

# Saber hacer: metodología, ejercicios y técnicas de la educación para una cultura de paz



# CONTENIDO

- 6 **Síntesis de la metodología utilizada en el curso *Creando una Cultura de Paz***
- 7 **Una selección de metodologías y experiencias**
- 8 **Para empezar**
- 9 **Orientaciones para el uso de las técnicas**
- 11 **Metodología LER**
- 13 **Teatro-foro**
- 18 **Ejercicios, dinámicas, técnicas**
  - 18 Tela de cebolla
  - 18 El triángulo abc
  - 20 Círculo de nombres con expresión
  - 21 Bosque de sonidos
  - 22 Lluvia de ideas con imágenes
  - 23 Las máquinas
  - 24 Completar imágenes
  - 25 Gráficas generadoras
  - 25 Los chocolates
  - 26 Barómetro de valores
  - 27 Las cuatro esquinas
  - 28 Puntos en la frente
  - 28 Representar palabras con el cuerpo
  - 29 Línea de la vida
  - 30 Qué es un conflicto
  - 31 Diferencias y similitudes
  - 31 Masaje de espalda
  - 32 Nuestras cualidades
  - 32 Las vencidas
  - 33 El ciempiés
  - 33 El nudo
  - 34 Reventazón - quemazón
  - 34 Lo que se ve y lo que no se ve



■ **Saber hacer:** metodología, ejercicios y técnicas

## Ubicación temática

En mi pueblo, nuestro pueblo, hay un poeta que se llama Humberto. Él podría haber pasado desapercibido si no fuera por su técnica, si no fuera por lo calculado de cada palabra-dardo que nos manda, cada palabra-semilla en cerbatana. Preciso, con la fuerza justa. Cuando dice: “Gracias, hermanos árboles, por ser la casa de mis hermanitos los pájaros”, él, guardián de la caída del agua, tiene técnica, comprende el método, entiende la forma y la profundidad.

En esta parte se encuentran indicaciones para la aplicación de la metodología y una selección de técnicas que, durante el curso *Creando una Cultura de Paz* se han vivido, experimentado y disfrutado. Como casi todos los procesos educativos, son sólo una sugerencia, una forma de encontrarse y restablecer en la memoria la posibilidad de continuar lo iniciado a través de los talleres y otras actividades de multiplicación y seguimiento. La metodología es tan frágil como un segundo. Intentemos hacer lo que nos sugirió Humberto, cerbatanero de la palabra: que con la precisión de él no pasemos desapercibidos en la difícil artesanía de la paz.

## Síntesis de la metodología utilizada en el curso *Creando una Cultura de Paz*<sup>1</sup>

El curso se fundamentó en los planteamientos de la educación popular. En ese sentido, se previó una serie de técnicas para motivar a los participantes a reflexionar desde su realidad, a teorizar y regresar a la cotidianidad con una práctica mejorada. Esto permitió que se le diera prioridad a la participación activa para la construcción del conocimiento y la búsqueda de la verdad.

### Talleres específicos

Una gran parte de la actividad se desarrolló a través de talleres, que contaron con el acompañamiento de un facilitador. La mayoría de estos talleres se realizó en el Centro de Formación, y otros, en las diferentes instituciones que se especializan en un tema, por ejemplo, la metodología ler se desarrolló en el Centro de Perfeccionamiento de Profesores de Brandenburgo; el taller de género, en el Centro Juvenil de la Kaubstrasse, y el taller de pedagogía de la memoria, en la casa Wannsee.

### Conocimiento de la historia

Para tener un acercamiento a la historia alemana, se tuvo la oportunidad de visitar y formarse en diferentes centros y lugares que permiten recuperar o entender esa historia. Algunos de estos centros o lugares fueron: la casa de Wannsee, el

antiguo campo de concentración de Buchenwald, el muro que separó a las dos Alemanias, el Museo Checkpoint Charlie, la Topografía del Terror y otros. También se conoció otra parte de la historia de Alemania al visitar la ciudad de Weimar, la casa de Goethe y Postdam, entre otros lugares, así como a sobrevivientes de la guerra y el régimen nazi.

### Conocimiento de otros procesos

Para relacionar y contextualizar los aprendizajes obtenidos durante el curso, se tuvo la oportunidad de conocer procesos educativos que se desarrollan actualmente en escuelas acerca de las temáticas de mediación de conflictos, aprendizajes sociales e interculturalidad.

### Acercamiento a la sociedad civil

Se logró conocer el trabajo que partes de la sociedad civil alemana realizan para la defensa de los derechos humanos y la construcción de la paz; en ese sentido, se pudo conocer la experiencia de diferentes instituciones, entre las que estuvieron: Instituto Alemán de los Derechos Humanos, Centro de Documentación e Investigación Chile-Latinoamérica, InKota y el Servicio Mundial para la Paz. Algunas de estas experiencias se conocieron a través de tertulias.

---

<sup>1</sup> Para este texto se tomaron como base los aportes de Marco Antonio Morales, GTZ-Guatemala.

## Una selección de metodologías y experiencias

Entre las metodologías se pueden destacar las siguientes experiencias o ejercicios:

### Imaginar la paz desde el lenguaje corporal

La pedagogía de la memoria

- Romper el silencio
- Situación de los derechos humanos en Alemania
- El trabajo del Centro Internacional de Encuentros Juveniles de Buchenwald

### Concepto de integración en la diversidad

- Asignatura LER
- Educación intercultural
- Género y derechos humanos

### Mediación como filosofía de diálogo

- Conflicto, ámbitos en los que se generan conflictos
- Mediación, mediación comunal, mediación escolar
- Deconstrucción del conflicto y reconstrucción de la relación

### Educación para la Paz

- Desarrollo de un proyecto de Educación para la Paz/Mediación
- Experiencias de procesos de mediación

### Socialización de experiencias de trabajo

- Presentación e intercambio de materiales de los proyectos de cada uno de los participantes en el curso.

## Productos

- La diversidad y amplitud de insumos y procesos nos ha orientado hacia la obtención de los siguientes resultados:

### 1. En el ámbito de los nuevos conocimientos:

- Sustentos teóricos y vivenciales acerca de la mediación y la transformación de conflictos a nivel escolar y comunitario.
- Conceptualización de la pedagogía de la memoria histórica.
- Elementos básicos sobre la educación para la paz, el aprendizaje social, la ética ciudadana.
- Un amplio repertorio de metodologías prácticas para implementarlas en los grupos con que trabajamos.
- Acercamiento a la historia y la cultura de la sociedad alemana.
- Proyectos que ya se aplican en otros países.

### 2. En el ámbito de las habilidades:

- Práctica de técnicas de teatro del oprimido
- Aplicación de recursos para la mediación de conflictos
- Análisis de realidades desde diversas metodologías
- Hacer pedagogía de la memoria histórica

### 3. En el ámbito de las actitudes:

- Flexibilidad para la aplicación de técnicas participativas propias de la educación popular.
- Construcción colectiva de procesos de aprendizaje y nuevos conocimientos.
- Diálogo y escucha, como filosofía de vida que fundamenta una educación para la paz y la transformación pacífica de conflictos.
- Análisis de diversas realidades.
- Problematizar realidades cotidianas y sociales.
- f. Aprender del otro.

## Para empezar

No han sido pocas las veces en que cuando en una sesión de aprendizaje –taller, foro, seminario, clase, etc.– el tema se ha vuelto aburrido, los facilitadores han dicho: “Como está muy aburrido, practiquemos una técnica, hagamos una dinámica para que todos se rían...”.

Hace algunos años, en Guatemala existía la moda de ser “educador popular”. Era como una condición que había que tener; se trataba de querer contarles a los demás que se tenía esta práctica, y la manera de demostrarlo eran miles de juegos conocidos: juegos para relajarse, juegos para dormirse, juegos para que se rían, juegos para ir al baño, juegos para todo.

Paulo Freire decía que muchas veces nuestro actuar no es consciente de la realidad sobre la que actúa, entonces el accionar es ingenuo... Antes, los docentes pensaban que si sólo daban sus clases, no estaban haciendo o enseñando política, no estaban formando conciencia, pues sólo estaban dando clases.

Desde ese tiempo se hablaba de sí, al final, las dinámicas eran una técnica o si las técnicas eran dinámicas. En éste y otros asuntos se han gastado mares de tinta y dinero, pero cada quien tiene su propia versión, sus propios significados y, sobre todo, sus propias prácticas. En este documento intentaremos provocar más debate, más discusión, pero todo salpicado de experiencia. Creo que es fundamental que dejemos de hablar tanto y empecemos a hacer más.

Existen varias formas de abordar un tema. Hasta ahora una de las que más éxito ha tenido es la de provocar una experiencia. Experiencia que permita generar discusión, debate, nuevo conocimiento.

Las técnicas entonces son una forma de generar una experiencia colectiva, un conector entre la práctica cotidiana y el momento de estar juntos y juntas para aprender acerca de un tema determinado. Las técnicas tienen dos partes: la experiencia provocada o vivida y la teorización o razonamiento de lo vivido.

### Experiencia provocada o vivida

Aquí se recurre, entre otras, al uso del cuerpo para el juego, a las pruebas de dificultad colectiva, a los movimientos corporales, al baile, los chistes, las adivinanzas, las historias, los juegos de palabras, etc. Se busca entonces volver a razonar cada una de las partes que se vivieron, desde cómo nos sentimos hasta por qué pasó esto, qué significa para mí esta situación, cómo la defino, qué es en mis palabras, qué partes tiene, etc.

### Teorización o razonamiento

La técnica no tiene un solo sentido de utilidad. Sería ingenuo pensar que existen técnicas sólo para derechos humanos, interculturalidad y género. En realidad, son experiencias que en su segunda parte (teorización o razonamiento) se dirigirán hacia el rumbo emprendido con la primera parte. Sin embargo, sí existen técnicas con mucha mayor potencialidad de ser usadas para trabajar algunos temas.

Una lección importante: nosotros como facilitadores (o complicadores) preparamos preguntas para el espacio de reflexión; sin embargo, no preparamos respuestas. Éstas son dadas por los asistentes, las personas, y es justo aquí donde se hace una enorme diferencia entre lo que es y lo que nosotros creemos: usualmente lo que noso-

## Orientaciones para el uso de las técnicas

tros creemos debe quedar a un lado, muy cerca, pero a un lado, pues lo fundamental es el conocimiento que se genera entre las personas participantes, donde yo estoy como facilitadora. Si en cambio manipulamos para que nos respondan lo que queremos, lo que nosotros pensamos, estaremos cayendo en el conductismo, que es un estímulo controlado y una respuesta preconcebida.

Finalmente, cabe sólo agregar que dinámica es una forma de redinamizar los momentos de reflexión, reforzar la experiencia generada en el primer momento de la técnica, volver los pasos a la experiencia generadora del debate y la discusión.

- Las técnicas que se presentan a continuación no se deben implementar al azar, sino que deben responder a un objetivo planteado en el trabajo educativo.
- Tome la idea, no la receta.
- El objetivo primordial de las técnicas es ayudarnos a problematizar y a reflexionar sobre un tema relacionado con la paz, por lo que, después de implementarlas, es necesario retomar la experiencia desde las y los participantes. Una forma de hacerlo puede ser preguntando: ¿cómo se sintieron?, ¿qué vieron?, ¿qué oyeron?, ¿qué cosas les gustaron?, ¿qué cosas no les gustaron?, ¿qué reflexiones les surgieron a partir de lo vivido?, ¿en qué se relaciona lo que vivido con el tema?

Cuando se realiza una actividad educativa, usualmente se planifica el tipo de técnicas y dinámicas que se utilizará. En este momento nos planteamos cuál es el tipo de experiencia que necesitamos generar. Tomamos en cuenta los conocimientos previos que respecto al tema tienen las personas, si han vivido experiencias referentes al tema o desconocen totalmente lo que se tratará. La disposición de una o varias técnicas no tiene que ver mucho con el desarrollo del tema. Existen educadores que saben una o varias técnicas y son las que utilizan siempre, olvidando cuál es el objetivo de generar una experiencia.

Cuando se aplica una técnica, no es solamente el tipo de tema que queremos desarrollar: se trata fundamentalmente de generar una experiencia colectiva, y, a partir de ella, el siguiente paso es teorizar. La experiencia ha originado un conocimiento importante, un conocimiento que el fa-

ilitador o la facilitadora no tienen, pues, aunque saben y tienen principios, el conocimiento trascendental es el que surge del grupo. La experiencia promovida por la técnica es una experiencia colectiva que, aunque haga énfasis en lo personal, su intencionalidad es colectivizar lo sucedido.

Cuando la experiencia producida por una acción dirigida pasa de lo individual a lo colectivo de los aprendizajes, se obtienen diferentes puntos de vista, vivencias personales, sentimientos y teoría. El principio pedagógico que se utiliza es “la construcción del conocimiento es colectiva”. No podemos pensar que una sola persona enseña a otros, mientras que la historia misma nos enseña que los grandes conocimientos se generan de manera comunitaria. La realidad es el punto de partida.

Cuando se usa una técnica con los principios y valores utilizados en el curso de Creando una Cultura de Paz, también deben utilizarse los principios pedagógicos que la fundamentan. Las técnicas tienen una diversidad de formas; con el fin de agruparlas se ha dicho que unas son para campo abierto, para salones, juegos o dinámicas, etc. Siempre se ha intentado hacer creer que las técnicas sirven para despertar a las personas, para animarlas, para que se rían... y nuevamente esto conduce a que se olvide el sentido, la orientación, la finalidad de la técnica. Ya lo hemos dicho en el inicio de esta sección: la técnica es un generador de experiencia colectiva que, partiendo de lo individual, busca los saberes que provocó en todos y todas los participantes. Esto lleva a que se pase a la segunda fase: la teorización. En la teorización, las personas empiezan a responder las preguntas que nos hemos planteado al ini-

cio, pero básicamente se trata de escuchar y ver cuáles son los conceptos, cuáles los significados, cuáles son las características que tendrá el tema. Pero para las personas es su voz, su palabra, el resultado de sus experiencias, las formas de entender la vida y practicarla.

La teorización es esencial pues permite definir aquí, desde el pensamiento de las personas, cuál será la importancia que se le dé al tema. No debemos olvidar que es importante contar con las opiniones y palabras de las personas, surgidas de la experiencia provocada por la técnica. Cuando un educador o educadora se concentra en las respuestas y no en las preguntas, corre el enorme riesgo de empezar a responder y no a preguntar. Hagamos énfasis en esto: cuando una persona empieza a responder, lo que se escuchará será su opinión, pero es sólo la palabra de esta persona, despreciando entonces la experiencia y el conocimiento de las personas participantes. En esta medida debe corregirse que la participación no sea sólo la del facilitador/la facilitadora o del maestro/la maestra, sino que sea, como principio importante, la de las personas o de la comunidad que participa. De allí este énfasis, porque el educador o educadora no son el centro de atención del proceso; por ello su función es la de facilitador de proceso y no la de centro de atención del proceso.

Una historia al respecto: A Toño le gustaba la educación y trabajar en las comunidades era su sueño. Había pasado una buena parte de su vida estudiando en la universidad y por fin encontró en este trabajo la posibilidad de realizar su sueño... Cuando salió por primera vez, tenía su plan hecho, las técnicas listas, papel..., todo. Las personas le esperaban. El taller se inició con toda

## Metodología LER

normalidad, pero, recién iniciado, una persona preguntó: “y eso de los derechos humanos ¿por qué defiende a los ladrones?”. Toño casi quiso agradecer a la persona la pregunta, era su posibilidad y, entonces, casi tres horas después, él estaba feliz, las personas aburridas y el proceso de formación detenido... Y ¿dónde quedó la técnica?, pero sobre todo, ¿dónde quedó la voz, la palabra, el sentir de las personas?, ¿dónde quedó la experiencia comunitaria? y ¿hacia dónde va ahora el tema?

El taller es una forma de posibilitar que las personas se expresen y aprendan de sí mismas, acompañadas de un complicador o de un facilitador. Pero no podemos hacer de esto un circo, donde el centro de la pista lo tiene el educador o la educadora y no las personas. La escuela tradicional concentra su atención en el maestro, con la idea de que lo fundamental es la enseñanza; mientras que en el modelo particular del curso Creando una Cultura de paz, la atención se centra en el aprendizaje, ya no en el maestro sino en el grupo.

A continuación se hace un resumen de la metodología utilizada en el curso Creando una Cultura de Paz.

Se presentan una serie de formas de abordar los distintos temas; no son únicas, son una propuesta inicial que puede facilitar el proceso.

“Cuando al reaccionario le mostraron la luna sólo pudo ver el dedo de quien se la señaló”.

*Fernando Delgadillo y el resto del mundo*

¿Qué es LER? Es una metodología que, basada en tres aspectos: l, formas de vida; e, ética, y r, religión, permite realizar un análisis profundo de la realidad, en el que se pueden basar acciones de convivencia cotidiana. Se ha planteado para personas que, en contextos como el alemán, son altamente multiculturales. En los salones de clase se evidencia la forma en que se está desarrollando la vida como una muestra de microcosmos cotidiano. La mezcla de diversidad de culturas, religiones, formas de comprender los duelos, de comer, etc. ha servido de caldo de cultivo para crear una herramienta que permita a los y las estudiantes y sus maestros entender las razones de los comportamientos y actitudes de las personas que conviven en el mismo salón, la misma calle, el mismo barrio...

Se inicia como un proyecto de vida, por lo que requiere tener claras las dimensiones de las que se parte, que tienen como fundamento:

### Dimensión l, formas de vida

La ambición de construir y perseguir una meta de vida llena de sentido

vs.

el rechazo, la resignación ante tal meta.

### Dimensión r, religión

El interés en un poder último, algo fuera del ámbito de nuestras decisiones

vs.

el rechazo de tal poder.

### Dimensión e, ética

Sistemas de reglas interno y externo

vs.

anomia interna y/o social.

La temática de la asignatura abarca una serie de cuestiones, problemas y desafíos del proyecto de vida, con los que se ven confrontados los seres humanos en el contexto de su desarrollo sociocultural y de la realidad social y biográfica actual. Se evidencia a través tanto de problemas claves relevantes para la juventud como de problemas generales, existenciales y actuales, y se expresa por una serie diversa, concreta, dialéctica, cotidiana y muchas veces complicada de preguntas, exigencias, reivindicaciones y presiones de decisión.

Se abarca el tema en dos grandes campos:

- a. lo interno
- b. lo externo

Lo interno está compuesto por seis elementos, los mismos que, interrelacionados con las tres dimensiones, generan una serie de desafíos. Éstos tienen la orientación de interrelacionarse con las tres áreas fundamentales.

Los desafíos son los siguientes:

- reconocer las relaciones sociales como necesarias para la vida, aprender a reflexionar sobre ellas y a construirlas;
- enfrentar las experiencias existenciales y aprender a convivir con ellas;
- desarrollar una identidad propia y una autoestima, mediante el análisis de las diversas exigencias, las propias fortalezas y debilidades y las convicciones;
- reconocer los contextos en que vivimos y aprender a tomar decisiones adecuadas para ellos;
- impulsar la aclaración de la propia visión del mundo y enfrentarse a la realidad de la interculturalidad;

- diseñar el presente y el futuro de manera responsable.

### Objetivo de conocimiento acumulado

- Estudiar y analizar los contenidos de tales desafíos desde diversas perspectivas y
- desarrollar una posición y actitud propia respecto a ellos.

Llegados a este punto, debemos retomar que es una herramienta para el análisis de la realidad en la que se conjugan los tres elementos o uno solo. Por ello, para realizar el análisis se puede hacer desde tres dimensiones:

1. Un tema se analiza desde las tres dimensiones de manera exclusiva; en este caso se trata de pasos de trabajo independientes, y cada uno de estos pasos tiene su propio perfil y su propia terminología.
2. Una dimensión específica se relaciona con un tema, y así se analizará.
3. Un tema se analiza desde las tres dimensiones, relacionándolas; así, automáticamente se producen tensiones porque los “mismos” fenómenos se interpretan y se denominan de diferentes maneras. No se pueden unificar ni el objeto de estudio ni su terminología, sino percibirlos exactamente con sus características específicas.

### Procedimientos de enseñanza-aprendizaje

El objetivo de cualquier enseñanza-aprendizaje escolar se refleja también en leer: consiste en que “el alumno compare, sume, evalúe, presente, cuestione, retome, ordene, reconfigure, memorice, aplique, etc.”. De tal manera se vuelven muy importantes los diversos métodos de enseñanza

## Teatro-foro

y aprendizaje con los que se deben iniciar las respectivas operaciones (del aprendizaje), y la temática y las dimensiones l, e y r se consideran el material con que se realiza este aprendizaje.

Sin embargo, ciertos “modelos básicos del aprendizaje” están asociados a determinados objetivos del aprendizaje; tanto los modelos como los objetivos no se pueden intercambiar. Por consiguiente, hay que pensar y aplicar el procedimiento de aprendizaje que corresponda al contexto, tanto de un tema concreto como a sus correspondientes elementos en ler y a los objetivos de cada secuencia de la enseñanza.

Finalmente, los principios técnico-didácticos de la enseñanza y el aprendizaje. Esta serie de elementos debe ser una constante en la aplicación del modelo ler:

- Respeto y confianza
- Tomar en cuenta el desarrollo psicológico y la socialización de los alumnos y las alumnas
- Emocionalidad
- Controversialidad y pluralidad
- Autenticidad
- Orientación a valores y neutralidad ideológica de la asignatura

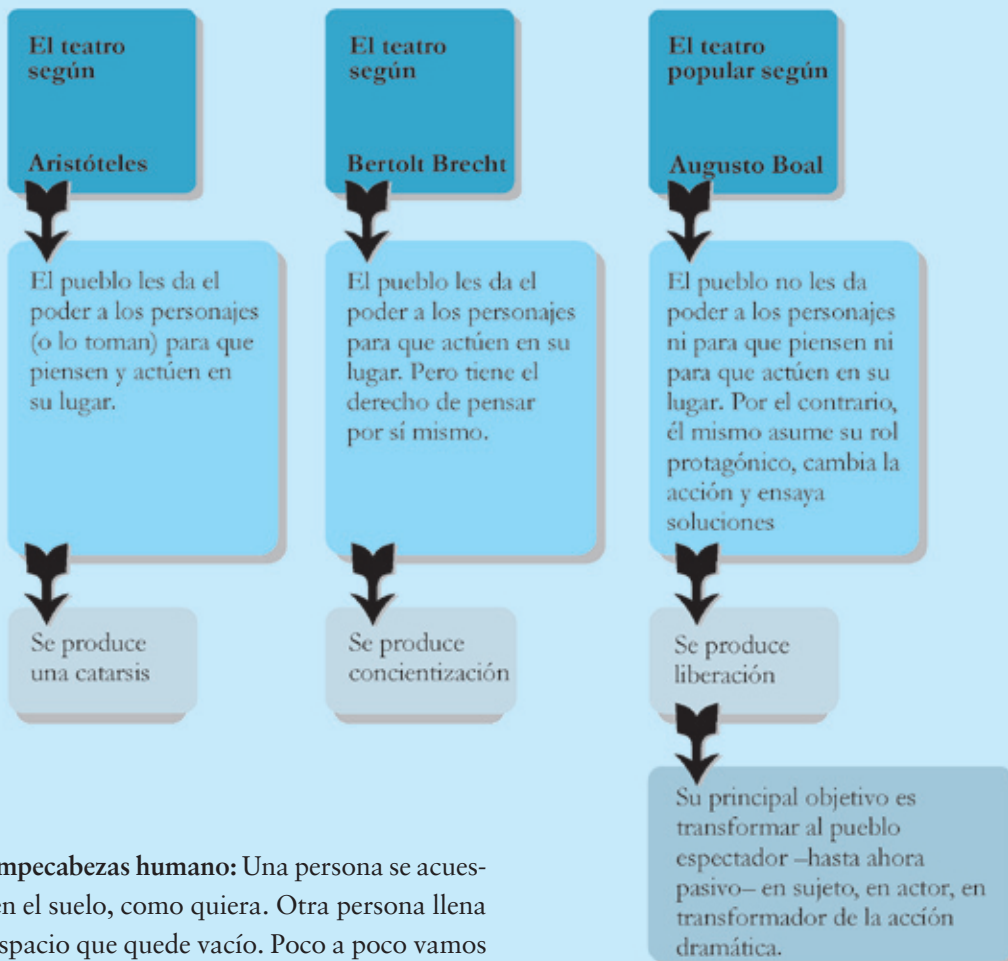
Un detalle importante: los puntos esenciales de ler se pueden profundizar a partir de la creación de un verdadero encuentro. En éste deberá instarse a tener siempre la posibilidad de un cambio de perspectiva, de reflexionar, de observar y recibir el texto, de interactuar.

“El teatro-foro permite reconocerse como persona, como ser social, como actor clave en la pedagogía de la paz”.

*Martha Lidia Padilla*

### Vamos paso a paso... conociendo nuestro cuerpo

- Hacemos una carrera, gana el que pierde. Sí, gana el que llegue de último.
- Nos colocamos en parejas, nos abrazamos, trenzamos las piernas y hacemos una carrera de ida y vuelta.
- **Hipnotismo:** Nos organizamos en parejas, nos paramos frente a frente: uno es hipnotizador y el otro hipnotizado. La persona que hipnotiza extiende el brazo derecho y coloca la mano abierta frente a la cara del hipnotizado; mueve la mano y la persona hipnotizada debe seguir los movimientos, procurando siempre quedar frente a la mano. Al rato, los papeles se invierten. También nos podemos hipnotizar al mismo tiempo. Podemos hacerlo en grupos de tres: uno hipnotiza a dos o los tres se hipnotizan simultáneamente.
- **Bosque de sonidos.**
- En parejas fingimos que estamos boxeando. No nos debemos tocar, pero actuar como que sí.
- **Caminar y caminar con estilo:** Todos y todas en círculo. Uno a uno vamos caminando dentro del círculo hasta dar la vuelta y regresar a nuestro lugar. Después de que todos y todas hayamos pasado, damos otra vuelta, pero cada quien hace el caminado que le guste o lo identifique.



- **Rompecabezas humano:** Una persona se acuesta en el suelo, como quiera. Otra persona llena el espacio que quede vacío. Poco a poco vamos haciendo un rompecabezas, llenando los espacios vacíos.

Pensemos en otros ejercicios que podamos hacer para conocer nuestro cuerpo. ¿Cuáles se le ocurren?

### Volver expresivo el cuerpo

- **Buscar la pareja:** Se entregan papeles revueltos con el nombre de un animal, macho y hembra. Cuando se indique, cada quien busca a su pa-

reja sin hacer ruido, sólo con el cuerpo, hasta que se hallen.

- **Animales.**
- **Juegos de roles.**
- **Sensaciones.**
- **Lluvia de ideas con imágenes:** Se colocan dos pliegos grandes de papel en los extremos del salón. En uno vamos a escribir: Derechos hu-

manos, y en el otro: Contrario a los derechos humanos. Luego, todos y todas nos movemos caóticamente. Cuando a alguien se le ocurra una palabra relacionada con cualquiera de los dos papelógrafos, hará un gesto que identifique la idea y luego la escribe en el papelógrafo. Da un aplauso, y todos y todas volvemos a movernos. Y así seguimos por un rato. Luego, retomamos lo construido por el grupo. Para terminar, nos organizamos en cuatro o cinco grupos y representamos juntos, en una estatua, la idea que queramos.

- **Construyamos máquinas:** Se invita a las y los participantes a hacer diferentes máquinas con sonidos y movimientos. Cada máquina será construida por cinco voluntarios o voluntarias. Pasa uno, al centro, y hace un sonido y movimiento inicial; los otros se van acoplando a la máquina. Ejemplo: una máquina de moler maíz, un extractor de jugo, una locomotora. Después de esto, invitamos a las y los participantes a que reunidos en grupos de cuatro o cinco construyan: una máquina de hacer amor, de hacer paz, de hacer alegría, de hacer sueños. Luego, todas las máquinas funcionan al mismo tiempo. Alternadamente, una máquina se des-hace para mirar a las otras.

#### ¿Qué otros ejercicios se le ocurren para volver el cuerpo expresivo?

Para hacer estos ejercicios se necesita mucho compromiso y responsabilidad.

#### Agarremos más confianza

- **El lazarillo:** En parejas, uno se pone delante del otro; los dos mirando para el frente. El o la que está adelante cierra los ojos. El o la de

atrás le pone las manos en los hombros. El o la de adelante avanza, el o la de atrás le cuida, se detiene y se reorienta. No se vale hablar.

- **El huevo estrellado:** Grupos de siete a diez personas. En círculo. Uno o una se coloca en el centro. Cierra los ojos, con las piernas rectas, sin doblar las rodillas y con los brazos a un lado. Se deja caer para donde quiera. Las y los demás deben detenerlo, ayudándose. Regresan a la persona al centro y ella decide para dónde agarra. No se vale empujar.

#### El teatro como lenguaje: teatro-imagen

Se motiva a las y los participantes a que, modelando esculturas con el cuerpo de sus compañeros, representen una imagen de un conflicto o una violación a un derecho humano que esté afectando al grupo, la comunidad o el país. Esta imagen debe reflejar la opresión. Cuando ya hayan terminado de construirla, se permite al público cambiar lo que no le gusta o lo que a su criterio no representa la situación real. ¿Cómo lo hace? Sin hablar, usando el cuerpo de las y los demás. Esculpe estatuas y los demás se dejan esculpir. Se hacen los cambios necesarios, hasta que todos estén de acuerdo con que esa imagen refleja realmente la situación de opresión.

Posteriormente se motiva a que transformen esa imagen real de opresión en una imagen ideal, donde la opresión haya desaparecido y represente el sueño de cómo les gustaría transformar esa situación.

Luego, se vuelve a la imagen real y, a partir de ésta, se comienza el debate con las preguntas claves: ¿cómo hacemos para pasar de esta imagen real a la imagen ideal que construimos?,

¿cuáles son los caminos, los puentes, los pasos para lograrlo? Se motiva entonces a que las y los participantes vayan construyendo imágenes de transición que reflejen el camino que hay que seguir para llegar a la imagen ideal en la que la opresión ha desaparecido.

### El teatro como lenguaje: dramaturgia simultánea

Un grupo de voluntarios representa una escena corta, propuesta por alguien. El problema llega a la crisis y necesita solución. Las actrices y los actores dejan de interpretar y piden al público que ofrezca soluciones. En seguida, improvisadamente, se interpretan todas las soluciones propuestas por el público, que tiene derecho a intervenir y corregir acciones o parlamentos producidos por las actrices y los actores. Éstos y éstas son obligados a retroceder e interpretar lo que les propone el público. Todo lo propuesto se expone teatralmente. Se debe aceptar cualquier propuesta, sin rechazarla nunca, mostrando las consecuencias que tiene en la vida. No cambia el que actúa, cambia al que interpreta.

### El teatro como lenguaje: teatro-foro

Para empezar, el facilitador o la facilitadora o enlace explica a los “espectadores” las reglas del juego.

En el primer momento se presenta a las “espectadoras” y a los “espectadores” una escena que contenga un conflicto que se desea resolver, la opresión que se desea combatir. Esta escena debe tener una falla, para estimular en los “espectadores” la búsqueda de soluciones y la

invención de nuevos modos de enfrentarse a la opresión.

En el segundo momento se pregunta a los “espectadores” si están de acuerdo con las soluciones propuestas por el protagonista. Probablemente dirán que no. Se informa al público que se presentará de nuevo la escena original, en la que las actrices y los actores presentan una visión del mundo e intentarán mantenerla en la escena; se busca provocar al público para que pueda intervenir y plantear en escena su visión de cómo se debería resolver el conflicto planteado. Es decir que pase de ser público a ser actor. ¿Y cómo lo hace?

Se informa a las “espectadoras y a los “espectadores” que la primera opción de intervención es ocupar el lugar del protagonista cuando esté cometiendo un error u optando por una alternativa falsa o insuficiente, y buscarle una solución mejor a la situación que presenta la escena.

1. El “espectador” debe acercarse al espacio donde la escena se desarrolla y gritar: “¡Alto!”. Las actrices y los actores deben suspender inmediatamente la escena, inmovilizándose en sus lugares. Luego, el “espectador” debe decir desde dónde quiere que se reanude la escena, indicando una frase, un momento o un movimiento a partir del cual se ha de retomar la acción. La pieza recomienza en el punto indicado, teniendo ahora al “espectador” como protagonista. El actor sustituido no se quedará totalmente fuera, sino que permanece en escena para animar, apoyar y corregir al “espectador”, solamente si éste se equivoca en algo esencial.

2. A partir de este momento, cuando el “espectador” toma el lugar del protagonista y pro-

pone una nueva solución, empieza el juego-lucha: por un lado, los que ejercían el papel de opresión siguen ejerciéndola, adecuándola a la alternativa que propone el “espectador” y éste trata de generar, apoyándose en los aliados que hubiera en escena, una propuesta que obligue al opresor a ceder en su accionar. Los actores, especialmente los que ejercen la opresión, tienen un doble papel: primero, no ceder ni regalar nada, sino que adecuan su papel de opresión a la propuesta del “espectador” y, segundo, tratan de motivar y apoyar al “espectador” para que lleve a cabo su propuesta. El éxito está en el equilibrio de las acciones, es decir, no se trata de que quienes están ejerciendo el papel de opresión se radicalicen en su posición, sino que deben tener un juicio sano y cambiar cuando la propuesta del “espectador” así los obligue. No regalan ni ceden nada, pero tampoco se radicalizan.

Está claro que el objetivo del foro no es ganar, sino permitir que aprendamos y nos ejercitemos. Las “espectadoras” y los “espectadores”, al poner en escena sus ideas, se ejercitan en la acción para la vida real, y actores y público, al actuar igualmente, toman conciencia de las posibles consecuencias de sus acciones. Se busca el aprendizaje de los mecanismos por los cuales se produce la situación opresiva, el descubrimiento de tácticas y estrategias para evitarla y el ensayo de esas prácticas.

3. Si el “espectador” renuncia, o agota las acciones que tenía planeadas, sale del juego; el actor-protagonista retoma su papel y el espec-

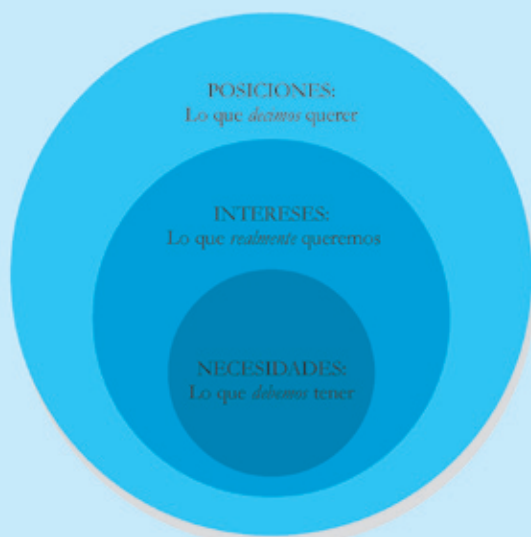
táculo caminará hacia un final desconocido. Otro “espectador” podrá aproximarse a la escena y decir: “¡Alto!”, indicando desde dónde desea que se reanude la pieza –como en una cinta de video, en la que podemos ir hacia delante o hacia atrás–, para intentar una nueva solución o tantas cuantas fueren las intervenciones de los “espectadores”. La escena siempre se reanudará a partir del punto que el “espectador” desee examinar. Después de cada propuesta llevada a cabo, el facilitador o enlace hará una síntesis de la intervención para aclarar pensamientos, opiniones y propuestas.

4. En un determinado momento, algún “espectador” podrá romper con la opresión impuesta por la estructura de la escena e improvisada por los actores. Entonces, los actores deberán dejar a sus personajes, ya sea uno por uno o todos juntos. En ese caso, otros “espectadores” serán invitados a ocupar los lugares de los actores, con el fin de demostrar nuevas formas de opresión que los anteriores actores tal vez desconozcan. Se reinicia el juego-lucha de la opresión y la liberación.
5. Una cosa importante es no cuestionar las propuestas que vengan desde el público; las ensayamos todas. Los “espectadores” entonces tienen la oportunidad de experimentar, no importa que al final no sea la respuesta, pero sí sirve para encontrarla a través de la reflexión y la acción.

Ejercitar la transformación de la realidad es ya una forma de transformarla o, por lo menos, de prepararnos para dicha transformación.

## Ejercicios, dinámicas, técnicas

### Tela de cebolla



#### Puede servirnos para:

- Ir más allá de la posición de cada parte y comprender los intereses y las necesidades subyacentes.
- Identificar los puntos en común entre las partes, a fin de crear una base para una discusión posterior.

#### Descripción

Es una manera de analizar lo que las diferentes partes del conflicto desean.

#### Cómo utilizar esta herramienta

1. Cada parte implicada en un conflicto debe analizar posiciones, intereses y necesidades. Otra alternativa es que una de las partes analice tanto sus propias posiciones, intereses y necesidades como los de la otra parte.

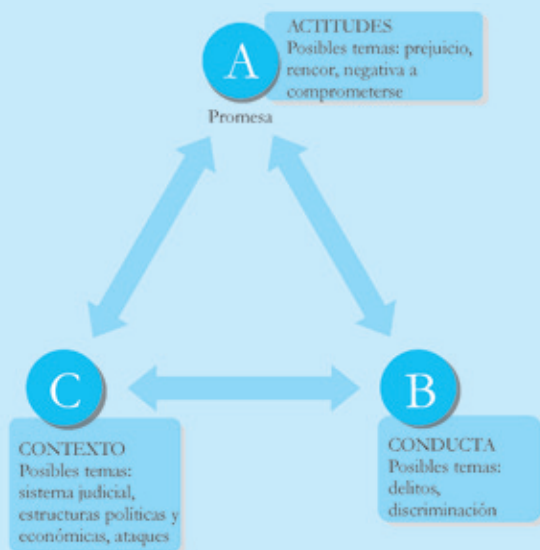
2. En primer lugar, explique la diferencia entre posición e interés: la capa exterior contiene las posiciones que adoptamos públicamente (las posiciones son las posturas que hemos decidido adoptar). La capa subyacente está compuesta por los intereses, es decir, lo que queremos obtener de una determinada situación (los intereses nos llevan a tomar una decisión). En el núcleo están las necesidades que deseamos satisfacer.
3. Para iniciar el ejercicio, primero deben identificarse las posiciones, luego, los intereses y finalmente las necesidades. Esto permitirá ir descubriendo la mayor cantidad de capas posibles, hasta encontrar las necesidades subyacentes de las diferentes partes para poder satisfacerlas.

#### Comentarios

Debe analizarse cuidadosamente la diferencia entre posición e interés, ya que las partes involucradas en un conflicto tienden a equiparar ambos conceptos. La participación excesiva en un conflicto podría hacer que olvidemos qué intereses y necesidades motivaron una determinada posición.

La herramienta puede ayudar a comprender la dinámica de una situación de conflicto con miras a facilitar el diálogo o como parte de un proceso de mediación. También se recomienda a las partes participar en negociaciones, pues esto les permitirá aclarar sus necesidades, intereses y posiciones. La herramienta puede combinarse con la elaboración del mapa del conflicto.

## El triángulo abc



### Puede servirnos para:

- Identificar a las principales partes del conflicto, así como los diferentes niveles a que pertenecen.
- Entender las relaciones de poder de los diferentes actores en el mismo nivel o entre niveles.
- Identificar a los aliados potenciales en cada nivel.
- Indicar la función y la posición del participante dentro del triángulo e identificar las posibles fórmulas de negociación para las estrategias de intervención.

### Descripción

Esta forma de análisis del conflicto se concentra en tres factores principales: a, las actitudes; b, la conducta de las personas involucradas en el conflicto y c, el contexto del conflicto. Estos factores son mutuamente influyentes, tal como lo indican las flechas.

Las partes involucradas en el conflicto tienen generalmente diferentes percepciones sobre el contenido y la importancia de dichos factores. Cada parte pondrá mayor énfasis en los temas que más le interesan y en aquellos que la hacen sufrir más.

El triángulo abc puede ayudar a entender las fuerzas motrices de un conflicto, a través del análisis de las diferentes percepciones de los actores.

### Cómo utilizar esta herramienta

Se grafica un triángulo y se incluyen los temas más importantes relacionados con la actitud, la conducta y el contexto. Se indica con flechas las relaciones causales entre las actitudes, la conducta y el contexto. En la parte central del triángulo se escriben los temores y las necesidades más relevantes, colocándolos en relación con los vértices y flechas del triángulo.

Al observar el triángulo y su dinámica, se puede proponer y comparar diferentes fórmulas de negociación y enfoques para lidiar con el conflicto. Para poder distinguir las diferencias, en comparación con la situación actual, los cambios propuestos pueden escribirse con un color diferente.

### Comentarios

El triángulo abc puede ser utilizado por diferentes personas. Todas las partes involucradas en un conflicto pueden utilizar el triángulo, adaptándolo a su propia situación. En consecuencia, esta herramienta puede establecer las bases para una buena comunicación y negociación en el con-

texto de un conflicto. Al comparar los diversos triángulos, se pueden identificar y comprender mejor las similitudes y las diferencias entre las percepciones de las partes.

También puede ser utilizado sólo por una de las partes involucradas o por un facilitador externo –como un mediador o consultor de conflictos–, para tratar de entender el conflicto. En ambos casos se requiere un alto grado de empatía y esfuerzo para poder ponerse en la posición de los otros actores.

## Círculo de nombres con expresión

### **Puede servirnos para:**

- Facilitar una forma diferente de presentarnos.
- Desarrollar expresión corporal.
- Establecer relaciones de mayor confianza entre el grupo.
- Generar empatía en el grupo.

### **Descripción**

Se invita a las y los participantes a colocarse en un círculo en el centro del salón o lugar donde nos encontremos. El facilitador o facilitadora dice su nombre y hace un gesto e invita a las demás personas a que se acerquen al centro, y repitan el nombre y el gesto que realizó. A continuación pide que una persona voluntariamente haga lo mismo. Luego, las y los participantes, uno a uno, pasan al centro del círculo (o desde su lugar) y dicen su nombre al mismo tiempo que hacen una expresión corporal que los identifique. Al finalizar, todos decimos su nombre y hacemos su gesto. Uno a uno pasará con su propio gesto, lo que reforzará el recuerdo de su nombre.

La participación debe ser voluntaria y es indispensable que la risa sea un desencadenante que motive la voluntad de pasar, por lo que no debe admitirse la burla a ninguna persona.

## Bosque de sonidos

---

### Puede servirnos para:

- Desarrollar el uso de los sentidos
- Fortalecer la confianza.
- Otras reflexiones sobre las relaciones humanas, especialmente entre educandos y educadores.

### Descripción

Las personas se organizan en parejas. Una persona será el guía y la otra el guiado. Ambos se pondrán de acuerdo en el sonido que elegirán para guiarse: un silbido, el sonido de un animal o una cosa. El guía hará el sonido que han elegido. El guiado tendrá los ojos cerrados y valiéndose sólo del sonido le buscará y seguirá. Una variante interesante es cuando el volumen del sonido baja, esto puede significar distancia, lejanía, etc. Poco a poco, el bosque queda en silencio. Luego, invertimos los papeles.

### Cómo utilizar esta herramienta

Se propone que sea al principio y pueda servir como conector entre el grupo, la temática y el facilitador o la facilitadora. Debemos tener en cuenta que esta técnica es un buen generador de empatía, por lo que es otra posibilidad de encontrar una entrada a la temática de manera sutil. Es fundamental permitir que la técnica discurra, es decir, no intervenir corrigiendo los sonidos de los

animales o cuando las personas no cumplen a cabalidad todos los requerimientos, como tener los ojos abiertos y no cerrados, etc. Debemos permitir que esto se convierta en un juego divertido, donde el reto sea encontrar al guía y nada más. Es muy importante demostrar que no se trata de una competencia, se trata de pasar juntos un momento, un momento para encontrarnos y no seguir compitiendo. Aquí es importante remarcar que no hay ganadores o perdedores, sino personas que se pudieron encontrar y se divirtieron.

### Comentarios

La herramienta no es para nada un instrumento de análisis psicológico. Se trata simplemente de una técnica de abordaje inicial, no de un análisis de la personalidad. Los animales y sus sonidos no tienen nada que ver con las personas o su vida privada. La empatía en el grupo es fundamental para el desarrollo exitoso del trabajo: un grupo que no logra confianza y empatía, se desintegra. Estas dos condiciones son más difíciles de construir en contextos mediados por el temor. Para que la actividad sea más exitosa, se les indica a las personas que tienen los ojos cerrados que, si no oyen el sonido que deben seguir, se queden paradas hasta que lo oigan de nuevo.

## Lluvia de ideas con imágenes

### Puede servirnos para:

Definir, entre las y los participantes, ideas, conceptos y significados sobre un tema. En ocasiones, las personas no sabemos lo que significa una palabra o tema, pero sí sabemos lo que no significa. A esto le llamamos “relación dialéctica por oposición”. Con ello conseguimos que, si un concepto no está claro por sí mismo, empiece a estarlo a partir de su negación. Este es el principio pedagógico de la lluvia de ideas.

### Cómo utilizar esta herramienta

Por su naturaleza y la complejidad de resultados (no de la técnica como tal), es importante hacer un primer ejercicio de ejemplo; de esta manera conseguiremos que las personas comprendan cuál es el resultado a alcanzar. No es deseable que este ejercicio sea extenuante, se trata de probar un poco para luego ir por el tema deseado.

A continuación, paso a paso, se va generando la participación colectiva. Cuestionar lo escrito sin cuestionar a la persona es muy importante. La utilización de la pregunta impersonal es muy útil, por ejemplo: “¿por qué creen que se escribió esto?”. No olvidar que el primer paso es valioso, pero el de análisis y conceptualización

lo es más; por ello, las condiciones de empatía y acercamiento deben fortalecerse permanentemente.

Se usan dos pliegos grandes de papel, que se ubican en los extremos del lugar en el que estemos. En cada uno de ellos, la facilitadora o el facilitador escribe una palabra o expresión generadora relacionada con el tema a tratar. En un papel se anota algo que favorece y en el otro, algo que obstaculiza.

Paz	Lo contrario a la paz
Derechos Humanos	Lo contrario a los Derechos Humanos

Se invita a las y los participantes a moverse por todo el espacio y cuando a alguien se le ocurra una palabra relacionada con alguna de las dos palabras o expresiones generadoras, debe aplaudir (todos se detienen) y hacer un gesto o una expresión corporal que permita identificar el concepto o la idea que acaba de imaginar. Luego, la escribe en el papel correspondiente. Después, la persona que hizo el gesto o la expresión, aplaude de nuevo y todos y todas se vuelven a mover, a la espera de que alguien más aplauda para dar otra idea.

## Las máquinas

---

### Puede servirnos para:

- Crear una imagen de la idea que el grupo tiene de la tecnología.
- Articular y generar unidad en la acción del grupo.
- Movimiento corporal.
- Romper las estructuras corporales y barreras físico-mentales.
- Reflexionar sobre el sistema y el poder.
- Experimentación colectiva de aprendizaje.

### Cómo utilizar esta herramienta

Se plantea a las y los participantes la construcción de máquinas. Reunidos en círculo, uno pasa al centro a hacer un movimiento y un sonido, que represente la parte de una máquina. Luego, se invita a otros a que vayan pasando, uno a uno, a darle continuidad a la máquina, al agregarle otro movimiento y otro sonido que encaje con los que ya están. Cada uno nos vamos a convertir en piezas de esa máquina, por lo que es fundamental que tomemos una forma y generemos un movimiento particular, pero que esté vinculado al movimiento de los demás: la forma, la velocidad, el sonido, el enlace de una y otra parte lo determina el grupo.

Pedimos a las personas que se dividan en pequeños grupos, por afinidad, tamaño, tipo de trabajo, etc. En seguida, les pedimos que construyan una máquina o un proceso de construcción de algo: positivo o negativo. La máquina o proceso de construcción de la guerra, el proceso o máquina de construcción de la contaminación, etc. Esto depende del tema que estemos tratando. Podrían, por ejemplo, construir el proceso o la máquina de hacer oxígeno para la vida de los seres humanos. Los grupos se organizan de manera que pueda observarse el movimiento total de la máquina o del proceso. Primero se presentan por separado, pero a continuación pueden construir algo, tomando en cuenta lo que cada grupo ha ido construyendo. Cuando haya terminado la presentación, nos sentamos para reflexionar sobre lo que pasó.

### Comentarios

La construcción puede empezar con máquinas concretas, para luego ir construyendo otras más abstractas: el proceso de producción del amor, el proceso de construcción de la paz.

## Completar imágenes

---

### Puede servirnos para:

- Desarrollar la expresión y la participación a partir de la expresión corporal.
- Facilitar la reflexión sobre un tema.
- Generar un nuevo conocimiento a partir de una imagen.
- Resignificar la imagen.
- Conceptualizar a partir del significado que se le da al gráfico.

### Cómo utilizar esta herramienta

Nos dividimos en parejas, para que sea esta pequeña unidad la que marque el inicio de la imagen.

Definimos claramente el tema que estamos tratando, por ejemplo: obstaculizadores de la paz, derechos humanos, interculturalidad u otros. Luego, se invita a que las y los partici-

pantes, por parejas, se pongan de acuerdo en una imagen congelada (como una foto) que represente algo relacionado con el tema. Después, mientras todas y todos estamos en círculo, las parejas van presentando la imagen y se invita a que otros u otras participantes se vayan agregando a la imagen, para fortalecer o mejorar la idea original. Estas imágenes se retoman para la reflexión.

### Comentarios

Esta herramienta favorece la expresión corporal, pero fundamentalmente permite significar corporalmente la imagen que tenemos sobre un tema. Esto favorece la caracterización, los detalles, las formas particulares en que interpretamos un tema; es también un espejo desde el que podremos ver, a partir de la realidad de las personas, el tema que planteamos.

## Gráficas generadoras

---

### Descripción

Se han utilizado exitosamente para promover la reflexión-problematización de la realidad, especialmente con personas que no saben leer ni escribir o que precisamente están logrando este propósito.

### Cómo utilizar esta herramienta

Las gráficas deben elegirse cuidadosamente; pueden ser fotografías, dibujos o murales. Según Freire, para que estas gráficas sean exitosas deben representar la realidad del grupo o de la comunidad: su vida, sus problemas o conflictos, sus necesidades, sus símbolos y sus personas. Al presentar las gráficas provocamos la reflexión en los grupos. Para hacerlo podemos plantear preguntas generadoras, entre ellas: “¿qué vemos aquí?”, “¿por qué pasa eso?”, “¿qué se debe hacer para transformar esta realidad?”, “¿qué podríamos hacer nosotros y nosotras con nuestras propias fuerzas?”, “¿qué podríamos hacer si nos aliamos con otros y otras?”, “¿esto pasa en mi comunidad?”.

### Comentarios

Esta actividad permite que la discusión se inicie en torno a una gráfica, una imagen que desde el inicio es portadora de un mensaje, de un significado. Este significado es fundamental para el análisis de la realidad que viven las personas; es importante pensar y entender que, aunque la imagen diga algo, su lectura se hace a partir de cómo se interpreta el mundo y se convive en él. Por ello es básico estar atentos a todos los resultados y a las expresiones de las personas.

## Los chocolates

---

### Puede servirnos para:

- Reflexionar sobre el poder en lo político, en lo social y en lo personal.
- Reflexionar sobre el coraje para oponerse a los abusos.
- Reflexionar sobre la desigualdad y la opresión.
- Estrategia y ejecución de reglas.
- Entender que lo legítimo no necesariamente es lo legal.

### Cómo utilizar esta herramienta

El total de participantes se divide en cuatro subgrupos. Se necesita un número de hojas blancas de papel igual al número de participantes. Si, por ejemplo, hay 30 participantes, necesitamos 30 hojas. En cada hoja se escribe un número correlativo: 1, 2, 3, 4, 5... Es importante que distingamos, con otro color, los números 9, 14, 23 y 25 (pueden ser otros). Cuando ya tenemos enumeradas todas las hojas, las colocamos en círculo o espiral en el suelo. En los números que hemos distinguido (9, 14, 23 y 25) ponemos un premio: chocolates, dulces, galletas.

Al azar, tirando un dado, cada grupo saca un número; luego, elige una o un representante, que se ubica en el número que le salió al grupo. Abre el juego quien saque el número más alto. El representante va avanzando los números que salgan en el dado.

Cuando un grupo, a través de su representante, llega a una hoja que tiene premio, toma el premio y este grupo tiene derecho a ponerle al juego una norma o regla que le parezca. Se sigue la actividad, considerando la nueva regla. Cuan-

do otro grupo llega adonde hay premio, toma el premio y tiene derecho a poner su propia regla. Se sigue con la nueva regla. Y así, hasta que un grupo llegue a la meta.

### Comentarios

Debe estar muy atento, pues esta técnica generará un conflicto entre los distintos grupos. Las manifestaciones en contra de los abusos pueden ser de diversa naturaleza, por lo que hay que hacer énfasis en que se trata de un juego y es para divertirse; nadie ganará ni perderá, simplemente es una experiencia.

## Barómetro de valores

---

### Nos puede servir para:

- Promover la reflexión-discusión sobre un tema.
- Problematizar sobre un tema: género, interculturalidad, derechos, etc.

### Cómo utilizar esta herramienta

En un salón, calle, mercado, corredor, etc. se delimita un espacio haciendo una línea en el suelo con yeso, tiza, cinta adhesiva, masking, etc. Se marcan tres puntos en ella, uno en cada esquina y otro en el centro. En un lado se escribe “de acuerdo”; en el opuesto, “en desacuerdo”, y en el centro, “tengo dudas”. Se invita a las y los participantes a colocarse en el centro del espacio. Ya allí, se les presentan enunciados sobre un tema, por ejemplo, sobre género: “los hombres son más aptos para educar a los hijos e hijas”. Después de escuchar el enunciado, las y los participantes deciden en qué lugar del espacio se ubican: a la derecha: “Estoy de acuerdo con el enunciado”, a la izquierda: “No estoy de acuerdo con el enunciado”, en el centro: “Depende...”.

Cuando ya están ubicados se les invita a que, reunidos un par de minutos, conversen sobre el porqué decidieron ubicarse allí. Luego, el facilitador o la facilitadora promueven la puesta en común de estos aportes. Cuando ya hayan compartido, se invita a que quienes quieran cambiarse de lugar lo hagan. Cuando se han asumido las posiciones, se harán preguntas para determinar las razones.

### **Comentarios**

Esta herramienta es útil cuando dentro de nuestros objetivos se encuentra asumir una posición crítica, determinar con nuestros valores e interpretar a partir de ellos. Por ello es importante tener claro que nunca todos estarán de un solo lado.

## **Las cuatro esquinas**

---

### **Nos puede servir para:**

Profundizar en un tema y encontrar las razones por las cuales cada persona asume una posición, y no sólo actúa por lo que dicen los demás.

### **Cómo utilizar esta herramienta**

Tiene una dinámica similar a la del barómetro de valores. Con anticipación, en cuatro papeles grandes preparamos enunciados que generen discusión sobre un tema. Se invita a las y los participantes a que lean los cuatro enunciados y luego decidan con cuál de ellos están más de acuerdo y por qué. Cuando hayan decidido, se les invita a que vayan a la esquina en donde está el papel, conversen con las y los participantes que llegaron allí y compartan las conclusiones con el grupo. Las personas pueden cambiar de lugar después de la discusión.

### **Comentarios**

Deben prepararse muy bien los planteamientos que se le harán al grupo, pues éstos son la primera parte desencadenante de las discusiones. Esta técnica es muy útil en comunidades en las que se encuentran plagas de doble moral, extremismos religiosos y/o políticos.

## Puntos en la frente

---

### Cómo utilizar esta herramienta

Se invita a las y los participantes a colocarse en un círculo. Luego, a cada uno se le va poniendo en la frente un punto de un color determinado. En todo el grupo, cuatro o cinco personas tendrán el punto del mismo color. Para que la actividad tenga el éxito deseado, las personas no deben verse el punto, ni decirles a otros el color de su punto. Cuando ya hayamos terminado, se les invita a que, sin hablarse, encuentren a las personas que tienen los puntos del mismo color que el de ellos y ellas. A partir de lo que pase en el proceso de búsqueda y encuentro generamos la reflexión.

### Comentarios

Puede pasar que alguna persona sienta que los demás van a encontrar en el resto los mismos colores, pero que él o ella es el único que lo tiene diferente. En el proceso de búsqueda, a veces sucede que algunas personas, si miran los puntos de otros, les ayudan, los invitan a encontrarse. Cuando éstas ven en el otro su mismo color, empiezan a buscar a sus iguales y ayudan también a quien les ha ayudado. Algo interesante es que a veces quien les ayudó a encontrarse tiene también, sin saberlo, el color de aquellos a quienes, creyéndoles diferentes, ha ayudado.

## Representar palabras con el cuerpo

---

### Nos puede servir para:

- Darle un significado a la corporalidad de los significados.
- Observar detalladamente cómo se interpreta cada persona, cómo establece qué es una palabra y cómo su cuerpo debe decir qué es.
- Iniciar debates, pues muestran, además del significado, los valores que cada persona les da a las palabras, no sólo el significado llano.

### Cómo utilizar esta herramienta

Se debe tener una serie de fichas en las que previamente se han escrito palabras que forman parte del tema planteado para desarrollar. Por ejemplo, si el tema se refiere al género, deberían estar, entre otras palabras: masculinidad, feminidad, poder, sexo, género, derechos, divertido, aburrido, responsabilidad, obligación, placer, gozar, disfrutar, etc.

Se invita a las y los participantes a integrarse en pequeños grupos, de no más de tres o cuatro personas, a las que se les dará una serie de fichas, que no deben ver entre ellas. Estas fichas tienen las palabras que se han escrito previamente. El grupo deberá adivinar, a partir de la expresión corporal de los del grupo, la palabra de la ficha. Debe anotarse en una pizarra esta serie de fichas y las expresiones de las personas, pues esto servirá para guiar la discusión que se empleará para teorizar.

## Línea de la vida

---

### Nos puede servir para:

- Llegar a ese vértice fundamental de la vida, donde el pasado es la base sobre la que se construyó el presente y puede ser también parte del futuro.
- Que afloren sentimientos, valorarlos, recordarlos y procesarlos; esto hace que la herramienta pueda utilizarse para muchos temas.

### Cómo utilizar esta herramienta

Se trata de crear un diagrama de Benn, donde el eje x será la edad de la persona en períodos de cinco años. El eje y será una valoración de 0 a 20 puntos, donde 0 es lo más bajo y 20 lo más alto o positivo. Con esta técnica se trata de que las personas tengan recuerdos de cinco, diez, quince, veinte años, es decir, en números que son múltiplos de cinco. Las personas deberán registrar el primer recuerdo, sin intentar resolver la vida, por lo que es fundamental que cada recuerdo y persona sean totalmente transparentes. Entonces, en la medida que se tienen recuerdos, se valora: si es

algo muy agradable, 20 ó 15 puntos; si es algo muy desagradable, 5 ó 0 puntos. Al finalizar con todos los números de su edad, cada persona deberá unir los puntos que ha señalado; con esto obtendrá la línea de su vida, con sus subidas y bajadas. Algo importante es realizar el listado de recuerdos que tuvo, sólo a manera de rótulo y no con una gran descripción, por ejemplo: cinco años, “manejé bicicleta”; diez años, “me perdí en el mercado”.

### Comentarios

Con el uso de esta herramienta no se debe tratar de resolver los problemas de cada persona; la vinculación con el pasado es algo que cada uno debe resolver. Se recomienda procurar un acompañamiento a las personas, pues usualmente se dan explosiones emocionales, necesidades catárticas y círculos gestálticos que aún no se han cerrado. Es el tipo de técnica que puede usarse desde el inicio hasta el cierre de las actividades.

## Qué es un conflicto<sup>2</sup>

---

### Nos puede servir para:

- Reflexionar sobre las experiencias personales con conflictos.
- Adquirir una comprensión básica del conflicto.

### Cómo utilizar esta herramienta

Para producir un leve conflicto en el grupo, y de esa manera tener muy presente la experiencia de un conflicto, se inventa una noticia que lo afecte negativamente: por ejemplo, que lastimosamente por la razón x no hay financiamiento para el refrigerio y el almuerzo de ese día, por lo que cada uno debe contribuir con una cantidad de dinero. Se pregunta si hay algún problema con eso. Se esperan las reacciones (probablemente habrá quejas) y se piden disculpas, pero se aclara que no se puede hacer nada al respecto. Si empiezan a discutir, que lo hagan. Se observan sus reacciones y el estado de ánimo que presentan.

Entonces se aclara la situación, que no es cierto lo que se les dijo, que se hizo para producir un conflicto y con esto entrar en el tema de la unidad. Se identifican con ellos sus sentimientos

y las diferentes reacciones (algunos tal vez se quejaron, otros aceptaron la situación y otros habrán estado molestos pero no lo expresaron, etc.). Se debe evitar que se juzgue una u otra reacción como mejor o peor que las otras.

Luego, se reúnen en equipos. Cada equipo recibe un pliego de papel, comparten sus resultados y los anotan todos (sin repetir un sentimiento, etc.). Una persona de cada equipo presenta los resultados en plenaria.

Se hace un resumen de las respuestas de los grupos (conflictos típicos, sentimientos más frecuentes, asociaciones, reacciones típicas, etc.). Con base en esto, se hace que reflexionen conjuntamente sobre:

- experiencias positivas que hayan tenido con conflictos.
- actitudes o comportamientos que crean importantes para que el conflicto resulte beneficioso.

Se pide que escriban en su cuaderno algunos descubrimientos o conocimientos nuevos a partir de esta actividad, algo que les parezca útil recordar para aplicarlo en su vida.

---

<sup>2</sup> Tomado del material aportado por Nelly de Rodas e Iris Carrillo.

## Diferencias y similitudes

---

### Nos puede servir para:

- Promover un mayor conocimiento entre los y las participantes.

### Cómo utilizar esta herramienta

Todos se ponen de pie. El facilitador o la facilitadora da las indicaciones para formar grupos, por ejemplo: “Todas las personas que tienen más de 15 años, colóquense a la derecha; las menores de 15, a la izquierda”.

Se siguen formando grupos, por ejemplo: las personas que prefieren comer tal cosa vs. las que prefieren comer tal otra; las que prefieren ver televisión vs. las que prefieren hacer ejercicio. Animar a los participantes a sugerir otras características para formar grupos; para ello, pueden pensar en lo que quieren saber sobre sus compañeros, sobre sus gustos e intereses.

Para finalizar la actividad, se hace una breve reflexión: ¿les gustó esta actividad?, ¿por qué? Señalar que a veces vemos a una persona como diferente, “del bando opuesto”, por ser del otro sexo, de otra raza o religión, por ser alumno o alumna de otra escuela, y no pensamos en que también tenemos muchas cosas en común con ella.

## Masaje de espalda

---

### Nos puede servir para:

- Favorecer la integración y la confianza en el grupo.
- Relajación.

### Cómo utilizar esta herramienta

Se forman parejas para darse un masaje. Se paran frente a frente, luego uno de los dos se coloca de espalda al otro. La persona que va a dar el masaje coloca sus manos suavemente sobre la espalda del compañero o de la compañera.

El facilitador o la facilitadora da indicaciones de cómo dar el masaje: los distintos tipos de masaje deben hacerse sin maltratar al compañero o compañera. Lo importante es que la persona que está haciendo el masaje se asegure de que a su pareja le resulta agradable: andar por la espalda como un animal pesado, rápido como un ratón, como un caballo a galope, como una serpiente, con un temblor suave... Luego, la persona que recibió el masaje se lo dará a su compañero o compañera.

## Nuestras cualidades<sup>3</sup>

---

Para esta dinámica, los participantes ya deben conocerse bastante bien entre sí.

### Nos puede servir para:

- Fomentar la autoestima.
- Promover la integración del grupo.

### Cómo utilizar esta herramienta

Se forman parejas. Se ayudan mutuamente a pegarse, con cinta adhesiva, un papel en la espalda. Todos y todas llevarán entonces un papel en la espalda. Cada persona tiene que escribir en el papel de los demás una cualidad positiva o un mensaje agradable (algo que le impresionó de él/ella en el taller, una cualidad que admira, etc.). Una vez que el juego haya terminado, cada persona leerá sola, para sí, su listado de cualidades.

Para finalizar, se pregunta cómo se sienten al leer estos mensajes. Resaltar que cada uno y una tiene muchas cualidades, aún más de las que pudieron mencionar nuestros compañeros y nuestras compañeras. Es bueno acordarnos de vez en cuando de nuestras cualidades y sentirnos orgullosos y orgullosas de ellas. Se sugiere que guarden el papel de cualidades para poder leerlo cuando quieran.

## Las vencidas

---

### Nos puede servir para:

- Abordar las formas de comportamiento ante el conflicto.
- Comprender el principio de la colaboración, el “yo gano, tú ganas”.

### Cómo utilizar esta herramienta

Los participantes deben formar parejas. Se sientan frente a frente en una mesa. Cada uno agarra la mano derecha del otro, enlazando los pulgares y manteniendo los codos en la mesa, para hacer un pulso. Cada persona debe lograr que el dorso de la mano de su pareja haga contacto con la mesa, con lo que gana un punto. El objetivo es ganar el mayor número de puntos posibles. Indicar cuándo comenzar. Dar 1-2 minutos para la actividad.

Después, en plenaria, preguntarles cuántos puntos ganó cada uno y de qué manera los ganó. Señalar que hay una manera muy simple para ganarse muchos puntos y ésta consiste en utilizar la colaboración: si los dos se ponen de acuerdo, pueden simplemente llevar primero una mano a la mesa, después la otra y, de esa manera, cada uno hacer rápidamente muchos puntos.

Hacer una reflexión sobre el principio de colaboración, el “yo gano, tú ganas”. Muchas veces nos queremos imponer con algo, queremos vencer o dominar a la otra persona. Pero, ¿qué resultados obtenemos con ello? Resaltar que, así como en esta dinámica, en la vida hay muchas situaciones donde la ganancia será mayor si colaboramos con la otra persona.

---

<sup>3</sup> Modificado de Equipo Yek Ineme (2001c).

## El ciempiés

---

### Nos puede servir para:

- Cooperar entre los participantes.
- Promover la confianza entre los participantes.
- Animar al grupo.

### Cómo utilizar esta herramienta

Pedir que formen un círculo y se coloquen uno tras de otro con las manos en los hombros de quien se encuentra adelante. Deben acercarse lo más posible, hasta lograr que el grupo se encuentre lo suficientemente “apretado”. Entonces, indicar que el reto es sentarse en las piernas de quien se encuentra atrás de ellos y, a su vez, permitir que quien está adelante se siente en las suyas.

Si lograron esto, pueden tratar de caminar como un ciempiés. Deben cuidarse entre todos y todas, para no lastimar a nadie.

## El nudo

---

### Nos puede servir para:

- Promover la cooperación.
- Cómo utilizar esta herramienta
- Los y las participantes deben formar uno o dos grupos (máximo, 10 personas por grupo).

Cada grupo debe formar un círculo y extender las manos hacia delante; cada mano pesca otra, buscando las más lejanas, sin tomar ambas manos de una misma persona. No debe quedar ninguna mano vacía. Entonces deben desanudar la maraña resultante, pero sin soltar las manos. Tendrán que pasar uno por encima del otro para deshacer el nudo. No siempre se logrará completamente.

## Reventazón - quemazón

**Nos puede servir para:**

- Animar y relajar el ambiente.

### Cómo utilizar esta herramienta

Se invita a las y los participantes a que busquen una pareja. Luego, todos ponen las sillas en un círculo, pegadas de dos en dos, para que se diferencie el lugar donde están sentadas las parejas. Éstas se agarran de la mano. Entonces, el facilitador o la facilitadora escoge entre dos palabras: cuando diga “quemazón”, las parejas sin soltarse las manos deben ir a buscar otro par de sillas; cuando diga “reventazón”, las parejas deben soltarse, buscar una nueva pareja y encontrar un par de sillas para sentarse. Para hacerlo más dinámico, se puede quitar un par de sillas y quienes queden parados no tendrán ninguna penitencia, sino simplemente tendrán que decir “quemazón” o “reventazón”.

## Lo que se ve y lo que no se ve<sup>4</sup>



**Nos puede servir para:**

- Reflexionar sobre el conflicto y ser críticos ante él.
- Analizar un conflicto concreto que estemos viviendo de manera personal, grupal, comunitaria o en el país.

### Cómo utilizar esta herramienta

En un gran papel se dibuja un témpano de hielo que está metido en el agua. Se invita a las personas participantes a reflexionar sobre cuáles son las cosas que vemos cuando estamos frente a un conflicto. Estas cosas se escriben en la parte de arriba. ¿Cuáles son las cosas que no vemos? Éstas las escribimos en la parte de abajo. Con estos elementos se promueve la reflexión sobre el conflicto.

<sup>4</sup> El dibujo del témpano de hielo fue un aporte de las becarias Nelly de Chávez e Iris Carrillo.

### **Comentario**

Un conflicto es bastante complejo y en el encuentro con él vemos algunas veces sólo la parte más superficial, lo que se ve a simple vista. Como en un témpano de hielo, vemos sólo la punta: la mayor parte del conflicto se encuentra bajo el agua y es invisible desde la superficie.

