

Co-funded by the
Erasmus + Programme
of the European Union



UNeXpressed talent



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ESTE BOLÍGRAFO NO ES UN BOLÍGRAFO (Tarjeta #3)

OBJETIVOS

Encontrar nuevas maneras de aplicar ideas conocidas o utilizar objetos ordinarios;
Desarrollar la creatividad y el pensamiento divergente

MATERIAL:

Objetos básicos y ordinarios: bolígrafos, sillas, almohadas...

PASO A PASO:

Coja un simple objeto, como un bolígrafo, y preséntelo a los participantes: “Este bolígrafo no es un bolígrafo”.

Ahora pida a los participantes que se dividan en grupos de 5-10 personas y que formen círculos. Cada participante deberá colocarse dentro del círculo y crear una imagen, una estatua con el cuerpo utilizando el objeto de una manera diferente. Ejemplos: una silla se puede colocar sobre la cabeza y utilizarse como protección contra la lluvia; un bolígrafo se puede utilizar para rascarse la espalda, etc. Se debe dejar a los grupos trabajar solos durante unos minutos. Asegúrese de que cada participante tiene la oportunidad de mostrar al menos una imagen. Por favor tenga en cuenta que no es importante el número de imágenes que una persona cree, y que los participantes pueden entrar en el círculo en cuanto tengan una idea, no se debe seguir ningún orden en particular. El formador puede repetir este ejercicio con otro objeto o cada grupo puede presentar las ideas más creativas a los otros.

TIEMPO: 10 minutos

Adecuado para trabajo en GRUPO. (Tamaño del grupo: 5-10; grupos más grandes deben dividirse en grupos más pequeños)

FUENTE: “Active involvement of pupils: a handbook for educators”



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MANDALA (Tarjeta #1)

OBJETIVOS:

Proporcionar una experiencia de iniciación promoviendo la comunicación y la relación entre los miembros del equipo haciendo que cuenten sus historias – expresando visualmente su singularidad como personas y descubriendo el elemento que los une en un equipo.

MATERIAL:

- Papel de rotafolio (uno por grupo),
- Lápices de colores, lápices de cera o pinturas de mano (seguramente quiera evitar rotuladores ya que pueden quedarse sin tinta en el momento más inoportuno, introduciendo frustración y distracción en el aula.)
- Ejemplos de Mandalas (tus propios dibujos y/o libros con dibujos de ejemplo de Mandalas)
- Música: Amrit Kirtan – Album “Sacred Circles”, Manish Vyas - Tumi Bhaja Re Mana, Deva Premal – Gayatri Mantra

PASO A PASO:

1. Divida a los participantes en grupos de 4-6 personas o deje que ellos formen los grupos.
2. Comience por contar una breve historia de Mandalas y muéstreles ejemplos de Mandalas de diversas culturas. Los Mandalas son una parte antigua de todas las culturas, por lo que no hay resistencia religiosa o cultural a la hora de dibujarlos. Explique que Mandala es el término sánscrito que significa “círculo”. Representa totalidad, y puede ser visto en todas partes. Son las estructuras de nuestras células, nuestro mundo, y nuestro universo. Dondequiera que se encuentre un centro irradiando hacia fuera y hacia dentro, existe un todo - un Mandala. El núcleo del diseño Mandala es el círculo de protección. Lo que se expresa dentro de este círculo está protegido y no puede ser dañado o hacer daño a nadie.
3. Provea a los participantes con hojas de papel de rotafolio y una variedad de lápices de colores, lápices de cera o pinturas de mano. Designe un área separada de la habitación para cada equipo para que todo el mundo se sienta cómodo.
4. Pida a los alumnos que dibujen un gran círculo por grupo y que lo dividan de acuerdo al número de miembros del grupo. Explique que todos deben dibujar en su parte del Mandala lo que representa su vida en el momento presente. Después, en el centro del Mandala, los miembros del grupo dibujarán el elemento que los une a todos. Para ayudar a los participantes a silenciar su crítico interior, explíqueles que no hay correcto o incorrecto. Lo que sea que emerja como representación de su ser interior es correcto. No están sujetos a ningún tipo de colores o materiales particulares para crear su Mandala: deje que sus sentimientos e instintos les guíe a través del proceso creativo.
5. Ponga la música, y dígales a los alumnos que hagan dos respiraciones profundas, que exhalen lentamente y que empiecen a dibujar. Permítales 30-40 minutos para completar los Mandalas.
6. Ponga los Mandalas en las paredes y deje 15 minutos para que los alumnos se den una vuelta, miren los Mandalas y se pregunten entre ellos. Si siente que a los alumnos les gustaría compartir su Arte Mandala y la experiencia que han obtenido de él, déjeles presentar los Mandalas ante los grupos. En este caso, cada participante describirá lo que él o



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ella haya dibujado en la parte personal y cada grupo presentará el elemento común. Permita tres o cuatro minutos para cada miembro del grupo.

REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN:

La creación de un Mandala grupal es una experiencia unificadora en la que la gente puede expresarse de forma individual dentro de una estructura unificadora. Esta es una actividad intensa que permite al equipo aprender mucho el uno del otro en un breve período de tiempo.

La naturaleza misma de crear un Mandala es terapéutica y simbólica. Las formas y colores que los alumnos elijan para crear sus Mandalas reflejará su yo interior en el momento de la creación. Como con la mayoría de terapia artística, no se trata del producto final, se trata del viaje. Cuando los participantes llegan a su destino, tendrán una representación de algo significativo y personal, una instantánea de ellos en el momento presente expresada a través de su Mandala.

El Mandala representará visualmente valores, creencias y puntos de vista mantenidos por los alumnos y capturaré su esencia o "espíritu". Compartiendo el elemento grupal permitirá a los miembros identificar la forma en que están conectados y los valores y creencias que tienen en común.

El Mandala ofrecerá una técnica de aprendizaje profundo que ayudará a los alumnos a reflexionar sobre sus propios valores, creencias y puntos de vista y los de los demás. A través de la experiencia de hacer un Mandala, los participantes aprenderán acerca de sus fortalezas y debilidades y pensarán en estrategias de mejora.

TIEMPO: 1 - 1,5 horas

Adecuado para trabajo en GRUPO. (Tamaño del grupo: 4-6 personas por grupo)

FUENTE:

1. Marcia Backos, Program Director, Bryant & Stratton College (OH) mrbacos@bryantstratton.edu
<http://208.112.60.175/Emotions007.htm>

2. Personal Mandala. - Barry Heermann. Building Team Spirit: Activities for Inspiring and Energizing Teams. McGraw-Hill, 1997.

<http://www.uky.edu/kaphtc/sites/www.uky.edu.kaphtc/files/Personal%20Mandala.pdf>

3. Examples of Mandalas <http://www.mandalaproject.org/What/Index.html>

4. Expressive Art Workshops and Creative Depth Therapy by Shelley Klammer
<http://www.expressiveartworkshops.com/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



RÍO DE LA VIDA (Tarjeta #2)

OBJETIVOS:

Permitir a los participantes reflexionar sobre experiencias personales e influencias que les han motivado en su vida personal y profesional. Se invita a los participantes a utilizar el símbolo de un río para reflexionar sobre etapas clave de su vida, experiencias positivas e influencias, y retos difíciles.

MATERIAL:

- Papel de rotafolio (uno por participante),
- Lápices de colores, lápices de cera o pinturas de mano (seguramente quiera evitar rotuladores ya que pueden quedarse sin tinta en el momento más inoportuno, introduciendo frustración y distracción en el aula.)
- Revistas, tijeras, pegamento (opcional)
- Ejemplos de “río de la vida” (opcional)
- Música: Chris Spheris – Psyche, Orlando, Enchantment, Andalu, Allura

PASO A PASO:

1. Explique al grupo, “Vamos a crear una imagen que refleje el río de vuestra vida. Al igual que un río, vuestra vida tiene cierto flujo. Hay momentos en que un río se precipita con fuerza. En otras ocasiones, el río fluye sobre rápidos y rocas o se mueve lentamente y de forma pacífica. Tomaos unos minutos para reflexionar sobre dónde habéis estado y qué ha sido importante en la elección de la dirección que toma vuestra vida.” Pida a los participantes que utilicen el material para crear una imagen que describa su viaje de la vida. Permita aproximadamente 20 minutos para que los participantes creen sus imágenes.
2. Pida voluntarios para compartir sus imágenes. Que éstos hablen al grupo sobre su viaje y sobre qué representan en su vida las imágenes que han dibujado. Pida al grupo que preste toda su atención a la persona que está compartiendo, y que guarde las preguntas y comentarios para el final. Permita 5-7 minutos por participante. Si el grupo es demasiado grande para que sea factible que todo el mundo escuche todas las historias, puede hacer divisiones en grupos más pequeños de 5 o 6 personas.
3. Cuando todos hayan terminado de compartir, haga una serie de preguntas para facilitar una discusión en grupo:
 - ¿Qué os ha parecido contar vuestra historia a este grupo?
 - ¿Qué os ha parecido escuchar todas estas historias?
 - ¿Qué os ha sorprendido?
 - ¿Qué habéis aprendido acerca de nuestro grupo?

TIEMPO: 1 - 1,5 horas

Adecuado para trabajo en GRUPO. (Tamaño del grupo: varios)

FUENTE: River of Life Facilitation Guide

(http://www.ethicalleadership.org/uploads/2/6/2/6/26265761/1.7_river_of_life.pdf)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



LA MATRIZ DE JOHARI (Tarjeta #3)

Este taller está especialmente diseñado para que los participantes se hagan conscientes de la percepción de uno mismo, así como de los otros. Por lo tanto, también es útil como una actividad de evaluación y autoevaluación.

El taller es bastante complejo y comprende una serie de actividades que aquí se presentan por separado, pero que se deben considerar y utilizar de forma complementaria y secuencial.

El taller funcionará mejor en grupos de personas que ya se conocen entre sí.

Por favor tenga en cuenta que la evaluación se puede confundir fácilmente con juicio así que tome todas las medidas necesarias para evitar que esta actividad se convierta en un especie de “enfrentamiento” entre los participantes.

OBJETIVOS

Entender qué influye en la percepción de uno mismo, de los demás y del entorno.

Entender cómo estas percepciones influyen en las representaciones de nuestras competencias.

Reflexionar sobre la importancia del feedback como un método para la mejora y el cambio.

TIEMPO: 2 horas

Adecuado para trabajo en GRUPO. Los grupos deberían dividirse en grupos más pequeños de 4-5 personas por grupo.

CONSEJOS

El formador puede discutir sobre los resultados de esta actividad en una reunión de uno-a-uno con los participantes y profundizar en la evaluación de habilidades individuales.

MATERIAL

Las matrices proporcionadas en este kit de herramientas se pueden imprimir y copiar; también se pueden utilizar papeles en blanco, pero los propios participantes deberán crear las matrices de acuerdo con las instrucciones del formador. Desde luego se necesitan bolígrafos.

FUENTE

Adaptado de “Age in tandem”.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



AUTOPERCEPCIÓN

Tarjeta #3a

PASO A PASO

1. El formador presenta el taller con una corta introducción teórica sobre procesos de percepción y autorepresentación. El formador puede utilizar imágenes famosas como la “mujer joven o anciana” o el “Jarrón de Rubin”. Estos ejemplos pueden ayudar a los participantes a comprender los mecanismos perceptivos.
2. Se divide al grupo en subgrupos de 4/5 personas por subgrupo.
3. La primera actividad se lleva a cabo de forma individual: cada participante debe rellenar la **Matriz 1 “Autopercepción”** (Tarjeta #3a) siguiendo estas instrucciones: “De acuerdo con la imagen que tienes de ti mismo, rellena la matriz rápidamente; por favor, anota la primera idea o imagen que te venga a la mente, no pienses demasiado en las respuestas. Y por favor, no habléis entre vosotros, haced este ejercicio solos.
4. El formador puede proporcionar imágenes, dibujos y fotos o pedir a los participantes que utilicen sus propias palabras.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



AUTOPERCEPCIÓN

Tarjeta #3a

Nombre _____

¿Cómo te ves a ti mismo? (utiliza palabras o imágenes)	
Si yo fuera un animal, sería... (utiliza palabras o imágenes)	
Si yo fuera una planta, sería... (utiliza palabras o imágenes)	
Si yo fuera un objeto, sería... (utiliza palabras o imágenes)	
¿Cuál sería el "lugar" de mi futuro? (utiliza palabras o imágenes)	



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MI PERCEPCIÓN DE LOS OTROS

Tarjeta #3b

PASO A PASO

1. Una vez más se pide a la gente que trabaje individualmente, pero tendrán que pensar en los demás miembros del grupo: cada participante deberá rellenar la **Matriz 2 “Mi percepción de los otros”** (Tarjeta #3b), siguiendo estas instrucciones: “De acuerdo con la imagen que tienes de las otras personas de tu grupo, rellena la matriz rápidamente; por favor, anota la primera idea o imagen que te venga a la mente, no pienses demasiado en las respuestas. Y por favor, no habléis entre vosotros, haced este ejercicio solos.”
2. El formador puede proporcionar imágenes, dibujos y fotos o pedir a los participantes que utilicen sus propias palabras.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MI PERCEPCIÓN DE LOS OTROS

Tarjeta #3b

Nombre _____

	Persona A Nombre:	Persona B Nombre:	Persona C Nombre:	Persona D Nombre:
¿Cómo le ves a él/ella? (utiliza palabras o imágenes)				
Si él/ella fuera un animal, sería... (utiliza palabras o imágenes)				
Si él/ella fuera una planta, sería... (utiliza palabras o imágenes)				
Si él/ella fuera un objeto, sería... (utiliza palabras o imágenes)				
¿Cuál sería el "lugar" de su futuro? (utiliza palabras o imágenes)				



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



LA PERCEPCIÓN QUE LOS OTROS TIENEN DE MI (Tarjeta #3c)

PASO A PASO

1. En este paso, el formador introducirá una breve referencia teórica al sistema conceptual, el mapa cognitivo, y la importancia del feedback.
2. En este momento se les pide a los participantes que utilicen la **Matriz 3 "Percepción que los otros tienen de mi"** (Tarjeta #3c): "Cada uno de vosotros compartirá la segunda matriz con el grupo, y juntos discutiréis sobre cómo cada uno se ve a sí mismo y cómo cada uno ve a los demás". El formador irá por la sala escuchando a los grupos, pero sin interrumpir o entrar en la discusión.
3. Tras el trabajo en subgrupos, la sesión plenaria puede empezar: el formador hará algunas preguntas:
 - ¿Qué significan para vosotros las palabras o imágenes de las diferentes matrices?
 - En general, ¿Habéis utilizado términos de evaluación (bien/mal, fácil/difícil,...) o categorías (agresivo/tímido, alegre/delicado,...)?
 - ¿Cómo valoráis vuestro sistema conceptual? ¿Amplio o estrecho?
 - Ahora comparad las certezas que tenéis de vosotros mismos con las evaluaciones realizadas por otros: ¿Qué pensáis de vuestras habilidades de autoevaluación? ¿Qué pensáis de vuestra autoevaluación? ¿Qué idea os habéis hecho a partir de vuestra autoevaluación?
 - Y ahora reflexionad: ¿Qué pensáis de vuestras habilidades de evaluación cuando evaluáis a otros? ¿Podéis valorar a otros? ¿Sois capaces de comunicar críticas? ¿Cómo lo hacéis? ¿Os ponéis a la defensiva o dejáis que los demás hablen libremente sobre vosotros?
 - ¿Creéis que la evaluación realizada por el grupo es realista, estereotipada, más bien típica?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



LA PERCEPCIÓN QUE LOS OTROS TIENEN DE MI (Tarjeta #3c)

Nombre _____

	Persona A Nombre:	Persona B Nombre:	Persona C Nombre:
¿Cómo me ven los otros?			
¿Con qué animal me asocian?			
¿Con qué planta me asocian?			
¿Con qué objeto me asocian?			
¿Con qué lugar asocian mi futuro?			



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



LA MATRIZ DE JOHARI (Tarjeta #3d)

PASO A PASO

Con el fin de concluir el taller y sintetizar el trabajo realizado y los resultados obtenidos en términos de autoevaluación y autoconciencia, se proporciona la **Matriz de Johari** (Tarjeta #3d). Esta herramienta es bastante efectiva ya que permite revisar información y sugerencias recibidas para mejorar la autoconciencia e impulsar el cambio individual.

1. El formador hará algunas preguntas aclaratorias al grupo:
 - ¿Cuántos aspectos reportados por otros coinciden con vuestra percepción sobre vosotros mismos?
 - ¿Qué rasgos/características individuales no han percibido los otros? ¿Por qué?
 - ¿Qué rasgos/características individuales son evidentes para los otros, pero no para vosotros?
2. Deje que los participantes rellenen la Matriz de Johari (Tarjeta #3d) de acuerdo a sus respuestas individuales a estas preguntas.
3. El formador concluirá el taller con un breve resumen teórico:
 - Sistema perceptivo como input para el sistema de representación entero y, por lo tanto, para decisiones futuras.
 - Importancia del feedback y la comunicación para mejorar el sistema de representación de uno mismo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



LA MATRIZ DE JOHARI (Tarjeta #3d)

Nombre _____

	Conocido por mí	Desconocido por mí
Conocido por los demás	Público	Cegado
Desconocido por los demás	Escondido	Desconocido



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



LA GALERÍA DE RETRATOS - MAESTROS DE LA VIDA

Tarjeta #4

OBJETIVO

Esta actividad tiene como objetivo identificar y reconocer modelos que tengan una influencia efectiva y útil sobre los participantes, haciéndoles entender lo que pueden aprender de los demás y cuáles de las características/rasgos de estos modelos tienen ellos. En realidad, la gente por lo general posee los mismos rasgos relevantes que reconocen en los demás.

MATERIAL

Hojas de papel y lápices

PASO A PASO

Esta actividad es un ejercicio individual que se puede llevar a cabo como deberes o como actividad grupal.

El formador explicará detenidamente cómo hacer el ejercicio: elegid a una persona o más de una que consideréis un modelo. La persona puede ser real (actores/actrices, famosos o desconocidos, vivos o muertos, etc.) o de ficción (de un cuentos de hadas, dibujos animados, una película, etc.). Pensad qué características/rasgos de esta persona son más relevantes para vosotros. Así que, básicamente responded a esta pregunta: ¿Por qué he escogido a esta persona como un modelo en mi vida?

Los formadores pueden sugerir a los participantes a usar dibujos, fotos e imágenes; éstos pueden crear un retrato y todos los retratos se pueden colgar en las paredes al finalizar la actividad.

La reflexión sobre el trabajo realizado se puede llevar a cabo durante una reunión cara a cara entre el formador y el participante o en una sesión plenaria, donde todos los participantes puedan hablar de manera voluntaria sobre sus modelos.

Esta actividad permite una especie de autoevaluación indirecta y la identificación de fortalezas individuales y recursos: la discusión debería permitir que las actitudes individuales, comportamientos, valores, mentalidad y habilidades emerjan.

TIEMPO

El tiempo depende de la modalidad elegida. Para una sesión grupal, al menos 1 hora.

Adecuado como trabajo INDIVIDUAL o en GRUPO. Parte de esta actividad puede llevarse a cabo como "DEBERES" también.

CONSEJOS

Hay muchas posibles variaciones de esta actividad.

1) Se podría pedir a los participantes que describan a una persona a la que les gustaría parecerse, a una persona a la que no querrían parecerse en absoluto, y a una a la que crean parecerse. Esta variación es menos metafórica que la versión original y la relación entre habilidades deseadas y propias es más directa.

2) Una versión más larga consiste en que el formador pida a los participantes que piensen en su modelo/maestro de la vida y que identifiquen los 3 adjetivos que mejor describen a esta persona. Los participantes deberán anotar los 3 adjetivos en el medio de un post-it o en un pequeño trozo de papel. El post-it/papel se pasará al participante sentado al lado y el formador pedirá a los



participantes que escriban “Tú eres...” en la parte superior del papel. Ahora deberán leer el contenido del papel a su dueño. El impacto de este rápido pero efectivo ejercicio suele ser sorprendente y la gente se queda impresionada. Se puede utilizar también como una “actividad de cierre” tras un largo día de actividades desafiantes, especialmente cuando la motivación o la autoconfianza es más bien baja.

FUENTE

Adaptado de “Age in tandem”.

