)
- Si tocan los bordes o se sueltan o alguna mira por debajo de la venda, deben retomar desde el principio y se le da paso al otro equipo.
- Al final **se reflexiona** sobre la escucha activa, sobre seguir instrucciones, sobre cómo se sintieron al tener que seguir a ciegas a otra persona, sobre que no es fácil dirigir personas, pero que a medida que se van conociendo y construyendo confianza es más fácil, y sobre que siempre se puede intentar de nuevo y se puede aprender de los errores. (5 minutos)





# 16. EL JUEGO DE KIM DE VALORES

<b>NOMBRE:</b>	El juego de Kim de valores	<b>TIPO:</b>	trabajo en equipo y observación
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	6 o más
<b>TIEMPO:</b>	35 minutos	<b>MATERIALES:</b>	1 cartulina, 1 marcador, 1 hoja por equipo y 1 lápiz por equipo

**OBJETIVO:** Incentivar la observación, la memoria y el trabajo en equipo, así como reflexionar en torno a los valores

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Trabajo en equipo, observación, memoria, pensamiento analítico, pensamiento estratégico

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Identificar y memorizar por equipo valores y antivalores escritos en un lugar

## ACCIONES PREVIAS

Hacer un listado de 16 valores y 16 antivalores y escribirlos aleatoriamente y sin orden específico en una cartulina

## MATERIALES

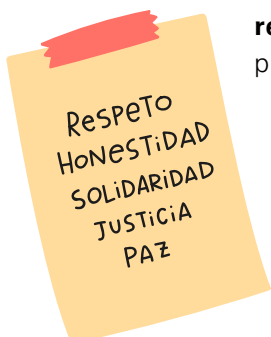
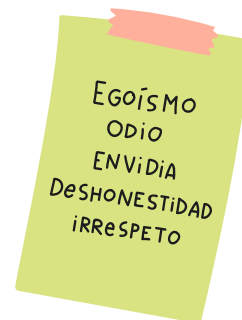
- 1 cartulina y marcador
- 1 hoja de papel por equipo
- 1 lápiz por equipo

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se dividen en 2 equipos y se les dan las instrucciones (si son más de 15 personas pueden dividirse en más equipos, tratando de que no haya más de 8 por equipo). (5 minutos)
- Una de las asistentes de la facilitadora estará con la cartulina en un lugar de espaldas a los equipos.
- Cada equipo tendrá una oportunidad (cuando la facilitadora le indique) de ir donde está la cartulina y observarla en silencio por 1 minuto, tratando de memorizar la mayor cantidad de palabras posible.
- Cuando termine el minuto, se cierra la cartulina y el equipo debe correr donde la facilitadora, que les entregará una hoja de papel y un lápiz para que en 1 minuto escriban la mayor cantidad de valores y antivalores que hayan podido memorizar. Al finalizar el minuto les retira el lápiz.
- Luego se hace lo mismo con el siguiente equipo. (10 minutos máximo)
- Al final se cuentan cuántos valores y antivalores pudieron memorizar y se hace **una reflexión** acerca de dichos valores, preguntando por qué son importantes y también preguntando sobre los antivalores y por qué son un peligro para la sociedad. (10 minutos)



# 17. DESCIFRANDO LOS CÓDIGOS

<b>NOMBRE:</b>	Descifrando los códigos	<b>TIPO:</b>	trabajo en equipo y comunicación
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	6 o más
<b>TIEMPO:</b>	30 minutos	<b>MATERIALES:</b>	1 mensaje cifrado por equipo, 1 hoja y un lápiz por equipo

**OBJETIVO:** Incentivar el pensamiento analítico, el trabajo en equipo y la comunicación efectiva

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Trabajo en equipo, pensamiento analítico, comunicación

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** En equipo, descifrar mensajes codificados

## ACCIONES PREVIAS

Preparar mensajes cifrados

Conseguir hojas y lápices

## MATERIALES

1 mensaje cifrado por equipo

1 hoja por equipo

1 lápiz por equipo

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se dividen en 2 equipos y se les entrega un mensaje cifrado con 2 tipos de códigos que pueden utilizar. El mensaje debe estar cifrado solamente con 1 de los 2 códigos entregados, y deben descubrir cuál fue el que se utilizó. (5 minutos)



NOTA

El mensaje no debe ser más largo de un párrafo, pero no tan corto como una frase simple.



- Se les entrega una hoja de papel y un lápiz por equipo y se les da un tiempo para descifrarlo, motivando a la participación de todas las del equipo. (15 minutos)

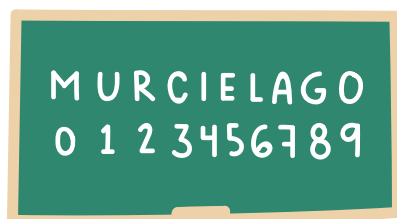


- Deben identificar qué código se utilizó.



### Algunos ejemplos de códigos

**CÓDIGO MURCIÉLAGO:** se sustituye cada letra por el número correspondiente.



**EJEMPLO:**  
 SiLenciO = 5465N349  
 BANDADA = B7ND7D7

Código en el que se sustituyen algunas letras por el número en el alfabeto



# 18. LA CARRERA DEL TREN

<b>NOMBRE:</b>	La carrera del tren	<b>TIPO:</b>	trabajo en equipo y comunicación
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado, espacioso	<b>PARTICIPANTES:</b>	6 o más
<b>TIEMPO:</b>	30 minutos	<b>MATERIALES:</b>	1 hilo de lana y 1 tijera

**OBJETIVO:** Motivar el trabajo en equipo, la coordinación y la comunicación

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Comunicación, trabajo en equipo, pensamiento estratégico

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Completar una ruta en el menor tiempo posible, en equipo y unidas por los pies

## ACCIONES PREVIAS

Conseguir hilo de lana

## MATERIALES

1 hilo de lana y 1 tijera

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se pide al grupo de participantes que se forme en una fila (si son 10 o más, pueden dividirse en 2 grupos).
- Se colocan a un brazo de distancia y se atan por los tobillos una con la otra, la de adelante con la de atrás y así sucesivamente (como en las ruedas de un tren). Debe ser un nudo que no apriete el tobillo. (10 minutos)
- Se les indica un punto de partida, una ruta y un punto de llegada.
- Cuando la facilitadora indique el inicio, deben tratar de ir lo más rápido posible por la ruta indicada, sin soltarse, caerse ni romper el hilo. (15 minutos)
- Luego de terminar y según lo que haya pasado en el camino, se les pregunta cómo se sintieron y qué experimentaron, y también se hace **una reflexión** acerca del trabajo en equipo, sobre la coordinación y sobre como todas son parte de un gran todo y que cada una contribuye a los objetivos. (5 minutos)



# 19. DRAMATIZANDO LOS VALORES

<b>NOMBRE:</b>	Dramatizando los valores	<b>TIPO:</b>	trabajo en equipo y creatividad
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	6 o más
<b>TIEMPO:</b>	40 minutos	<b>MATERIALES:</b>	10 tarjetas con valores

**OBJETIVO:** Motivar el trabajo en equipo, la reflexión sobre los valores y la comunicación

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Comunicación, trabajo en equipo, creatividad

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Por equipo, hacer una dramatización para representar un valor elegido al azar

## ACCIONES PREVIAS

Preparar tarjetas o fichas con valores y su descripción

## MATERIALES

Al menos 10 tarjetas con valores y su respectiva descripción

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se les indica que formen 2 equipos.
- Cada equipo toma al azar 1 tarjeta y tiene 5 minutos para preparar una dramatización del valor. (8 minutos en total)
- Se les pide que se separen para preparar sus dramatizaciones.
- Cuando termine el tiempo, uno de los grupos comienza su dramatización y el otro presta atención. (15 minutos en total)
- Cuando termine ese equipo, el otro hace su dramatización.
- Al final de las dramatizaciones se puede hacer **una reflexión** sobre los valores que se vieron, así como sobre antivalores relacionados y, dependiendo del tiempo disponible, cómo los identifican en su entorno y con qué acciones pueden hacerle frente a los antivalores.
- Ejemplo de un valor y su descripción:

JUSTICIA

AMISTAD

**AMISTAD:** es una relación afectiva que se puede establecer entre dos o más individuos, a la cual están asociados **valores** fundamentales como el amor, la lealtad, la solidaridad, la incondicionalidad, la sinceridad y el compromiso, y que se cultiva con el trato asiduo y el interés recíproco a lo largo del tiempo. (para fines de ejemplo, extraído de [www.significados.com](http://www.significados.com))

HONESTIDAD

SOLIDARIDAD

RESPECTO

PAZ

# 20. LEVANTÉMONOS JUNTAS

<b>NOMBRE:</b>	Levantémonos juntas	<b>TIPO:</b>	Trabajo en equipo, comunicación
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado, espacioso	<b>PARTICIPANTES:</b>	6 o más
<b>TIEMPO:</b>	20-30 minutos	<b>MATERIALES:</b>	Ninguno

**OBJETIVO:** Motivar el trabajo en equipo, la coordinación y la comunicación

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Comunicación, trabajo en equipo, pensamiento estratégico

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Utilizar la estrategia y el trabajo en equipo para levantarse juntas del suelo

## ACCIONES PREVIAS

Ninguna

## MATERIALES

Ninguno

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se les pide que se coloquen en parejas, sentadas espalda con espalda y las piernas extendidas.
- Luego se les indica que cuando la facilitadora dé la señal deben ponerse de pie juntas sin separar la espalda y sin poner los brazos o las manos en el suelo. (5 minutos en total)
- La facilitadora indica el inicio y todas proceden a ponerse de pie según se les indicó hasta que todas estén de pie.
- Luego se les pide que vayan haciendo grupos más grandes y que nuevamente intenten levantarse, hasta que se haya formado un solo grupo grande. (15 minutos en total)
- Luego se hace **una reflexión** acerca de lo vivido y de las técnicas que fueron utilizando a medida que creció el grupo, también se habla de la importancia de la comunicación y el trabajo en equipo y de que cada una pone su esfuerzo, dándose apoyo unas a otras. (5 minutos)

**NOTA** Puede utilizarse también como actividad rompehielo.





# ACTIVIDADES PARA EL AUTORRECONOCIMIENTO Y LA AUTOESTIMA



# 21. DIBUJÁNDOME

<b>NOMBRE:</b>	Dibujándome	<b>TIPO:</b>	introspección, autoestima y autovaloración
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	2 o más
<b>TIEMPO:</b>	1 hora y 30 minutos	<b>MATERIALES:</b>	1 hoja de papel y 1 lápiz por participante

**OBJETIVO:** Motivar la expresión de la individualidad de una manera creativa, haciendo referencia a los aspectos positivos que las participantes puedan identificar en ellas mismas

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Creatividad, expresión, empoderamiento, comunicación, autoestima

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Dibujar un autorretrato con las características que más aprecian de sí

## ACCIONES PREVIAS

Comprar papel y lápices para cada participante

## MATERIALES

1 hoja de papel y 1 lápiz por participante

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- La facilitadora de la actividad entrega a cada participante una hoja de papel y un lápiz. Les indica que deben hacer un autorretrato y que en el mismo deben tratar de reflejar las características que más les gusten de sí mismas. Se les explica que no es necesario que sepan dibujar, sino que lo hagan como ellas entiendan y les parezca más conveniente (se las motiva a ser creativas). (3 minutos)
- Se les pide que se distribuyan por el área ubicándose en un lugar donde se sientan cómodas, y se les da 10 minutos para realizar esta tarea.
- Al finalizar el tiempo se las llama a formar un círculo y cada una expone con libertad su dibujo, cuáles son aquellas características que le gustan de sí misma y por qué se dibujó de esa manera. Cada una tendrá hasta 4 minutos para presentarse ante su grupo. (1 hora y 20 minutos para todo el grupo)
- Al final se realiza **una reflexión** acerca de lo que sintieron al dibujar y al presentar sus características (10 minutos)

### NOTA

Es responsabilidad de la facilitadora de la actividad mantener un ambiente de respeto y seguridad en la exposición.

A medida que el grupo avance, y que las chicas vayan conociéndose mejor, se puede agregar una ronda en la que las compañeras que así lo deseen puedan agregar atributos y valores positivos que crean que tiene la persona que expone su dibujo, y luego ella podrá considerar si los integra o no.



## 22. LO QUE ME GUSTA DE MÍ

<b>NOMBRE:</b>	Lo que me gusta de mí	<b>TIPO:</b>	autoestima y expresión
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	3 o más
<b>TIEMPO:</b>	60 minutos	<b>MATERIALES:</b>	1 hoja y 1 lápiz por participante

**OBJETIVO:** Promover la reflexión personal y el reconocimiento de características positivas de sí mismas

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Autoanálisis, comunicación, expresión, creatividad

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Describir características internas que les gusten de sí mismas y presentarlas a las demás compañeras

### ACCIONES PREVIAS

Conseguir papel y lápiz para las participantes

### MATERIALES

1 hoja de papel por participante  
1 lápiz por participante

### RECURSOS

Ninguno

### DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se le entrega un papel y un lápiz a cada participante. Se les indica que deben verse a sí mismas y hacer un listado de las cosas que les gustan de sí mismas. Al menos 3 de las características deben ser internas. (3 minutos)
- Luego se les indica que busquen un espacio donde se sientan cómodas y tranquilas, y se les da un tiempo prudente para que desarrollen la actividad. (15 minutos)
- En el proceso, la facilitadora las motiva a buscar en su interior y a ver las cosas bellas que poseen.
- Al finalizar el tiempo y que todas hayan escrito, se hace un círculo y cada una expone lo que escribió y por qué, y en base a eso se van haciendo reflexiones sobre la belleza interior y cómo cada una es diferente y bella en sí misma; así también se reflexiona sobre nuestro compromiso de compartir y exponer lo bello de nosotros para inspirar a otras personas. (40 minutos)
- Se hace una reflexión final sobre el contexto de la actividad para cerrar y se les pregunta cómo se sintieron y qué descubrieron. (5 minutos)





## 23. SOY GENIAL PORQUE...

<b>NOMBRE:</b>	Soy genial porque	<b>TIPO:</b>	autoestima y expresión
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	3 o más
<b>TIEMPO:</b>	1 hora y 10 minutos	<b>MATERIALES:</b>	1 hoja y 1 lápiz por participante

**OBJETIVO:** Promover el reconocimiento de cualidades personales y cómo éstas pueden ser un aporte al mejoramiento de la convivencia en sus comunidades o barrios

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Autoanálisis, comunicación, expresión, creatividad, empoderamiento

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Dibujarse como superheroína según una cualidad que ellas entiendan que posean y que pueda hacer de su comunidad un lugar mejor

### ACCIONES PREVIAS

Conseguir papel y lápiz para las participantes

### MATERIALES

1 hoja de papel por participante

1 lápiz por participante

### RECURSOS

Ninguno

### DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se le entrega un papel y un lápiz a cada participante. Se les indica que deben verse a sí mismas y dibujarse como superheroínas, destacando una cualidad que tengan que las haga ser genial y especial para sí mismas y que de alguna manera haga de su comunidad un lugar mejor o más feliz. Ejemplo: ser muy buena con los animales, ser supersociable, saber cantar, saber bailar, etc. (3 minutos)
- Luego se les indica que busquen un espacio donde se sientan cómodas y tranquilas, y se les da un tiempo prudente para que desarrollen la actividad. (15 minutos)
- En el proceso, la facilitadora las motiva a buscar en su interior y a pensar qué las hace geniales.
- Al finalizar el tiempo y cuando todas hayan escrito, se hace un círculo y cada una expone lo que dibujó y por qué, y en base a eso se van haciendo **reflexiones** sobre cómo tenemos cualidades que hacen de este mundo un lugar mejor y cómo cada una es diferente y poderosa en sí misma; así también se reflexiona sobre nuestro compromiso de compartir nuestros talentos en favor de los más necesitados. (40 minutos)
- Se hace **una reflexión** final sobre el contexto de la actividad para cerrar y se les pregunta cómo se sintieron y qué descubrieron. (5 minutos)



# 24. LA CONSTELACIÓN DE ESTRELLAS

<b>NOMBRE:</b>	La constelación de estrellas	<b>TIPO:</b>	autoestima y expresión
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	4 o más
<b>TIEMPO:</b>	60 minutos	<b>MATERIALES:</b>	1 estrella de cartulina y 1 lápiz por participante

**OBJETIVO:** Motivar la reflexión personal y el pensamiento positivo sobre el futuro, así como promover el compromiso colectivo (de grupo) a través de sus aspiraciones

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Autoanálisis, comunicación, expresión, creatividad, empoderamiento

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Escribir en una estrella algunos sueños y presentarlos a las demás compañeras

## ACCIONES PREVIAS

Recortar cartulinas o papeles en forma de estrella

## MATERIALES

1 estrella de cartulina por participante  
1 lápiz por participante

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO



- Se le entrega una estrella y un lápiz a cada participante. Se les indica que deben escribir 3 sueños que les gustaría realmente alcanzar en el transcurso de la vida. No deben colocar su nombre. (5 minutos)
- Se les indica que busquen un espacio cómodo y tranquilo para que piensen bien, y se las motiva a pensar en aquellas cosas que realmente les gustaría lograr.
- Se les da un tiempo prudente para realizar la actividad. Al finalizar el tiempo, la facilitadora recoge todas las estrellas. (10 minutos máximo)
- Luego todas forman un círculo y la facilitadora coloca las estrellas mezcladas en el centro del círculo y les pide a todas que tomen una estrella que no sea la suya.
- Cuando todas hayan tomado una estrella y regresado al círculo, se le pide a una que lea la estrella que tiene en la mano.
- Cuando termina de leer, la facilitadora pregunta: "¿De quién es esta estrella?"; cuando la dueña de la estrella se identifique, se le pide que cuente un poco más de sus sueños en breves palabras.
- Cuando termine, la que leyó su estrella se pone de pie frente a ella, le da un abrazo y le dice: "Espero que tus sueños puedan ser realidad".
- Ahora la que fue abrazada lee la estrella que tiene en la mano y se hace lo mismo.
- La actividad concluye cuando todas hayan expresado sus sueños y hayan sido abrazadas. (40 minutos en total)
- Al final se hace **una reflexión** acerca de los sueños y cómo pueden cumplirse con dedicación, esfuerzo y disciplina, rodeándose de personas que ayuden a crecer como persona. (5 minutos)



**ESTUDIAR**

**SER PROFESORA**

**VIAJAR**



# 25. GRANDES MUJERES

<b>NOMBRE:</b>	Grandes mujeres	<b>TIPO:</b>	creatividad y expresión
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	3 o más
<b>TIEMPO:</b>	60 minutos	<b>MATERIALES:</b>	1 resumen biográfico por participante

**OBJETIVO:** Presentar referentes de mujeres dominicanas que han realizado aportes al desarrollo del país

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Creatividad, investigación, empoderamiento

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Representar teatralmente a una mujer dominicana importante de la historia

## ACCIONES PREVIAS

Preparar pequeños resúmenes biográficos de mujeres importantes en la historia de la RD

## MATERIALES

1 resumen biográfico diferente por participante

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se le entrega de manera aleatoria 1 resumen a cada participante. Se les pide que lean y comprendan bien la historia de esa gran mujer dominicana. (2 minutos)
- Se les indica que se separen en el lugar y se les da un tiempo para aprender los rasgos más importantes para que luego hagan una pequeña representación teatral de esa mujer. Se las motiva a apropiarse del personaje y darle su propia personalidad. (45 minutos en total)
- Cada presentación teatral debe ser en primera persona. Por ejemplo: "Yo hice la primera bandera nacional..."; "Yo fui la primera mujer en obtener un doctorado en medicina en el país..."; etc. Y al final deben decir... "Yo soy ... (la mujer que le tocó)"; por ejemplo: "Yo Soy Evangelina Rodríguez". Luego de cada presentación, todas aplauden.
- Luego se realiza **una reflexión** preguntándoles qué aprendieron y qué les gusto de las mujeres que vieron y cómo se sintieron siendo ellas por un momento, así también se reflexiona sobre lo importante que han sido las mujeres en la historia de nuestro país y el mundo, y cómo cada una de ellas (participantes) puede llegar a ser una gran mujer que haga la diferencia en su comunidad. (5 minutos)



# 26. EL ANIMAL DE FANTASÍA

<b>NOMBRE:</b>	El animal de fantasía	<b>TIPO:</b>	creatividad y autoanálisis
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	4 o más
<b>TIEMPO:</b>	60 minutos	<b>MATERIALES:</b>	1 hoja y 1 lápiz por participante

**OBJETIVO:** Incentivar la creatividad y la expresión del ser

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Creatividad, pensamiento analítico, autoanálisis

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Dibujar un animal de fantasía y describir sus características

### ACCIONES PREVIAS

Conseguir hojas y lápices

### MATERIALES

1 hoja y 1 lápiz por participante

### RECURSOS

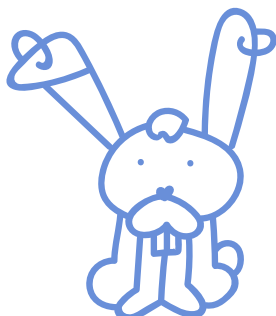
Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se les entrega una hoja y un lápiz a cada una y se les indica que inventen un animal y lo dibujen con las características que quieran. (5 minutos)
- Se les indica que busquen un espacio cómodo y tranquilo para trabajar y se les da un tiempo prudente para que puedan hacerlo. (15 minutos)
- Al terminar el tiempo, van todas a un círculo y presentan sus dibujos, y la facilitadora les va haciendo preguntas para que aflore la imaginación de las participantes. Ejemplo: "qué come?"; "dónde vive?"; "tiene depredadores que lo persiguen?"; etc. (30 minutos)
- Luego de que todas hayan expuesto, se les pregunta qué características del animal que dibujaron tienen o les gustaría tener. (5 minutos)

**NOTA**

En este ejercicio muchas veces las jóvenes se proyectan a sí mismas, por lo que se debe evitar hacer interpretaciones y manejarse con preguntas que no pongan en evidencia a la persona.





# 27. JENGA DE BUENAS PRÁCTICAS

<b>NOMBRE:</b>	Jenga de buenas prácticas	<b>TIPO:</b>	autoanálisis
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	3 o más
<b>TIEMPO:</b>	40 minutos	<b>MATERIALES:</b>	1 jenga grande, 1 paquete de palitos de madera de colores y 20 o 30 tarjetas con preguntas

**OBJETIVO:** Motivar la reflexión personal sobre las actuaciones correctas o incorrectas que hacemos en el día a día, incentivando la honestidad

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Autoanálisis, confianza, empoderamiento

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Identificar buenas prácticas y analizar qué tanto se cumplen

## ACCIONES PREVIAS

Conseguir un jenga grande

Comprar palitos de madera de colores

Preparar tarjetas con preguntas

## MATERIALES

1 jenga grande

1 paquete de palitos de madera de colores (al menos 3 colores: rojo, amarillo y verde)

20 a 30 tarjetas o fichas (plastificadas) con preguntas sobre buenas prácticas

## RECURSOS

Ninguno

Se requiere la ayuda de una asistente

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se coloca todo el grupo de participantes en un círculo alrededor del jenga y la facilitadora explica la actividad. (5 minutos)
- La facilitadora hará una pregunta, la cual deben responder con honestidad de una de 3 maneras: "Sí, siempre"; "A veces, no siempre"; "Casi nunca".
- De manera individual, si contesta "Sí, Siempre", debe tomar un palito de color verde.
- Si contesta "A veces, no siempre", debe tomar un palito de color amarillo.
- Si contesta "Casi nunca", debe tomar un palito de color rojo.
- Luego de que todas hayan tomado el palito que les corresponde con honestidad, entonces cada una procede a sacar la cantidad de fichas que le corresponda según el color del palito que

tomó: verde = 1 ficha; amarillo = 2 fichas; rojo = 3 fichas, tratando de no derribar el jenga. Para sacar las fichas solo pueden utilizar una mano o el palito. Si se cae pueden volver a empezar, hasta el tiempo que se destine para la actividad. (30 minutos máximo)

### NOTA

Las preguntas deben ser acerca de buenas prácticas y buenos comportamientos que debemos promover, por ejemplo: "Ayudo a mis padres con las tareas del hogar", "Siempre hago mis tareas a tiempo y completas", "Enfrento el abuso con mis compañeros cuando lo veo", "Leo algún libro o historia al menos una vez al mes", "Evito tirar basura fuera del zafacón".

- Al final **se reflexiona** sobre las buenas prácticas y cómo debemos promoverlas siendo un ejemplo de las mismas. (5 minutos)



ACTIVIDADES  
PARA LA ESCUCHA ACTIVA  
Y LA COMUNICACIÓN

# 28. ARTE A CIEGAS

<b>NOMBRE:</b>	Arte a ciegas	<b>TIPO:</b>	creatividad
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	3 o mas
<b>TIEMPO:</b>	40 minutos	<b>MATERIALES:</b>	1 hoja, 1 venda y 1 lápiz por participante

**OBJETIVO:** Incentivar la creatividad y la escucha activa

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Creatividad, escucha activa, inteligencia espacial, empatía, autoanálisis

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Hacer un dibujo con los ojos vendados

### ACCIONES PREVIAS

Conseguir papel y lápiz

Conseguir vendas para las participantes

### MATERIALES

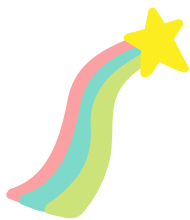
1 hoja y un lápiz por participante

1 venda por participante

### RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO



- Se les entrega una venda, un lápiz y una hoja a cada participante y se les pide vendarse los ojos. (5 minutos)
- Se les indica que deben hacer un dibujo según las instrucciones de la facilitadora. Debe ser algo sencillo pero que tenga composición, por ejemplo: una playa, una casa con un gato y un perro, una cancha de baloncesto, etc.
- Se les otorga un tiempo definido y al finalizar todas muestran los dibujos y los explican. (30 minutos en total)
- Al final se hace una reflexión acerca de cómo cada una tiene una forma diferente de expresarse, pero que para esa persona tiene sentido, así también se reflexiona sobre cómo a veces hacemos cosas que pensamos que están bien, pero por tener " los ojos vendados" con emociones y desconocimiento, el resultado no es el correcto y no es lo que pensábamos realmente. (5 minutos)





# 29. ESCUCHA Y ANALIZA

<b>NOMBRE:</b>	Escucha y analiza	<b>TIPO:</b>	reflexión y escucha activa
<b>LUGAR:</b>	Abierto o cerrado	<b>PARTICIPANTES:</b>	4 o mas
<b>TIEMPO:</b>	60 minutos	<b>MATERIALES:</b>	Listado con canciones, equipo de sonido, 1 hoja por participante y un lápiz por participante

**OBJETIVO:** Promover la reflexión colectiva sobre la promoción de prácticas positivas y negativas a través de letras de canciones

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Autoanálisis, escucha activa, pensamiento analítico

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Escuchar con atención e identificar mensajes positivos en las canciones presentadas

### ACCIONES PREVIAS

Hacer un listado de 2 o 3 canciones con letras positivas

Conseguir hojas y lápices

### MATERIALES

Listado musical (playlist)

1 hoja y 1 lápiz por participante

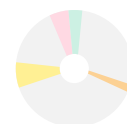
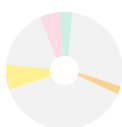
### RECURSOS

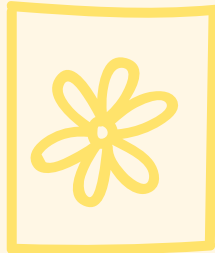
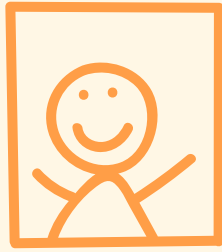
Equipo de sonido o celular y bocina

Asistente de la actividad

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se les entrega una hoja y un lápiz y se les pide que estén en completo silencio y prestando atención a las canciones (al menos una buena porción de estrofa o coro de cada una). (5 minutos)
- Se les indica que, mientras vayan escuchando, vayan anotando todos los mensajes positivos que escuchan en la canción.
- Cuando acaben de escuchar todas las canciones y de anotar, se hace un círculo para compartir lo que encontraron en las canciones, tratando de que todas participen y den su opinión. (50 minutos en total)
- Luego se hace **una reflexión** acerca de la música con contenido positivo y la música con contenido negativo y cómo esta última destruye los valores de la sociedad, y se las motiva (sin exponerlas de manera individual) a dejar de escuchar música que no aporte en valores o en mensajes positivos. (5 minutos)





# 30. EL DIBUJO COLECTIVO

<b>NOMBRE:</b>	El dibujo colectivo	<b>TIPO:</b>	comunicación y creatividad
<b>LUGAR:</b>	abierto o cerrado, espacioso	<b>PARTICIPANTES:</b>	6 o más
<b>TIEMPO:</b>	40 minutos	<b>MATERIALES:</b>	1 hoja y 1 lápiz por participante

**OBJETIVO:** Promover el trabajo en equipo a través de la escucha activa, el respeto y la creatividad

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR:** Creatividad, comunicación efectiva, escucha activa, liderazgo, inteligencia espacial, trabajo en equipo

**¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?** Seguir las instrucciones para hacer un dibujo que se asemeje lo más posible a al dibujo realizado por la líder escogida por el equipo

## ACCIONES PREVIAS

Conseguir papel y lápices para las participantes

## MATERIALES

1 hoja de papel por participante

1 lápiz por participante

## RECURSOS

Ninguno

## DETALLE DE LA ACTIVIDAD: PASO A PASO

- Se le entrega un papel y un lápiz a cada participante, y se forman 2 equipos.
- Cada equipo debe escoger una líder.
- La facilitadora habla aparte con las 2 líderes y les pide que hagan un dibujo en 1 minuto sin que nadie lo vea. (5 minutos en total)
- Cuando terminan el dibujo, se separan los equipos (cada uno con apoyo de una persona adulta) y se ubican en dos áreas del lugar. Cada equipo trabajará con el dibujo que hizo su líder, pero sin verlo. (3 minutos)
- En cada equipo, la líder, sin mostrar el dibujo, irá diciendo a su equipo los trazos (una línea, un círculo, un triángulo, etc.) que deben hacer para que cada una reproduzca lo mejor posible el dibujo que hizo. Pero no puede decir qué dibujo es ni las cosas específicas que hay en el dibujo; por ejemplo, no puede decir “dibujen una mariposa en la esquina de abajo”.
- Se les dará 10 minutos para que completen lo más que puedan del dibujo. Mientras la líder explica, las participantes no pueden preguntar ni intercambiarse sus dibujos.
- Al finalizar se juntan todas nuevamente y se ve por equipo el dibujo original y el resultado de todo el equipo. (10 minutos)
- Luego se hace **una reflexión** sobre escuchar activamente, entendiendo lo que se nos pide, así también se reflexiona sobre lo importante que es comunicar lo mejor posible las cosas, porque muchas veces los equipos no saben lo que la líder tiene en la cabeza y deben saber interpretarlo. (5 minutos)

