

SESIÓN 1: ¿CÓMO RESPONDER A LAS BURLAS?

OBJETIVOS:

Calificar adjetivos o palabras como "inofensivos" o "hirientes".

DINÁMICA INICIAL: 1, 2, 3, STOP

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
El moderador tendrá una lista de palabras que suelen decirse para fastidiar a otros (tonto, mingo, gordo, pavo, marica, tarado, etc.) y le dará las siguientes indicaciones a los estudiantes: empezarán a correr de un extremo del patio en dirección al moderador mientras este dice en voz alta las palabras en su lista. Cada estudiante deberá detenerse en cuanto escuche una palabra que considere que sería ofensiva para él/ella. Cuando una gran parte de los estudiantes se haya detenido, se apuntarán las palabras que los hicieron detenerse y se empezará de nuevo la carrera con un nuevo conjunto de palabras. Al finalizar la dinámica se pueden apuntar todas las palabras "hirientes" en la pizarra para tomarlas en cuenta al dirigirnos a los otros compañeros.	10'	Lista de palabras "hirientes"

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Alguna vez me han hecho alguna burla o me han dicho algo hiriente? ¿Cómo me sentí y cómo respondí?

Las burlas son maneras de faltar el respeto a otra persona y hacerla sentir mal, ya que resultan graciosas para el abusador, pero no para la víctima. De hecho, pueden contribuir a que se sientan mal consigo mismos, disminuyan su autoestima y si son constantes pueden contribuir a que la víctima desarrolle depresión o algún otro trastorno. ¿Cómo podemos contribuir a disminuir las burlas dentro del salón? y si ocurren, ¿cómo deberíamos responder a estas?

Al finalizar la sesión: compromiso grupal de evitar las palabras calificadas como "hirientes" en la dinámica.

SESIÓN 2: ¿CÓMO AFECTA MI CONDUCTA EN LOS OTROS?

OBJETIVOS:

Reconocer el poder que tienen las palabras o acciones en los demás.

DINÁMICA INICIAL: EN EL BLANCO

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los estudiantes se colocarán frente a un hombre de papel pegado a la pared y cada uno tomará una pelota. Por turnos, lanzarán la pelota contra la persona, a la vez que mencionan una situación en la que la conducta de los otros les afectó y les hizo sentir mal. Al final de la actividad, se obtendrá a un muñeco de papel manchado por todas las pelotas, simbolizando cómo las conductas de los demás pueden marcarnos.	10'	Siluetas de un hombre de papel Pelotas

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Cómo creen que se relaciona la actividad con el tema propuesto? ¿Cómo hace sentir mi conducta a los demás?

Mis conductas no solo tienen consecuencias para mí, sino para los demás y una palabra puede tener efectos muy fuertes para la otra persona. ¿qué tipos de conducta afectan a los demás? ¿cómo los pueden afectar? Las conductas o comentarios que tenemos hacia los otros puede hacerlos sentir mal, y si son repetidas puede contribuir a problemas de autoestima, depresión y otros trastornos. En general, perjudica la salud de la otra persona. Por el contrario, los comentarios positivos contribuyen a mejorar el bienestar, tanto del que recibe esos comentarios como del que los realiza, ya que mejora sus relaciones con los demás.

Al finalizar la sesión: ¿cómo puedo hacer para que mi conducta afecte positivamente a los demás?

SESIÓN 3: ¿CUÁNTO CONFÍAN MIS COMPAÑEROS EN MÍ?

OBJETIVOS:

Construir un espacio de confianza entre los estudiantes.

Reflexionar sobre la confianza dentro de las relaciones de amistad.

DINÁMICA INICIAL: LAZARILLO

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los miembros del grupo formarán parejas al azar y se dirigirán al patio donde habrá un espacio delimitado con obstáculos. Dentro de las parejas, uno será el ciego y el otro el lazarillo, quien guiará al primero por el recorrido de obstáculos. Luego, se intercambiarán los roles.	7'	Camino de obstáculos: vallas, conos, arcos, etc.

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Cómo me sentí cuando era el guía y cómo me sentí cuando era el ciego? ¿Cómo se relaciona la dinámica con el tema planteado?

Establecer espacios de intimidad y conocerse mucho antes de depositar tu "bienestar" en manos de otras personas. Discutir sobre personas en las que confiamos y cómo así llegamos a confiar en ellas. Cómo mantener la confianza en una relación y cómo ganarse la confianza de alguien.

Al finalizar la sesión: ¿qué he aprendido sobre la confianza? ¿cómo puedo lograr que mis compañeros confíen más en mí?

SESIÓN 4: ¿SI ALGUIEN REALMENTE ME AMA TIENE QUE OBEDECERME?

OBJETIVOS:

Representar situaciones en las que uno puede haberse sentido forzado a hacer algo por una persona a la que ama.

Discutir sobre qué implica el amor.

DINÁMICA INICIAL: ¿ESO ES AMOR?

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
En grupos de 5 se les pedirá a los alumnos que realicen un pequeño video (1 minuto máximo) en el que representen una situación (real o hipotética) en la que sientan que alguien a quien aman les ha obligado a hacer algo. Luego, se compartirán los videos.	10'	Reproductor de video

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Alguna vez he estado en una situación similar? ¿Cómo te sentiste?

Las relaciones basadas en el amor pueden hacernos sentir que debemos hacer todo lo posible para complacer a la otra persona y, muchas veces nos llegamos a olvidar de lo que nosotros queremos por "obedecer" al otro. ¿cómo creen que debería ser una relación? Las relaciones se basan en un equilibrio entre la compañía e intimidad, por un lado, y la libertad e independencia por el otro.

Al finalizar la sesión: ¿cómo puedo decirle que no a alguien a quien amo?

SESIÓN 5: ¿PUEDO PERDONAR?

OBJETIVOS:

Visibilizar el perdón como una acción que trae consecuencias positivas para el que la ejecuta.

DINÁMICA INICIAL: EL QUE PERDONA, GANA

EXPLICACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
Los estudiantes serán divididos en dos equipos (rojo y azul) y a cada persona del grupo se le dará una pelota del color de su equipo. Luego se les dirá que deben abrazar la pelota fuertemente y que el objetivo del juego es "perdonar" a los miembros del otro equipo. Para ello, deberán ir corriendo hacia un miembro del otro equipo, lograr que suelte la pelota y decirle "perdonado" para descalificarlo del juego. El equipo que "perdone" a todos los miembros del otro equipo primero, gana.	10'	Cintas rojas y azules Pelotas rojas y azules

PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):

¿Qué aprendí mediante esta dinámica? ¿Cómo se relaciona con el tema de la tutoría?

¿Qué es el perdón? A través del perdón uno repara relaciones con una persona que puede habernos herido, pero además consigue cierta tranquilidad mental al dejar de lado emociones negativas y buscar reemplazarlas por positivas. No obstante, perdonar no es siempre una decisión tan consciente, sino que requiere de tiempo para sanar y superar el dolor. Implica dejar de invertir nuestra energía en eso que ha sucedido e invertirla en reparar la relación. ¿Cómo puedo perdonar?

Al finalizar la sesión: ¿hay alguien a quien tenga que perdonar? ¿cómo puedo hacerlo?