

Volver sobre nuestros pasos

**Sistematización de la implementación de la experiencia
Paso a Paso.**

Presentación

En el mes de abril del año 2012, PLAN implementó un encuentro con facilitadores del manual “paso a paso” Estos facilitadores habían sido previamente capacitados en la metodología y regresado a sus contextos a impulsar procesos de aplicación de lo aprendido.

Aunque el manual está bien estructurado y presenta sesiones, técnicas y tiempos que orientan paso a paso el proceso; como suele suceder con las recetas de cocina, cada equipo facilitador, en base a su experiencia, sus costumbres y su contexto, le fue agregando ingredientes que hicieron un proceso más rico y apegado a su forma de vida.

Esto dio como resultado que, sin perder el sentido original, la herramienta Paso a Paso fue enriquecida.

Para que esa memoria no se pierda y para mejorar la práctica, se presenta este documento¹, como un primer intento para:

- Documentar la experiencia de la metodología paso a paso, desde la práctica de los facilitadores.
- Generar aprendizajes y producir un nuevo conocimiento sobre el abordaje de las temáticas para los actuales y futuros facilitadores.

*Nunca andes por el camino trazado,
pues te conducirá únicamente
hacia donde los otros fueron.*

Alexander Graham Bell

¹ El encuentro de formación y la sistematización estuvo a cargo de Saúl Interiano, director ejecutivo de COINCIDIR

I. Recuperando la experiencia de aplicación de paso a paso

El manual “paso a paso”, La valoración desde los facilitadores:



El manual es un camino para un cambio radical, ya que inculca valores y sensibiliza de tal manera que queremos compartirlo con otros, por voluntad propia, volviéndonos líderes responsables y comprometidos con nuestra comunidad.



El manual es integrado, da la oportunidad de una comunicación con sencillez y con calidad, adaptándose a cualquier grupo etareo con el que se trabaje.



Es un manual dinámico, que al mismo tiempo nos hace analizar y reflexionar sobre nuestra propia vida y nos permite aprender de una forma diferente.



Los temas que se abordan en cada sesión tienen una secuencia lógica que va preparándonos y poniéndonos en confianza, para luego abordar los temas de salud sexual y reproductiva.



Es una metodología que permite la autoaceptación y promueve la aceptación de los jóvenes en la comunidad.



Es una metodología liberadora, ya que trata abiertamente, “claro y pelado” los temas que comúnmente son considerados tabú.



Sirve para trabajar relaciones humanas, salud sexual y reproductiva y autoestima.

Con el apoyo del facilitador, se hicieron explícitas otras características del Manual Paso a Paso.

- Es un manual que plantea un proceso, por lo tanto es gradual, permanente y sistemático.
- Parte de la vida: parte de la persona y para la persona. Se invita a las personas a seguir su propio proceso, a hablar de sí mismas, en primera persona y no a hablar de los otros y de sus vidas.
- Por medio de él se reflexiona, de manera sencilla, sobre temas difíciles.
- Es una propuesta para ser trabajada en pares, como una condición importante para lograr la empatía, la confianza y la confidencialidad.
- Posteriormente, en el camino, los grupos se reúnen para presentar los resultados de su propio proceso.

- Parte de la comunidad: para el inicio se plantean plenarios con la comunidad para la presentación del proceso, para aclarar dudas y para motivar a las personas y formar grupos de trabajo, de preferencia de pares.
- El manual representa una propuesta técnica, en la que sesión por sesión va orientando a los facilitadores, provocándolos y ofreciéndoles una metodología viable y aplicable.
- Fomenta la integración de equipos de trabajo para la facilitación; equipo que va revisando el proceso y tomando decisiones para mejorarlo.
- Más que un proceso para capacitar a otros, se concibe como un proceso de reflexión y construcción colectiva de los aprendizajes. Estos aprendizajes no están orientados solamente a la cabeza (saber) sino también al saber ser (valores-actitudes) y al saber hacer (las prácticas de las personas). En tal sentido el manual encaja perfectamente con el CNB (currículo nacional base).
- Siempre invita a recordar los elementos esenciales del proceso: ¿cómo empezamos?
- Las sesiones están bien estructuradas, lo que ayuda a no perderse en el camino.
- En esencia el manual permite hacer práctico el enfoque de derechos, ya que se ve la salud sexual y reproductiva como un derecho.
- La metodología que se propone no es conductista sino tiene muchos elementos de la educación transformadora o educación popular.
- Es una metodología que promueve un proceso diferente que se enfrenta al reto de romper un paradigma en sexualidad y educación.
- El proceso está orientado más que “a formar a”, “a formarse con” los participantes. En ese sentido el manual no es para capacitar a otros sino para provocar procesos reflexivos de pares para la construcción colectiva de conocimientos. En ese sentido, el proceso debe estar más orientado al aprendizaje que a la enseñanza.

I. Enriqueciendo el Manual Paso a Paso.

Los ejercicios que se presentan a continuación son aportes de facilitadores de la metodología de Paso a Paso y del consultor facilitador del taller. Para la mayoría de las sesiones se presentan una serie de ejercicios que representan opciones que ayudarán a contextualizar el manual a diversas realidades y grupos.

Para los futuros facilitadores; no se trata de hacer todos los ejercicios que se presentan aquí y los que se presentan en el manual original; lo que se busca es que ustedes como facilitadores planifiquen las sesiones pensando en cuál es la meta de esa sesión, cómo es el grupo participante, de cuánto tiempo disponen y algunas características propias del contexto y la cultura. Después de hacer esta reflexión, ELIJAN LOS MEJORES Y MAS ACERTADOS EJERCICIOS del manual original y de esta otra propuesta que les hacemos. Si

los ejercicios que plantea el manual original y los que le planteamos en esta propuesta, no llenan sus expectativas o no son de acordes a sus contextos, usen su creatividad y el conocimiento de su contexto para inventar otros; **precisamente es lo que queremos provocar**: que sin perder de vista lo que se espera con el proceso de paso a paso y la meta de cada una de las sesiones, encuentren las mejores formas para lograr los objetivos. Creemos que ese era también el sentido de Alice cuando escribió:

*....le sugerimos que utilice este manual y video para encontrar,
paso a paso,
su propio camino.*

*Alice Welbourn
Autora principal de paso a paso*

Sesión A. Comuniquémonos

Ejercicio. Nombres y transporte.

Meta: romper el hielo, provocar la creatividad y la risa.

Descripción:

Se forma un círculo con todos los participantes y se les solicita que digan su nombre, relacionándolo con un medio de transporte en cual llegaron a la actividad. Ejemplo: Yo soy Josefina y vine montada en una Jirafa.

Ejercicio: Frutas.

Meta: romper el hielo, provocar la creatividad y la risa.

Descripción:

Instrucciones: los participantes están sentados en círculo y se les solicita que digan su nombre y una fruta que empiece con su nombre.

Ejemplo: yo soy Mónica y me gusta la Manzana.

Variante.

Una variante sería juntar los dos ejercicios anteriores.

Ejemplo:

“Hola, me llamo Miguel, me gusta el melocotón y me vine en un mono”

Nombres con gestos:²

Meta: presentación, movernos, alegrarnos.

Descripción: los participantes están parados y en círculo. Una persona pasa al centro, dice su nombre y hace un gesto. Las demás personas deben caminar hacia la que está en el centro y decir todos juntos su nombre y hacer exactamente el gesto que hizo. Luego pasa otra persona y así sucesivamente, hasta que hayan pasado todas. No se debe obligar, sino motivar, a las personas a pasar al centro.

Ejercicio: Camarón que se duerme.

Los participantes están parados y en círculo. El facilitador explica que harán una actividad para reírse y presentarse. Un participante inicia diciendo camarón y el siguiente dice caramelo. En la siguiente ronda, el facilitador puede decir, ahora dos participantes dicen camarón y el siguiente caramelo y así seguir la ronda. Así sucesivamente el facilitador irá proponiendo el orden en que se dirán camarón y caramelo.

La persona que se equivoca, se presenta ante el grupo. Ella puede proponer el orden en que se dirá camarón y caramelo. El facilitador deberá motivar a que los participantes digan rápido lo que les corresponde. Al finalizar la actividad, se invita a todos los participantes a presentarse.

Ejercicio: refranes³

Se preparan con anticipación refranes y se parten en dos, ejemplo:

Camarón que se duerme	se lo lleva el río
Árbol que crece torcido,	Jamás sus ramas endereza.
Tanto va el cántaro al agua,	que al fin se rompe.

Se les entrega a los participantes una parte del refrán y se les pide que busquen la otra parte. Cuando ya encontraron al participante que tiene la otra parte, se sientan, se presentan y platican sobre ellos y las expectativas que tienen del proceso.

Ejercicio: El repollo.

Los participantes están parados y en círculo.

Previo a la actividad, el facilitador prepara un repollo que estará hecho con varias capas de papel y en cada capa se escriben preguntas como:

¿Qué esperas de este proceso?

¿Qué temores tienes?

Y otras preguntas que considere convenientes.

² Aportada por el facilitador Saúl Interiano

³ Aportada por el facilitador Saúl Interiano

Los participantes pasarán el repollo de mano en mano mientras el facilitador, sin mirar, hará un sonido; al detenerse el sonido se detiene el repollo y a quien le queda, le quita una capa y responde la pregunta que allí aparece.

Ejercicio: pelotitas pegajosas.

Meta: distensión, confianza y alegría.

Descripción: Los participantes se mueven por el espacio libremente y el facilitador va diciendo números y los participantes como pelotitas pegajosas se juntan en grupos de acuerdo al número que dijo el facilitador.

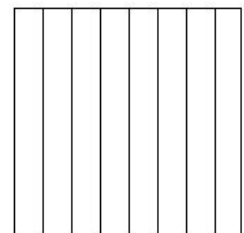
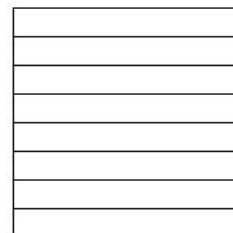
Variante:

El facilitador puede decir, por ejemplo, 5 por la cabeza y los participantes se juntan en grupos de a 5 pero pegados por la cabeza. Y así puede decir otros números y otras partes como: 6 por los tobillos, 3 por las manos, 2 por las orejas y así sucesivamente.

Ejercicio: calles y avenidas.

Meta: trabajo colectivo, apoyo mutuo.

Descripción: Una persona es el gato y otra el ratón. Se hacen tres filas. Las personas agarradas de las manos en horizontal, es avenidas y las personas agarradas de las manos en vertical es calles. A la cuenta de tres, el gato tratará de agarrar al ratón. El facilitador puede ir diciendo: calles o avenidas, dependiendo de qué sea necesario para que el gato no agarre al ratón.



Cuando el ratón toca la cabeza de alguna de las personas que están quietas, pasa a ocupar su lugar y esta persona se vuelve el gato, por lo que quien le venía persiguiendo debe correr ya que ahora es ratón.

Ejercicio: Pacto⁴

Meta: expresión de sentimientos y expectativas del proceso.

Descripción:

En una hoja de papel, dividida en dos, los participantes escriben en un lado lo que esperan del proceso y en el otro lado, lo que esperan aportar para que el proceso sea un éxito.

Ejemplo:

Yo espero que todo lo que cuente en este grupo, aquí se quede y no se vaya contando por allí.

Yo espero aportar mi sinceridad y mi discreción para que todos se sientan en confianza.

En el desarrollo del proceso se puede ir revisando las expectativas y ofrecimientos de los participantes, para ver si se están cumpliendo.

Bingo

Busca a una persona que hable más de un idioma.	Una persona que sepa nadar.	Una persona que sepa montar caballo.
Una persona que sepa tocar un instrumento musical	Una persona que baile contigo por un minuto.	Una persona de ojos bonitos
Una persona que cante contigo una misma canción.	Una persona que te silbe el pedazo de una canción	Una persona que tenga ropa interior roja o negra.
Una persona con la que abrazados des 25 saltos.	Un buen padre o buena madre	una persona que sepa usar bien el condón
La mujer que tenga el pelo más largo.	Una persona con la que abrazados den una vuelta al salón.	Busca a una persona que te lleve a tuto 10 pasitos.

Ejercicio. Mi nombre. Quién y por qué me puso mi nombre⁵.

Meta: expresión, presentación y reconocimiento de lo especial que es cada persona.

Descripción: se invita a los participantes a que recuerden y cuenten a los demás

- ¿Cuál es su nombre?
- ¿Quién se lo puso? Y
- ¿Por qué razón le pusieron ese nombre?

Al finalizar se invita a una persona del grupo a hacer una conclusión de esta actividad.

Ejercicio: bingo

Meta: que las personas se conozcan de una manera amena

Descripción: Se prepara con anticipación una hoja que contenga

características de personas o algunas acciones (como en el ejemplo)

Luego, se invita a los participantes a buscar las personas o a buscar las personas para realizar las actividades que allí se proponen.

Cuando hayan encontrado o hecho la actividad, se le pide a la persona que haga su firma en el cuadrado correspondiente.

La persona que llene todos los cuadros grita ¡Bingo!

Al terminar la actividad, el facilitador invita a las personas a dialogar sobre cómo les pareció y quienes fueron las personas con las que hicieron las actividades.

Ejercicio. Historias.

Meta: hablar sobre temores.

Descripción: El facilitador le cuenta a los participantes una historia, real o ficticia que genere confianza para que puedan contar sus temores.

Ejercicio: El péndulo.

Meta: Fortalecer la confianza en el grupo.

Descripción.

Los participantes se dividen en grupos de entre 8 a 10 integrantes. Cada grupo forma un círculo. Luego uno de los integrantes va pasando al centro, debe cerrar los ojos y dejarse caer; los demás integrantes están listos, lo sostienen y lo colocan (no lo empujan) en el centro y la persona decide a qué lado se va. Las personas de afuera deben apoyarse para no dejarlo caer. Para que funcione, la persona que está en el centro no debe doblar las rodillas. Luego de un tiempo prudencial (30 segundos) la persona sale y entra otra y así se sigue sucesivamente, hasta que pasan todos.

Nota.

Antes de hacer la actividad es necesario ver si el grupo tiene la seriedad y el compromiso para hacerlo bien, si ve que el grupo no está preparado, es mejor no hacerlo para evitar algún participante salga lastimado.

Ejercicio: El lazarillo⁶.

Nos dividimos en parejas. Una de las personas será el ciego y la otra persona quien la guía.

6

La persona que hace de ciego debe caminar por el espacio con los ojos cerrados y la otra persona debe procurar que no se golpee con algún objeto u otra persona. Después de un minuto se para y se hace el cambio, ahora quien guiaba es el ciego.

Nota.

Es importante motivar a los participantes a ser responsables con el otro. Si se ve que las personas no están asumiendo con compromiso el ejercicio, es mejor suspenderlo.

Variantes:

También se puede hacer

- a) En tríos,
- b) Con obstáculos.
- c) Con todo el grupo (todo el grupo con los ojos cerrados y una persona atrás guiándolos)
- d) Cuando se hace en parejas, la conducción puede variar: que el que guía vaya adelante o al lado del que no ve.

Ejercicio: Normas de convivencia.

Meta: consensuar normas de relacionamiento entre las personas participantes.

Descripción:

Los participantes, reunidos en grupos, dibujan normas de convivencia que consideran necesarias para el proceso. Luego lo presentan en plenaria y se llegan a acuerdos.

Ejercicio: juramento⁷

Meta: provocar el compromiso de confidencialidad.

Descripción: Como grupo preparan un juramento sobre confianza y confidencialidad, como ejemplo:

Yo _____ creo y practico la confidencialidad, prometo que lo que aquí oiré, aquí lo dejaré; procuraré poner todo lo que esté de mi parte para lograr hacer un espacio seguro y de confianza.

Cuando ya tengan su juramento, cada uno se presenta y lo acepta. Este juramento se puede hacer al inicio de cada sesión.

Sesión B

Nuestra percepción

Ejercicio: adivina quién miente.

Meta: reflexionar sobre las percepciones.

⁷ Aportado por el facilitador, Saúl Interiano

Descripción: Del grupo se invita a tres voluntarios. El facilitador les pide que cada uno piense en una historia, pero uno de ellos debe pensar en una que parece verdad pero que no lo es. Se les da un tiempo para preparar la historia. Luego, uno a uno, cuentan su historia y el grupo debe decidir cuáles son verdades y cuál es la mentira. Después se reflexiona con las personas sobre cómo fue el proceso de descubrir al otro y si en eso hubo prejuicios.

Ejercicio: una verdad y una mentira⁸

Meta: reflexionar sobre las percepciones.

Descripción: Se invita a los participantes a que cada uno va a pensar en una verdad y en una mentira sobre su vida. Es importante recalcar que las personas deben pensar en aquello que realmente desean compartir y no sentirse obligados. Luego se les invita a que caminen por el salón y encuentren otra persona con la que se cuenten las dos historias. Después de escucharse las personas deben decidir cuál de las historias es verdad y cuál es mentira. A continuación se buscan otras parejas y se hace el mismo ejercicio.

Para finalizar se reflexiona sobre si acertaron o se equivocaron con respecto a las historias contadas. Este es el momento propicio para reflexionar sobre los prejuicios positivos y negativos que nos hacemos de otras personas.

Ejercicio: La fuente China⁹

Descripción.

Cuénteles a los participantes la siguiente historia:

“En la china hay una fuente circular, en la fuente están sembradas 21 piedras. Si la persona se coloca en un punto de la fuente puede ver 10 piedras, si se ubica en otro punto puede ver 15 puntas; hay un punto de donde se pueden observar 20 piedras. Pero se ponga donde se ponga nunca se logran ver las 21 piedras”

Al finalizar provoque el diálogo con los participantes a través de las siguientes preguntas:

¿Cómo les pareció la historia que les conté?

¿Por qué será que no se logran ver las 21 piedras?

¿Qué se podría hacer para lograr ver las 21 piedras?

¿Qué podemos aprender de esto para el proceso que vamos a vivir?

Recomendación para la actividad B2

En la actividad B2, se recomienda que las personas fijen la mirada en la otra persona para identificar las percepciones que se tienen de ella.

⁸ Aportada por el facilitador Saúl Interiano

⁹ Aportada por el facilitador, Saúl Interiano

En la actividad B4 se recomienda llevar de una vez las imágenes impresas, para optimizar el tiempo, además se recomienda hacer primero un análisis de la imagen y posteriormente identificar las partes.

Ejercicio: El tesoro escondido.

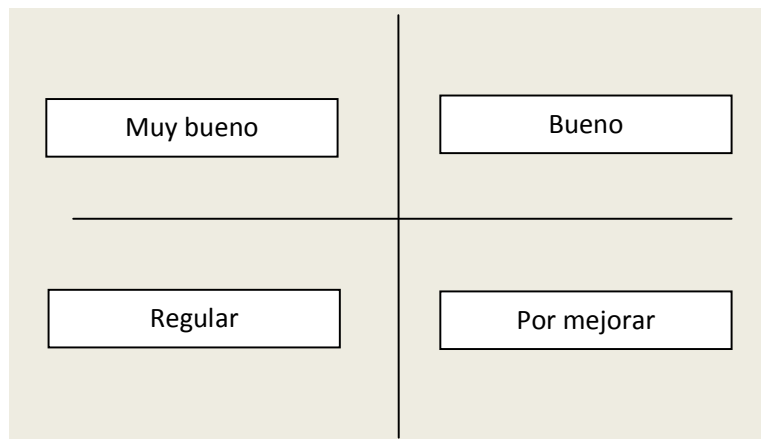
Para reforzar el ejercicio B3

Descripción:

Cada participante debe llevar un espejo. En la sesión se les invita a verse en el espejo y a reflexionar: ¿Cuál es la imagen que debo mostrar de hombre/mujer en esta sociedad?

Ejercicio: evaluación de la sesión.

Como otro ejercicio de evaluación de la sesión, se coloca en el piso los siguientes títulos:



Las personas participantes deciden en qué lugar se ubican y el facilitador(a) promueve el diálogo grupal. Al terminar usando los mismos títulos, se invita a los participantes a evaluar su participación personal en la actividad.

Sesión C

¿Qué es el amor?

Ejercicio. ¿Usted es mi amor?

Meta: Explorar lo que buscamos y esperamos acerca del amor.

Descripción: Se forma un círculo, se enumeran cada uno de los participantes y el facilitador señala a una persona y le pregunta: ¿usted es mi amor? y el participante debe decir: No mi amor. El facilitador le pregunta: ¿por qué mi amor? y el participante debe decir: porque mi amor es el participante No. 5. Y así se sigue la dinámica.

Ejercicio: antes yo creía, pero ahora yo creo.¹⁰

Meta: reflexionar sobre como nuestra concepción sobre el amor puede variar de época a época y tiene relación con nuestras experiencias.

Descripción: Se le entrega a cada participante una hoja en blanco y se les pide que la doblen en dos, luego se les invita a reflexionar y a escribir:

YO, antes, sobre el amor creía...

Pero ahora yo creo...

Cuando ya hayan escrito, se les invita a buscar a otra persona de su confianza y a platicar sobre lo que escribieron.

Ejercicio: Gente con gente¹¹.

Meta: provocar el contacto físico sano, la confianza y el acercamiento entre las personas.

Descripción: Se invita a las personas a hacer parejas. Luego el facilitador va a ir diciendo partes del cuerpo que las personas deben ir “pegando”, por ejemplo: cabeza con cabeza, mano con mano y así otras partes del cuerpo. Las partes del cuerpo que se pegan, ya no se despegan. En algún momento el facilitador dice: ¡gente con gente! y las personas deben buscar otra pareja. El facilitador puede incluirse en el juego y la persona que queda sin pareja sigue dirigiendo.

Ejercicio: lotería

Meta: aprender los nombres correctos de las partes del cuerpo.

Descripción: El grupo con el apoyo del facilitador identifican los nombres correctos de las partes del cuerpo, incluyendo las genitales. Al tenerlas identificadas, en una hoja se colocan en cuadritos, como que fuera lotería. Luego procedemos a jugar.

Ejercicio: Nidos y pájaros¹².

Meta: provocar el contacto físico sano y la reflexión sobre el cuidado de los otros.

Descripción: En grupos de tres, las personas se agarran de las manos (de pie y una frente a otra) y una persona se coloca en el interior. Las dos personas agarradas de las manos son el nido y la persona que está adentro es el pájaro.

Cuando el facilitador diga PAJAROS, las personas que están dentro deben salir y buscar otro nido.

¹⁰ Aportado por el facilitador Saúl Interiano.

¹¹ Aportado por el facilitador Saúl Interiano.

¹² Aportado por el facilitador Saúl Interiano

Cuando el facilitador diga NIDOS, las personas que están agarradas de las manos deben dejar allí al pájaro y salir, tomadas de las manos, a buscar a otro pájaro.

Cuando el facilitador diga HURACAN, los participantes deben hacer nuevos nidos, con nuevos pájaros.

En algún momento de la actividad el facilitador puede meterse y la persona que quede fuera debe dirigir la actividad. (No es conveniente poner penitencias)

Ejercicio: ensalada del amor.

Es igual a ensalada de frutas, sólo que en vez de frutas se usan palabras relacionadas con el amor.

Ejercicio: nueva identidad, ¿cómo me siento?

Meta: provocar empatía ante la diversidad sexual.

Descripción: Se prepara con anticipación una serie de tarjetas, con forma de zapatos, que tienen diversas identidades reales. Luego se reparten entre los participantes y se les invita a preguntarse:

¿Cómo se sienten con esa nueva identidad?

Al finalizar reflexione con los participantes sobre la empatía.

Sesión D

Nuestros prejuicios

Ejercicio: transmitir la imagen

Meta: reflexionar sobre cómo se construyen las imágenes de las otras personas.

Descripción: se forman dos círculos, unos participantes quedan en el círculo de afuera y otros en el círculo de adentro, formando parejas. A la persona que está en el círculo de afuera se le da una hoja en blanco y a la persona del círculo de adentro se le da un dibujo o figura. La persona que tiene el dibujo deberá ir dándole instrucciones a la otra persona para que haga, sin mostrárselo, el mismo dibujo.

Posterior a la actividad se reflexiona con los participantes:

- ¿Cómo les fue?, ¿lograron hacer la imagen?
- ¿Se parece el ejercicio en la forma como construimos la imagen de otra persona?, ¿Cuál ha sido su experiencia?
- ¿Cómo se construye un prejuicio?
- ¿Cómo se cambia un prejuicio?

Variante:

Algunas personas salen del salón. Una persona del grupo de adentro hace un dibujo. Las personas de afuera van entrando, una a una, y las demás personas la orientan para que haga el dibujo que hizo la primer persona.

Ejercicio: ¿Prejuicios yo?¹³

Meta: analizar las coherencias y contradicciones, con relación a los prejuicios, en nuestra práctica y en el proceso.

Descripción: Los participantes dividen una hoja en dos, en un lado escriben una experiencia en la que sienten que otros construyeron un prejuicio negativo de sus personas y del otro lado escriben una experiencia en la que sienten que fueron ellos quienes prejudiciaron a alguna persona. Ejemplo:

En una ocasión no me dieron un trabajo por llevar un tatuaje en el brazo. Me dijeron que todos los que usan tatuajes son marihuanos y pandilleros.

En una ocasión prejudice a una persona, lo que sucedió fue que...

Después de que las personas hayan compartido, el facilitador promueve la reflexión; para hacerlo puede usar preguntas como:

- ¿Qué aprendizajes les generó esa experiencia?
- ¿Hay alguna persona del grupo que hayan prejudiciado negativamente y de la que ahora tengan una idea diferente?

Ejercicio: Puente, estrella, nudo y sol.

Meta: dialogar sobre riesgos.

Descripción: Se invita a los participantes a caminar por el espacio y a hacer grupos dependiendo de la palabra que él diga:

Puente: dos personas, de frente tomadas de las manos.

Estrella: tres personas, tomadas de las manos.

Nudo: cuatro personas, de espaldas con los brazos entrelazados.

Sol: cinco personas, y una en medio.

(No necesariamente se deben decir en ese orden)

¹³ Aportado por el facilitador Saúl Interiano

Cuando las personas queden en nudos, se les invita a reflexionar sobre riesgos que han tomado en su vida o sobre riesgos que han visto que otras personas de su edad han tomado.

Ejercicio: Es que todos...¹⁴

Meta: confrontar los pensamientos que originan muchos de los prejuicios.

Descripción: En una tarjeta pida a los participantes que escriban frases respecto a los hombres, mujeres, homosexuales, lesbianas, indígenas y otros que han escuchado y que inician con la palabra TODOS. Ejemplo:

“Todos los hombres son unos perros”.

“Todos los homosexuales son estilistas”

Al finalizar provoque el diálogo para reflexionar sobre cómo se construyen esos conceptos y cómo se pueden de-construir.

Ejercicio: Fotografías¹⁵

Meta: confrontar los pensamientos que originan muchos de los prejuicios.

Descripción: Se colocan fotografías en el suelo y se les pide a los participantes que elijan una que les llama la atención. Está bien si a dos o tres participantes les llama la atención la misma fotografía. Cuando ya tengan la fotografía se les invita a pensar:

- ¿Quién creen que es esta persona?
- ¿Cuántos años creen que tenga?
- ¿Está soltera o está casada?
- ¿Es feliz?
- ¿Es buena persona?

Y otras preguntas que se le ocurran al facilitador o a los participantes.

Variantes:

Se puede hacer comparaciones de personajes recortados de la prensa.

Se puede realizar una dramatización sobre cómo se usan en la realidad los prejuicios.

Nota. Hay que tener precaución con los patrones culturales de la comunidad.

Ejercicio: Caritas de colores¹⁶.

Meta: dialogar sobre los prejuicios.

Descripción: previamente se preparan unos “stickers” o maskin tape que tienen caritas o círculos de colores. Los participantes están en círculo y de pie, luego el facilitador va pegándoles en la frente, sin que lo vean, el sticker o maskin tape. A continuación se invita

¹⁴ Aportado por el facilitador Saúl Interiano

¹⁵ Aportado por el facilitador Saúl Interiano

¹⁶ Aportado por el facilitador Saúl Interiano

a los participantes a que, SIN HABLAR, encuentren a las personas que tienen el mismo color que ellas.

Cuando ya los grupos se encontraron, se invita a las personas a platicar sobre:

¿Cómo se sintieron?

¿Cómo se encontraron?

¿En qué se parece esto a la vida diaria?

¿Alguna vez les ha pasado esto en la vida real?

¿Qué tiene que ver esto con los prejuicios?

Ejercicio: a mí me gustaría.

Meta: reflexionar sobre las posibles consecuencias de los riesgos que se toman. Enfocar los riesgos desde el punto de vista de la responsabilidad personal.

Descripción: cada participante piensa durante unos minutos sobre algún riesgo que alguna vez ha pensado que le gustaría tomar en la vida. Al finalizar las entregan al facilitador, sin ponerle nombre. El facilitador las pega en la pared y juntos reflexionan sobre las posibles consecuencias que tendría cada uno de los riesgos.

Ejemplo:

“A mi gustaría tomarme el riesgo de irme a vivir con mi novio”

“A veces me gustaría serle infiel a mi esposo”

Nota: la reflexión sobre los riesgos se sugiere hacerlo desde la responsabilidad y no desde la culpa o la religión.

Ejercicio: la ventana de Yohari.

Meta: autoconocimiento y relaciones interpersonales.

Descripción: se prepara con anticipación una hoja conteniendo lo siguiente:

La ventana de Johari		
Abierto	Lo que yo sé de mí.	Lo que los demás saben de mí.
Oculto 1	Lo que yo sé de mí	Lo que los demás no saben de mí.
Ciego 1	Lo que yo no sé de mí.	Lo que los demás saben de mí.
Desconocido, perdido y oscuro	Lo que yo no sé de mí	Lo que los demás no saben de mí.

Luego se invita a los participantes a que, de manera individual reflexionen y escriban sobre ellos. Al finalizar lo pueden compartir con alguna persona de su confianza o compartir con el grupo algo que ellos quieran.

Sesión E

El VIH-SIDA

Ejercicio: perderle miedo al condón.

Meta: que los participantes tengan contacto con el condón, para conocerlo y para reducir la resistencia a su uso.

Descripción: Al momento de hablar del tema: uso correcto del condón, se puede decir: Uso bien y siempre el condón, y se motive más que imponer. Se puede motivar a las personas a oler, palpar, probar el condón, mostrar que el lubricante que suelta se puede aplicar en la piel. Estos y otros ejemplos para que pierdan el temor y asco al condón.

Recomendación:

Para que haya pertinencia cultural, es recomendable identificar el nombre de cada órgano genital en el idioma materno.

Cuando se haga el listado de los nombres con los que se conoce a los genitales, analizar que significa y por qué se les puso esos nombres. Identificar los nombre correctos y reflexionar sobre por qué es conveniente nombrarlos correctamente.

Ejercicio: Rondas populares y libres.¹⁷

Meta: Que las personas dialoguen, en confianza, sobre sus inquietudes y preocupaciones más sentidas. Se propone el tema generador, en este caso: VIH/SIDA

Descripción: Luego se invita a las personas a caminar libremente por el espacio que se tiene. Las personas que quieran pueden pararse en el lugar que deseen. Es como decir: yo tengo ganas de hablar con alguien sobre algo y quien quiera puede juntarse conmigo. Allí, espera a que otra persona del grupo se acerque. Con esta otra persona pueden empezar a platicar de manera espontánea sobre algo que, del tema generador, les interese o les preocupe. También se puede, de una vez, invitar a otra persona y “jalársela” a un lugarcito a platicar. Otras personas que van pasando por el lugar, se pueden acercar a oír la plática. Las personas que ya están en la plática, abren el espacio para que la nueva persona entre y escuche. Si la plática le gusta puede quedarse allí y contribuir a motivarla, a problematizarla. Si la plática no le gusta, puede tranquilamente seguir su camino y buscar otro espacio en el que haya otra gente hablando; hasta que encuentre un grupo en el que le guste la plática y allí se queda. Si las personas no encuentran un grupo, pueden hacer otro. Si alguien está esperando mucho y se aburre porque nadie llega, puede dejar ese lugar e ir a caminar para encontrar un grupo que ya haya empezado una plática y quedarse en el que le gusta.

Es necesario aclarar que no existe lealtad a ningún grupo ni a ningún tema. Y que es papel de todos(as) hacer de su plática algo interesante para que no se termine. Existe un tema general provocador, pero no existe un tema ni particular, ni cerrado. Por lo que de la plática solo se sabe el inicio pero no el camino, ni el final. Es la propia dinámica grupal, la espontaneidad y el liderazgo en acción que va definiendo los temas que seguirá la plática. En el grupo no se define ninguna función, es decir no hay coordinador, ni nadie que de la palabra, ni alguien que tome notas.

Después de un tiempo prudencial se retoman en una plenaria los principales temas, las principales preocupaciones, preguntas y propuestas surgidas. Estos elementos pueden pasar a ser la agenda, o los ejes, para las posteriores reflexiones.

Variante.

Con anticipación podemos invitar a algunos(as) líderes del grupo a que se ubiquen en lugares estratégicos a esperar a que lleguen otros con los que puedan motivar una plática relacionada al tema.

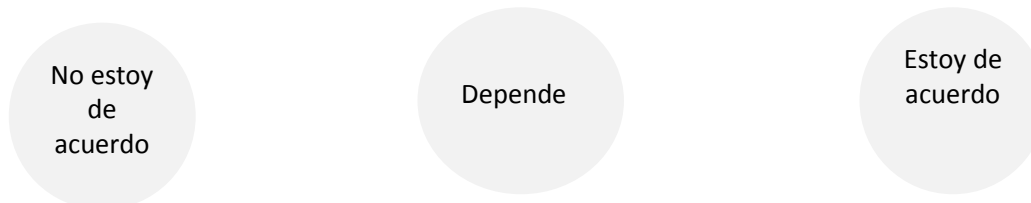
¹⁷ Saúl Interiano, tomando como base la experiencia de *Don Amado Vallecillo, un educador popular nato, de Juticalpa, Olancho, Honduras.*

Don Amado Vallecillo siempre supo elegir la mejor esquina, a la que llegaba tempranito y en la que, recostado en la pared con una pierna doblada, se disponía a leer el periódico. Normalmente cuando iba en los primeros titulares, ya alguien se había acercado con un tímido o gritado "buenos días". Él, cerraba el periódico, sin prisa, y empezaba la plática con la otra persona. La conociera o no. A la media hora había ya, rodeándolo, una veintena de hombres, mujeres y niños hablando sobre sus vidas, sus realidades, sus penas y sus esperanzas. Otras veces hablaban sobre fútbol, que era uno de los deportes y temas que le fascinaban. Nunca llevó la plática a los temas que solamente a él le interesaban. Esa ronda, que duraba varias horas, era como una fiesta improvisada en la que no se necesitaba invitación y a la que la gente asistía convocada únicamente por la risa, el jolgorio y la gana de expresar su palabra.

Ejercicio: barómetro de valores.

Meta: dialogar sobre el VIH/SIDA.

Descripción.: el facilitador le pide a los participantes a reunirse frente a él. Les explica que dirá algunas oraciones y que ellos deberán decidir que piensan de lo que él dijo y ubicarse en grupos de la siguiente manera:



Ejemplo de oraciones que el facilitador puede decir:

- Cuando una mamá tiene VIH, el hijo SIEMPRE nacerá con VIH.

Cuando las personas ya hayan decidido su lugar, se les invita a dialogar, primero en su grupo; después a dialogar con los otros grupos. Cuando los grupos ya dialogaron se invita a las personas a cambiar de grupo, si lo desean. Es importante recalcar que no se trata de defender su punto de vista, sino de encontrar que es lo cierto.

Nota. Es importante que el facilitador sepa la respuesta, científicamente comprobada, de aquello que pregunta.

Ejercicio: SI da y NO da

Meta: Aclarar cuando da y cuando no da VIH.

Descripción: Se elaboran tarjetas con imágenes generadoras en donde se reflejen formas de infección de VIH y otras con imágenes sobre mitos o desinformación sobre la infección del VIH. Los participantes ven las imágenes y platican sobre SI da o NO da de esa forma el VIH. El facilitador aclara cualquier desinformación que exista en el grupo.

Ejercicio: correr riesgos.

Meta: reflexionar sobre los riesgos.

Descripción: Se les da cada participante un globo. Cada persona pone su nombre en el globo. Luego se pone música o se suenan las palmas y se empieza a jugar con los globos. Cuando para la música o las palmas, se le pide a cada participante que agarre un globo y le escriba su nombre. Así se sigue el ejercicio, hasta que se decida parar. Al finalizar el facilitador genera la reflexión usando preguntas como:

¿En cuántas manos estuvieron los globos?

¿Cuándo tenemos sexo con una persona también lo tenemos con todas las personas con las que ella ha tenido sexo?

Nota:

Es importante no recalcar el estigma contra las personas con VIH, sino hablar del uso del condón como una manera de protección.

Ejercicio: Click

Meta: dialogar sobre el riesgo de infectarse de VIH y la rapidez con que se propaga.

Descripción: Previamente el facilitador coloca papelitos pegados a la pelota; unos papelitos tienen escrito + y otros el signo -, sin que se vean. Los participantes hacen un círculo y van pasando la pelota, mientras el facilitador pone música o suena las palmas y cuando para, el participante que quede con la pelota debe agarrar un papelito y guardarlo. Así sigue la actividad hasta que varios tengan papelito. Luego se mira que signo tiene el papel que agarraron. El facilitador provoca el diálogo a partir de algunas preguntas como:

- ¿Cómo les pareció la actividad?
- ¿Cómo se sienten con el signo que les quedó?
- ¿Qué podemos aprender de este ejercicio para prevenir infectarnos de VIH?

Ejercicio: clavito¹⁸

Esta es una actividad de distensión y también será útil para fijar el recuerdo del condón. Además puede funcionar como un código de recordatorio sobre el uso del condón en una relación sexual.

¹⁸ Aportado por el facilitador Saúl Interiano

Al inicio el facilitador le da a cada participante un puño de dulces y les explica las instrucciones:

En el desarrollo de la actividad cualquier persona podrá decirle a otra: VIH y la persona deberá tener “en clavito” los dedos (el dedo índice y el de en medio cruzados) y responder: no porque tengo clavito (condón). Si la persona no tiene clavito debe darle al que le dijo un dulce. Al final de la actividad se mira cuantos dulces tiene cada quien.

Para hacerlo más interesante se puede iniciar con este ejercicio y seguir todo lo que dura la actividad.

Sesión F El condón

“Esta sesión es la que más contextualización y tacto necesita, ya que hay comunidades muy conservadoras y cuando oyen condón piensan que se está motivando a los jóvenes a tener sexo”.
Facilitadores de Paso a Paso.

Ejercicio: El Condón Mitos y Tabús¹⁹

Meta: problematizar los mitos y tabús acerca del condón.

Descripción: Se menciona que uno de los tabús más comunes es “que no se siente lo mismo” utilizando un condón que sin el mismo y se abre el debate luego se realiza una demostración de la siguiente manera.

Se selecciona a dos personas voluntarias a las cuales se les da instrucciones de que en un momento van a tratar de diferenciar con el tacto si el facilitador tiene puesto un condón o no.

Se pasan al frente y sin que se den cuenta el facilitador detrás de ellos se coloca un condón en el dedo de manera que quede muy ajustado.

Los otros participantes SI debe identificar el dedo que tiene el condón.

Luego se les pide a los voluntarios que cierren sus ojos a fin de maximizar su sentido del tacto se realiza la prueba deslizando suavemente el dedo con el condón en la parte de atrás del cuello y se repite el proceso varias veces con diferentes dedos algunas veces con condón y otras sin condón a fin de confundir a los voluntarios y se les pregunta “tengo

¹⁹ Aportado por Mario Calderón, posterior al taller.

condón SI o NO” en la mayoría de los casos no logran acertar en ninguna ocasión por lo cual se rompe el mito de que no se siente lo mismo.

NOTA: no preguntar”siente el Condón”

Ejercicio: ¿Se rompe el condón?²⁰

Meta: aprender sobre el buen uso de un lubricante adecuado.

Materiales: Lubricante hecho a base de agua, aceite de comida, vinagre y condones.

Descripción: Se divide al grupo en tres y se le otorga una cantidad de condones según la cantidad de participantes se les pide que inflen con la boca los condones a un nivel prudencial para que no se rompan luego se les brinda un lubricante diferente a cada uno por ejemplo Aceite de comida, Vinagre y Lubricante hecho a base de agua.

Se les pide que froten los condones con los diferentes lubricantes y que su misión es estallar los condones antes que el otro grupo solo deben usar las yemas de los dedos y un lubricante por grupo.

Generalmente se rompen todos excepto los del lubricante hecho a base de agua y en base a eso se hace la reflexión.

Sesión G. Nuestras emociones

Ejercicio: la pelota preguntona.

Meta: valorar los saberes previos y posteriormente para valorar los aprendizajes obtenidos por los participantes.

Descripción: con relación al tema que se está tratando, se preparan una serie de preguntas. Se pega una pregunta a una pelota y se va pasando, mientras el facilitador pone una canción o suena las palmas, cuando pare la canción o deje de palmar, la persona a la que le quede la pregunta se le invita a que comparta con los demás participantes sus sentimientos y pensamientos respecto a la pregunta. Esta persona puede lanzarle la pelota a otro participante para que haga también sus comentarios. Luego se cambia la pregunta y se sigue la misma dinámica.

²⁰ Aportado por Mario Calderón, posterior al taller.

Sesión H

Miremos más profundamente

1ra parte

Ejercicio: Historias.

Metas: contextualizar la experiencia a la realidad de los participantes.

Antes de la sesión, el facilitador puede preparar 4 historias más cercanas al contexto y la cultura y provocar que los participantes las lean y reflexionen. Para provocar la reflexión, el facilitador/a podría agregarle a cada historia un par de preguntas generadoras.

Sesión I

Miremos más profundamente

II parte

Ejercicio: la línea más larga.

Meta: aprender a trabajar colectivamente.

Descripción: se forman grupos y se les invita a hacer la línea más larga con los objetos que tengan, zapatos, cintas, suéteres y con el mismo cuerpo.

Sesión J.

Apoyémonos

Ejercicio: nidos y pájaros²¹

Meta: dialogar sobre el cuidado grupal.

Descripción: En grupos de tres, en pie, nos agarramos dos de las manos (uno frente a otro) y una persona se coloca en el interior. Las dos personas de fuera son el nido, y la de dentro el pájaro. Siempre queda una o dos personas sin nido, que son las que van a dirigir el juego gritando.

- Si gritan ¡pájaros!, las personas que están dentro de los nidos salen a buscar otro nido. Los nidos no deben moverse de lugar.
- Si gritan nidos, los nidos agarrados de las manos salen a buscar otro pájaro. Los pájaros, no deben moverse.
- Si gritan Huracán, entonces todos buscamos construir nuevos nidos con nuevos pájaros. Es decir todos cambian de lugar.

Cuando los grupos están reunidos los motivamos a reflexionar sobre cómo podemos apoyarnos mutuamente en este proceso.

Ejercicio: perinola.

Meta: provocar el diálogo sobre relaciones de apoyo mutuo.



or, Saúl Interiano

Descripción: Se forman grupos de menos de 5 integrantes. El facilitador le da a cada grupo la misma cantidad de monedas de a 1 o de a 5 centavos. Los grupos empiezan a jugar con la perinola, hasta que dos o más grupos se queden sin monedas. En ese momento el facilitador les hace ver que el grupo o grupos se quedaron sin monedas y si existe otro grupo que quiera regalarles unas. Posteriormente se reflexiona sobre el ejercicio y sobre el apoyo mutuo que se requiere en el grupo.

Ejercicio: Fútbol para todos.

Meta: provocar alegría colectiva.

Descripción: todos los participantes se ubican en círculo, se toman de las manos y se agachan un poco. El facilitador explica que meterá al círculo una pelota de plástico y que deben pegarle solamente utilizando las manos y que cuando salga del círculo todos deben gritar goooool. Empieza la actividad y el facilitador irá metiendo otras pelotas. El facilitador se queda detrás para ir metiendo las pelotas que vayan saliendo del círculo.

Al finalizar, el facilitador provoca el diálogo con los participantes rescatando cómo se sintieron.

Ejercicio: El rey pide.

Meta: provocar el trabajo colectivo.

Descripción: Este ejercicio consiste en que una persona, que inicialmente puede ser el facilitador, irá pidiendo a las personas que le cumplan unos deseos. Las personas pueden estar en grupo o individualmente. Cuando el rey pide, las personas o los grupos deben cumplir con sus deseos. Quien lo cumpla primero tiene un punto y así se van sumando puntos. El grupo que primero llegue a diez, gana.

Posterior al ejercicio, el facilitador promoverá el diálogo con los participantes a partir de preguntas generadoras:

¿Qué pasó en el juego?

¿Qué les llamó la atención?, ¿Qué les gustó? ¿Qué no les gustó?

¿Puede pasar esto en la vida real, que exista alguien que actué como el rey?

¿Puede pasar esto en una relación de noviazgo o de pareja, que alguien actué como el rey?

¿En la relación de pareja, ante qué cosas una persona no debería acceder a lo que pida el rey?

Sesión K

Seamos más asertivos

Ejercicio: ¿Decir no o decir sí?

Meta: dialogar sobre saber cuándo decir sí y cuando decir no.

Descripción: El facilitador le cuenta a los participantes la siguiente historia:

“ Al terminar su clase y cuando todos los estudiantes están saliendo, el maestro llama a una de las alumnas, que es adolescente, y empieza a seducirla, le dice que ella le gusta mucho y que quiere que sea su novia”

Luego de contar esta historia el facilitador motiva a los participantes a dar su punto de vista sobre la historia. Para provocar el diálogo puede hacer algunas generadoras:

¿Qué creen que debería decir la adolescente?

¿Qué creen que debería hacer la adolescente?

Luego motiva a los participantes a contar historias en las que los y las adolescentes deben ser asertivos en lo que deben decir y hacer.

Ejercicio: El dado²².

Meta: analizar las emociones ante la conflictividad y la toma de decisiones asertivas en situaciones extremas.

Descripción: El facilitador con anticipación escribe en hojas números del 1 al 30. También prepara un dado grande.

En un espacio amplio pone en el suelo los números de manera correlativa y haciendo un círculo, dejando un espacio prudencial entre uno y otro. Los participantes hacen grupos con igual cantidad de participantes y se ponen atrás del círculo de número. Cada grupo nombra un representante.

A continuación cada grupo tirará el dado y el representante irá avanzando el número que saque su grupo. Aquí empieza lo bueno:

El grupo que vaya adelante o el grupo que saque el número 6 tiene el derecho de poner la regla que regirá el juego. La regla puede ser para ayudar o para dificultar a los otros grupos. (Lo que normalmente pasa es que al principio los grupos se ayudan y luego empiezan a poner reglas para ganar y dificultar a los otros grupos). **La regla nueva anula todas las otras reglas.**

²² Aportado por el facilitador, Saúl Interiano

El papel del facilitador es ir colocando en un papelógrafo las reglas y evitar que la actividad derive en violencia.

Al finalizar la actividad es necesario dialogar con el grupo sobre la experiencia, sobre lo que pasó y por qué pasó. Luego es necesario relacionarlo con el proceso que se está viviendo.

Sesión M

Vamos a trabajar juntos

Ejercicio: Esquíes²³

Meta: provocar el diálogo sobre la necesidad y beneficios de trabajar juntos.

Descripción: previo a la actividad el facilitador prepara varias tablas que tengan lazos para poder meter los pies, como los esquíes. Los participantes se reúnen en grupos y el facilitador le entrega a cada grupo un par de esquíes. Se les da un tiempo para que se organicen y definan quienes irán sobre los esquíes y quienes harán de apoyo.

El facilitador indica un punto al que los grupos deberán llegar; no se trata de llegar primero sino de llegar. Al finalizar se promueve el diálogo con los participantes para rescatar lo que pasó y para conectarla con el proceso.

²³ Ibid