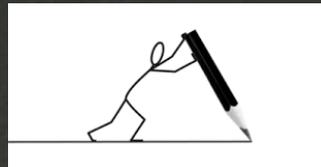


Autoestima

Comunicación no violenta



dinámicas



DRAW THE LINE

DINÁMICA “EL ÁRBOL DE LA VIDA”

Objetivos:

- Reflexionar y tomar conciencia en qué momento está la mujer respecto a su crecimiento personal y hasta donde quiere llegar.
- Visualizar el camino que quiere recorrer. Lo que ya ha conseguido y desde donde inicia su camino de mejora de autoconocimiento y autoestima.

Tareas para la Formadora:

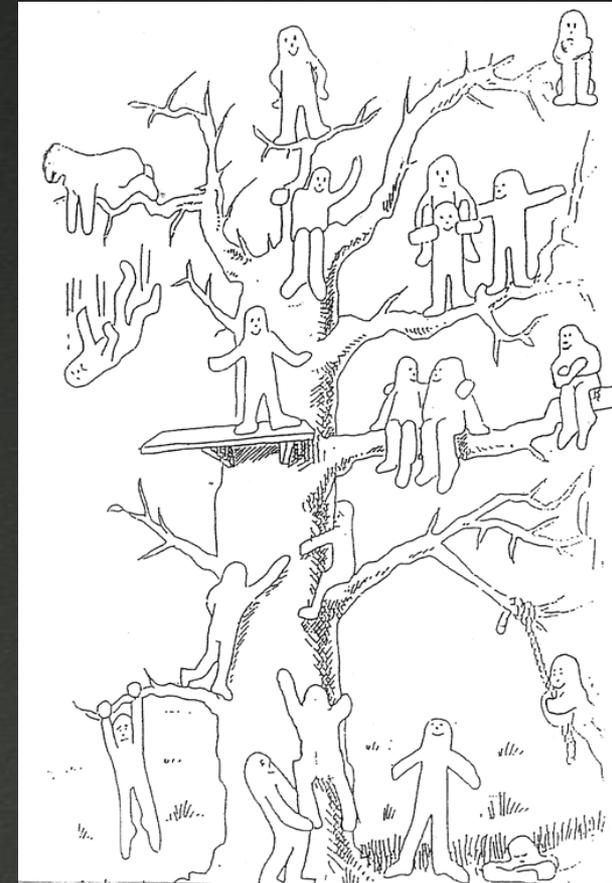
- Crear un ambiente de reflexión, decir al grupo que es una actividad inicialmente individual (podrán compartir y debatir de forma voluntaria su resultado al final). Su objetivo es analizar donde se sitúa ahora y donde le gustaría situarse en 3 meses, 6 meses y 1 año.

Material:

- Dibujo del árbol con las siluetas (se anexa)
- Rotuladores o lápices de colores para subrayar o colorear.

Tiempo:

- Individual: 20 minutos.
- Exposición grupal para 8 personas: 20 minutos.



DINÁMICA “EL ÁRBOL DE LA VIDA”

Desarrollo:

- Repartir la hoja con el dibujo del árbol.
- Introducir la dinámica con alguna frase como: “este es el árbol de la vida, en él nos encontramos, y cada una hemos alcanzado diferentes niveles de desarrollo y experiencias, y otros nos quedan todavía por alcanzar”.
- Indicar que rodeen con un círculo aquella silueta que más refleje el momento en el que se encuentra y nombren los motivos de su elección.
- Indicar que subrayen o coloreen la silueta que más refleje cómo quieren verse en 3 meses, 6 meses y un año.
- Tratar de identificar cual será el primer paso, el que valoren como más realista, posible y cercano para evolucionar desde su situación y para acercarse a su primera silueta a alcanzar. Concretarlo y escribirlo.
- Pedir a las mujeres que conserven la hoja hasta el final de la formación completa.

DINÁMICA “MIS CUALIDADES”

Objetivos:

- Descubrir los valores que cada mujer trae consigo misma e identificar otros que creíamos olvidados.
- Autoafirmar las cualidades que tenemos, afianzarlas y valorarlas.

Tareas para la Formadora:

- Crear un ambiente favorable para que las mujeres puedan autoanalizarse acerca de sus cualidades positivas y confianza para expresarlo.

Material:

- Papel, bolígrafos e impermeables.

Tiempo:

- Individual: 10 minutos
- Grupal: 20 minutos

DINÁMICA “MIS CUALIDADES”

Desarrollo:

- Entregarle a cada mujer una hoja en blanco, un bolígrafo y un imperdible.
- Cada mujer debe escribir en el papel como mínimo 4 valores positivas que ellas descubran de sí mismas.
- Pueden expresarse en una palabra o frases.
- Después de escritas de forma individual, deben colocarse el papel con ayuda del imperdible en la camisa o blusa.
- De manera grupal y en silencio se levantarán y caminarán sin comentarios, observando las cualidades de sus compañeras tienen escritas.
- Tras el momento de observación de unas y otras desarrollamos en grupo las siguientes preguntas:

¿Cómo se han sentido?

¿Nos cuesta trabajo encontrar los valores positivos que nosotras poseemos? ¿y los negativos?
En algún momento de su vida ¿se han detenido a analizar algunos de estos valores positivos en ellas?

¿verdaderamente nos aceptamos y queremos?

Puesta en común.

- Cada mujer para finalizar creará su propia frase de autoafirmación con los valores que ha identificado (o con alguno nuevo que haya descubierto en la dinámica). La escribirá con letras mayúsculas en un folio y se le animará a llevarlo con ella en bolso o cartera para poder verlo y leérselo a sí misma cada día, o a ponerlo visible en su casa durante la duración de la formación.
- Obsequio texto de apoyo “mirándote a ti misma de otra manera”

DINÁMICA “MIS CUALIDADES”

Texto de apoyo:

Descúbrete a ti misma como quien eres:
UNA PERSONA, UNA MUJER.

En tu cabeza tienes ideas... PONLAS EN ACTIVO.
En tu corazón tienes sentimientos... EXPRÉSALOS.
Con tus manos puedes ser CREATIVA Y TRABAJADORA.
Haz por ti misma lo que TU PUEDES HACER... que nadie lo haga por ti...
ERES UNA MUJER y estás creciendo.

Sácale jugo a las oportunidades que tengas en la vida,
No mires atrás, sino adelante.

¿Sabes que eres capaz de hacer cosas impensables?
Y sobre todo: no te quedes sola, busca un grupo, busca AMIGAS.

DINÁMICA “MIS CUALIDADES”

Texto de apoyo:

LA VIDA ES MÁS GRANDE QUE NUESTRAS DIFICULTADES

Mírate al espejo cada mañana,

Y descúbrete a ti misma

En el espejo que son también otras mujeres.

Eres como un cofre que contiene un tesoro...

Decídete a abrirlo y a empezar a sacar todas las riquezas, Todos los valores, Todas las cosas buenas y bonitas que hay dentro de ti misma.

No lo olvides nunca,

MUJER, TÚ VALES MUCHO.

DINÁMICA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Objetivos:

- Conocer la importancia de los gestos, las expresiones, etc.

Tareas para la formadora:

- Previamente se expone los diferentes componentes de la comunicación no verbal.

Material:

- Sillas.



Tiempo:

Individual: 5 minutos.

Grupal: 20 minutos.

Desarrollo:

- Nos colocamos por parejas, sentados en sillas mirándonos de frente; muy juntos pero sin tocarnos.

DINÁMICA COMUNICACIÓN NO VERBAL

- La persona dinamizadora va leyendo una serie de ideas que las dos personas de cada pareja deben tratar de transmitir la una a la otra de forma simultánea. Se evitará emitir todo sonido y contacto físico. Se da como máximo medio minuto para transmitir cada idea.

Ideas (se pueden elegir otras):

- '¡Qué día tan bueno hace!
 - Ayer perdió mi equipo favorito
 - Me he enamorado de una compañera de trabajo
 - ¿Qué es lo que hay sobre la repisa?
 - Me encanta tu sonrisa
 - Siento una pena inmensa
 - - Mi mamá me mima.
- Evaluamos cómo nos hemos sentido. Qué dificultades y posibilidades encontramos en la comunicación no verbal. ¿Es más fácil expresar emociones, o conceptos? ¿Cómo nos llega lo que expresan las otras personas? Etc.

DINÁMICA “TE VEO ASI”

Objetivos:

- Entrenar la asertividad.
- Aprender a comunicar emociones de forma no violenta.

Tareas para la formadora:

- Potenciar un ambiente distendido.

Material: Bolígrafo y papel.



Tiempo: Individual: 15 minutos.

Grupal: 20 minutos.

Desarrollo:

- Cada persona debe escribir en su papel el nombre de todas las personas participantes en el taller.
- A continuación escribirá algo que le gusta y algo que no le gusta de cada una de las personas. Habrá de esforzarse en encontrar ambos rasgos, por mínimos y anecdóticos que sean. No es necesario que las personas del grupo se conozcan previamente.

DINÁMICA “TE VEO ASI”

Desarrollo:

- Se podrá enumerar algún rasgo físico, alguna primera impresión, alguna intervención anterior de la persona en el taller etc.
- A continuación se hará una rueda en la que cada participante recibirá el feedback de todas las demás (es mejor decir primero lo negativo todo junto, y luego lo positivo).
- Por último se hará una evaluación sobre la dinámica poniendo especial énfasis en lo sentido a la hora de expresar y de escuchar.

