

Expresando lo que siento

Competencias emocionales
dentro del aula

“Expresando lo que siento”®
Asociación Vivan los Jóvenes.
Ilustraciones: Ana Luisa Solares.
Asesoría: Lic. Ps. Mario Mario Alfredo Juárez.
Compilación y Diagramación: Leonel Alfonso Juracán
Guatemala, 2020

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
PROPUESTA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL TRABAJO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES BÁSICAS EN LA ESCUELA PRE-PRIMARIA Y PRIMARIA.....	3
Conciencia Emocional.....	5
Herramientas.....	5
Uso de cuentos.....	5
Uso de Marionetas.....	6
Musicoterapia.....	7
Hablar de lo que sientes.....	9
Regulación Emocional.....	9
Técnicas de respiración.....	10
Autonomía Emocional.....	12
Gestión Correcta de Emociones.....	13
Habilidades Socioemocionales.....	13
Comunicación Adecuada.....	13
Enseñe a pedir ayuda.....	14
Deje que tome sus propias decisiones.....	14
ANEXO I	
Juegos y ejercicios para practicar en clase.....	21
ANEXO II	
Ficha Musicoterapéutica.....	21

“Expresando lo que siento”®
Asociación Vivan los Jóvenes.
Ilustraciones: Ana Luisa Solares.
Asesoría: Lic. Ps. Mario Mario Alfredo Juárez.
Compilación y Diagramación: Leonel Alfonso Juracán
Guatemala, 2020

permitirá el trabajo con los alumnos cuando estén en mejor disposición psicológica y emocional.

Al inicio del ciclo escolar se les pedirá a los padres que puedan colaborar con algún libro de cuentos. Se elegirá semanalmente el cuento que se relatará en los días asignados.

Para elaborar los títeres, el maestro puede utilizar material bastante sencillo, como calcetines previamente decorados con ojos, boca, extremidades superiores, objetos reciclados como botellas y cubiertos plásticos, todo esto será parte de la creatividad del encargado,

Al inicio de la jornada, se preguntará a los alumnos cómo se sienten el día de hoy, pueden cerrar sus ojos y, ayudados con una melodía grabada, instrumental, preferentemente clásica, hacer contacto con su estado emocional. Posteriormente se les indicará que tomen una hoja de su cuaderno y utilizando lápiz y colores a su elección, realicen un dibujo que se parezca a lo que sienten en ese momento. Para niños mayores, puede pedirse que hagan un pequeño relato de lo que imaginaron mientras duró la música. Este ejercicio permitirá que los niños conozcan su estado interno y tengan alternativas saludables para su expresión.

El maestro deberá contar con una hoja de registro individual de avance o estancamiento de alumnos que tengan en su record escolar algún tipo de problema conductual. El avance será medido a través de la observación por parte del maestro y éste evaluará la mejoría de su conducta dentro de la escuela.

INTRODUCCIÓN

El presente manual, es la primera parte de una propuesta sistemática de prevención que busca revertir la tendencia de muertes por violencia y suicidio entre la juventud Guatemalteca.

Si bien es cierto que las estadísticas oficiales de homicidios han disminuido gradualmente en nuestro país, con un máximo de 5,677 muertes reportadas en el año 2014, hasta reducirse a 4,700 durante el año 2019, el total comprendido durante ese periodo de cinco años, (25,235 muertes, según reportes del Instituto Nacional de Ciencias Forenses) nos revela como uno de los países más violentos de Latinoamérica.

Por otra parte, el índice de suicidios, 3,166 durante los últimos cinco años, ha ido en aumento. De ser 514 en el año 2015, ha terminado el 2019 con un total de 717, de los cuales, más de 1,128 casos ocurren entre jóvenes menores de 19 años.

Diversas condiciones de orden socioeconómico e histórico y carencias sistemáticas de nuestra sociedad pueden explicar éstos hechos. Sin embargo, comprendemos que estos factores no son del todo determinantes, puesto que la fortaleza espiritual y la flexibilidad de la mente humana son nuestras principales fortalezas en momentos de grave crisis.

Luego de un año de observar la realidad que enfrentan la juventud guatemalteca, tanto en áreas urbanas como rurales, podemos identificar tres causas principales: pobreza, desintegración familiar y una débil formación de la identidad.

La pobreza, es una condición que puede superarse mediante acciones externas al individuo, abordándolo colectivamente: proyectos de capacitación, distintas modalidades de inversión, y mejoramiento de infraestructuras. Sin embargo, la desintegración familiar y la débil formación de identidad, son cuestiones que deben ser tratados de forma individual, y competen básicamente a instituciones ya existentes: el sistema educativo, la salud pública, y la espiritualidad colectiva en sus múltiples expresiones.

Es aquí donde nuestra propuesta busca incidir, inicialmente mediante un programa de salud mental orientado a la niñez, uno de capacitación y emprendimiento dirigido a la juventud, y un manual de prevención primaria para el personal que ya labora en instituciones educativas o de salud.

Así como la delincuencia no es consecuencia directa de la pobreza, tampoco creemos que la falta de oportunidades de desarrollo pueda explicar del todo el aumento de suicidios en menores de edad.

Tanto la conducta agresiva como la depresiva conducen a la muerte de los jóvenes, y esto es lo que pretendemos evitar mediante el fortalecimiento del autocontrol y capacidad de tomar decisiones en situaciones críticas.

PROPUESTA PSICOPEDAGÓGICA PARA EL TRABAJO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES BÁSICAS DENTRO LA ESCUELA PRE-PRIMARIA Y PRIMARIA

Instrucciones Generales

El desarrollo del programa en competencias emocionales, se ejecutará en grupos de niños de pre-primaria a sexto primaria de ambos sexos en escuelas estatales, se implementará dos veces por semana en los salones de clase y será dirigido por el maestro guía.

Se proporcionará una guía de trabajo en Inteligencia emocional a los directores de la escuela, y distribuirá a cada maestro guía con el objetivo de que sean los responsables de que el programa se lleve a cabo.

Los requerimientos materiales serán los recursos que se utilizan habitualmente en el salón de clases: hojas, crayones, lápices, pizarra, marcador de pizarra; eventualmente se necesitará de un reproductor de música, cajas de cartón, botes plásticos, marionetas hechas a mano y libros de cuentos. El horario de trabajo para la jornada matutina tendrá que asignarse a primera hora, ya que esto permitirá mayor fluidez en la comunicación entre maestro y alumnos, además de conseguir mayor receptividad emocional y psicológica por parte de los alumnos. La práctica de las competencias emocionales se realizará durante un lapso de 30 a 45 minutos.

En el horario de la jornada vespertina de igual forma se asignará un espacio de tiempo a primera hora de la jornada, ya que esto

La musicoterapia es ya una disciplina que tiene un lugar propio en la psicología clínica, y ha desarrollado múltiples métodos, acordes a las diferentes edades y condiciones de los pacientes.

Empleando técnicas provenientes de la psicoterapia, y análisis transaccional, las imágenes visualizadas por quien escucha, permiten identificar la relación que ésta tiene con sus padres, la forma en que se ve a sí mismo, y las estrategias de las cuales se vale para establecer lazos de comunicación con su entorno.

La música, por sí misma genera cambios fisiológicos: aumenta o disminuye la tensión muscular según el ritmo, altera la respiración y el ritmo cardíaco. Esto comienza a afectar a cada persona desde antes de su nacimiento, cuando encuentra dentro del útero, y continúa a lo largo de toda su infancia, constituyendo lo que algunos psicólogos (como Omar Benenson), llaman Identidad Sonora.

Cada persona desarrolla una Identidad Sonora, y ésta está vinculada al sonido del corazón, respiración y voz de la madre previo al nacimiento, al entorno familiar durante la infancia: cuestiones tales como las modulaciones de la voz, gritos, portazos, o sonidos de máquinas, que lo hayan acompañado. Finalmente, la música a la cual se haya habituado por influencia de su entorno social.

Como primer parte en la implementación de un programa de musicoterapia, se realizará una audición de música grabada. Teniendo cuidado que los sonidos empleados no sean de intensidad demasiado fuerte, como para producir inquietud en los niños, pero tampoco tan leve que algunos no puedan escucharlo. Se reco-

A- CONCIENCIA EMOCIONAL

Esta competencia es la primera que los niños deben adquirir y el primer paso para llegar a poseer inteligencia emocional.

Consiste en saber identificar en mí y en los demás lo que siente y ponerle un nombre. Para ello los niños deben adquirir vocabulario emocional y autoconocimiento.

Es esencial que aprendan a mirar en su interior para reconocer y aceptar las emociones que viven en cada momento.

Herramientas para adquirir conciencia Emocional

1-USO DE CUENTOS

Los cuentos permiten a los niños tener un entrenamiento emocional, porque puede vivir situaciones de carga emotiva muy diversa, pero desde una distancia segura que les permite sentir pero sin riesgos.

Además favorecen la conexión y la comunicación padres-hijos, porque siempre resulta más fácil hablar de lo que está sucediendo en un cuento que hablar de lo que nos está sucediendo a nosotros.

Un ejercicio que se puede realizar a diario con niños de pre-primaria, es tomar un libro de cuentos y prestarle atención únicamente a las ilustraciones del mismo, mientras se relata por parte del maestro o encargado. Al llegar a cada ilustración, se cuestionará a los participantes de ¿cómo se siente el o los personajes? ¿Qué emoción está viviendo, según su expresión facial, su postu-

ra? ¿Te has sentido hoy igual que el protagonista? ¿Cuándo?
¿Qué pasó? ¿Cómo lo resolviste?

Con niños de primaria, se pedirá a los alumnos escuchar atentamente el relato, permitiéndoles colaborar en la lectura del mismo. Se harán pausas en cada capítulo del cuento, y se cuestionará a cada alumno sobre cuál sería su respuesta si atravesaran situaciones como los personajes del cuento. La identificación emocional por parte de los alumnos tiene como objetivo que los niños desarrollen empatía y capacidad de reaccionar de forma saludable ante las situaciones que nos presenta el cuento.

2-USO DE MARIONETAS

Los títeres o marionetas, son elementos que logran crear un ambiente de comodidad para el niño, a tal punto de lograr hacer que el niño manifieste su yo interior a través del juego. Esto funciona ya que los títeres favorecen la identificación con el personaje y de esa manera el niño puede proyectar sus emociones expresando así sus deseos, conflictos, sentimientos y fantasías, ampliando su conocimiento interno.

El maestro recreará con los títeres situaciones en las que se pueda exponer dinámicas sociales en que el componente afectivo es preponderante. Tras la puesta en escena de la situación, se le pregunta a los espectadores (niños) la manera en que ellos reaccionarían a determinadas situaciones. La expresión de sentimientos y emociones en este tipo de dinámica, permite que recreen su mundo interno y puedan tener un mejor autoconocimiento y dominio de sí mismos.

3-MUSICOTERAPIA

Esta es una herramienta muy útil, pues está demostrado que la música ayuda a establecer un equilibrio dinámico entre los dos hemisferios del cerebro, mejorando la memoria, atención y percepción. Por otra parte, constituye un medio de expresión de sentimientos y emociones que no necesita del lenguaje verbal, por lo que es especialmente eficaz con niños con problemas de aprendizaje, hiperactividad o de lenguaje.

Las dos técnicas más utilizadas para implementar la musicoterapia abarcan dos ejercicios básicos:

- Musicoterapia receptiva: Utilizado en los modelos de Mary Priestley, Guía Imaginaria con Música, de Helen Bonny, y el conductual de Clifford Madsen. Esta práctica implica escuchar melodías y tratar de expresar las emociones que éstas suscitan, ya sea verbalmente, mediante dibujos, o danza. Esto permite que el inconsciente se exprese y así podamos identificar el origen de la conducta y mecanismos psicológicos del alumno.
- Musicoterapia activa: Empleado en los modelos Nordoff-Robbins, el humanista, de Victor Muñoz Pólit, el experimental de Riordon-Bruscia y el de Oscar Benenzon. Requiere de un maestro con conocimientos de música, que pueda generar una base melódica para que el niño interactúe mediante improvisaciones y danza. Esto permite reencausar los patrones de comportamiento preestablecidos o respuestas emocionales asociadas a determinados efectos sonoros, recordemos que el lenguaje verbal, básicamente se apoya en el sonido.

y el precúneo lateral.

También se ha verificado las técnicas de saturación de memoria a corto plazo a partir de interrupciones, tales como nombrar nuestros dedos, esto más que regular una emoción permite reprocesarla, disminuyendo la probabilidad de activación emocional ante un estímulo condicionado.

El Mindfulness es un tipo de meditación con evidencia de cambios neurológicos que se utiliza mucho para la regulación emocional, consiste en centrarse en la respiración y aceptar las emociones, como los pensamientos, dejarlos fluir, sin juzgar ni intentar controlarlos.

Estudios recientes sugieren que aumenta la materia gris en la corteza prefrontal, y se promueve neurogénesis en el hipocampo. Es una práctica recomendada.

D- AUTONOMIA EMOCIONAL:

Una persona autónoma emocionalmente es capaz de tomar decisiones responsables por sí misma con libertad, sin depender de los demás. La autonomía emocional engloba conocerse a sí mismo, tener una sana autoestima, valorar adecuadamente nuestras capacidades y limitaciones, ser capaces de auto motivarnos y responsabilizarnos de nuestras acciones, en una palabra, ser resiliente.

¿Cómo desarrollo esta habilidad emocional en los alumnos?

El maestro se dará a la tarea de relatar situaciones hipotéticas en las que el personaje central, se vea sometido a tomar una deci-

mienda musical clásica, ya que ésta aumenta de intensidad, alternando tonos lentamente, y luego desciende nuevamente produciendo una sensación de liviandad. Se guardará un registro de los efectos, ya sea mediante la realización de dibujos, o relatos.

En una segunda fase, durante la escucha activa, el terapeuta procura generar un ritmo con un instrumento melódico, como un piano, xilófono o marimba, con el que el niño pueda interactuar mediante otro instrumento o cantando, brindando en cada caso el tiempo para que éste responda. Luego, el maestro puede sugerir una coreografía, para de éste modo controlar la impulsividad de los alumnos, y concluir con una exposición verbal de cómo se ha sentido cada uno.

B- HABLAR DE LO QUE SIENTES:

Es importante que el maestro pueda contarles sobre lo que está sintiendo en cada momento, tanto si es una emoción agradable como desagradable. Es importante que se den cuenta que todos sentimos todas las emociones y eso es lo que nos hace humanos.

C- REGULACION EMOCIONAL:

Saber regular correctamente las emociones es muy importante debido al papel central que ocupa en el desarrollo de relaciones sociales. La buena gestión de la emoción nos permite mantenernos en relaciones humanas armoniosas.

Regular correctamente las emociones no significa reprimirlas o negarlas, sino darle una respuesta adecuada, para que no nos domine y acabemos cometiendo actos antisociales.

No existen emociones buenas o malas, todas son necesarias y nos aportan información relevante sobre nuestro mundo interior. Así que debemos permitirnos sentir las todas y sobre todo, debemos escucharlas.

Lo que si hay, son emociones agradables y desagradables. Lo importante es aprender a dar a cada emoción la respuesta correcta en el momento correcto.

El cerebro del niño no está desarrollado plenamente en todas sus funciones sino hasta los 20 años aproximadamente o más. Una de las partes menos desarrolladas es la encargada de regular las emociones: La Neocorteza Frontal.

Puede ayudar al niño, algunas técnicas para descargar o calmar sus emociones: arrugar o rasgar papel, gritar (no insultar), saltar, contar hasta diez y después volver en cuenta regresiva a cero, hacer respiraciones, hacer garabatos.

Técnicas de Respiración

La respiración es un recurso personal que puede convertirse en una de las mejores formas de descargar emociones. Se les enseñará a los alumnos que cada vez que se sientan agobiados, tristes o enojados puedan realizar ciclos de respiración. Esta técnica será enseñada por el maestro, haciendo círculos de respiraciones 5 veces a profundidad. La técnica permitirá que cuando se hallen a merced de emociones negativas tengan un espacio de sosiego y puedan razonar de mejor manera.

Ante el aumento de la ansiedad producto de la activación de alar-

ma amigdalino, un procedimiento que funciona es la técnica o maniobra de Valsalva, que consiste en aumentar la presión intratorácica, intentando exhalar aire manteniendo la boca y nariz tapadas. Esto reduce el ritmo cardíaco por medio de la activación del nervio vago. La técnica también implica contraer los músculos de las piernas, brazos, y mandíbula. Esto reduce la ansiedad, debido a que el sistema límbico “interpreta” que se ha realizado algo ante el estímulo de peligro, correr, huir, luchar, lo que serían conductas funcionales ante la activación de la señal de peligro.

Otras formas de regular este tipo de emociones es la respiración diafragmática, inhalando profundamente, reteniendo unos segundos el aire y exhalando, de esta manera, la amígdala tiende a desactivarse, parte del sistema de alarma, y la percepción de ansiedad disminuye. La aceptación y conciencia de las emociones en el momento oportuno es clave para la regulación, optando por un repertorio conductual de respuesta.

La corteza prefrontal del cerebro tiene conexiones con el sistema límbico, y puede inhibir la activación de la respuesta de miedo o ansiedad. Cabe mencionar que el sistema límbico responde 300 milisegundos más rápido que el procesamiento cortical, por eso éste tipo de respuestas tienden a automatizarse.

El hecho de recordar situaciones placenteras, utilizar palabras estimulantes de ánimo placentero, ver imágenes de momentos de tranquilidad, de alegría, también genera una activación emocional de alegría o placer, regulando el sistema emocional. Otras áreas cerebrales implicadas en estas emociones son el cíngulo posterior

desmotivar, pueden dar amor u odio, dar seguridad o dar miedo.

H- ENSEÑE A PEDIR AYUDA

Enseña al niño que hay retos en los cuales necesitará ayuda. Enseñale que no es malo pedirla, sino muy necesario a veces. Pida su ayuda o deja que le ayude cuando muestre deseos de colaborar, aunque esto suponga gastar más dinero en esa actividad.

Promueva los juegos cooperativos más que los competitivos.

I- DEJE QUE TOME SUS PROPIAS DECISIONES:

Permita que el niño empiece tomando pequeñas decisiones, por ejemplo que pueda escoger la ropa que desee ponerse, si prefiere ir al parque, si prefieren tomar la refacción antes o después de algún curso en particular.

ANEXO I

JUEGOS Y EJERCICIOS PARA REALIZAR EN CLASE

sión en momentos de crisis, se preguntará en el salón de clase sobre el tipo de acciones que cada uno de ellos ejecutaría, posteriormente se evaluarán los pro y los contra de algunas de las respuestas.

Se debe evitar la sobreprotección, ya que ésto provoca desprotección a corto y largo plazo. Cuando se sobreprotege al niño, éste recibe el mensaje de que no es capaz, de que no puede.

E- GESTIÓN CORRECTA DE LOS ERRORES:

Debemos transmitir la idea de que los errores no son malos, forman parte del camino y que siempre deben ser vistos como oportunidades de aprendizaje.

F- HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

Esta competencia emocional consiste en saber reconocer las emociones en los demás y saber mantener buenas relaciones con ellos. Engloba ser empático, asertivo, saber trabajar en equipo, desarrollar actitudes pro-sociales, tener una comunicación positiva y constructiva.

El relato de los cuentos nos da la oportunidad de explicar, profundizar y ampliar dichos aprendizajes.

G- COMUNICACIÓN ADECUADA

Transmitir la idea de que la forma de hablar a nuestros hijos y a todo el mundo es de vital importancia. Las palabras pueden afectar al otro, sobre todo si son dichas por las personas más relevantes de nuestra vida. Las palabras pueden sanar o herir, alentar o

realizar figuras estáticas con él.

Una secuencia posible:

- Levantar la pierna derecha hacia el lado, luego adelante y atrás, permaneciendo un instante en cada posición, como si fueran una estatua. Lo mismo con la pierna izquierda.
- Repetir los movimientos anteriores acompañados por los brazos. Primero el brazo y la pierna del mismo lado, luego brazos y piernas alternados (movimientos simétricos y asimétricos).
- Piernas separadas, brazos abiertos, inclinar el tronco hasta que la cabeza quede "mirando entre las piernas", el mundo se ve diferente desde allí.
- Apoyarse en una pierna, levantar la otra hacia atrás, brazos abiertos, tronco inclinado hacia adelante, tratar también con los ojos cerrados.



2) En un segundo momento del mismo ejercicio, se puede invitar a los niños a jugar "1, 2, 3 momia es". Aquí la persona que anima está dándoles la espalda a los niños mientras ellos saltan; cuando termina de decir el verso "un dos tres momia es" debe dar vuelta y comprobar que todos los niños estén estáticos en su lugar, sin alterar la posición en la que hayan quedado. Quien pierda el equilibrio reemplazará al animador.

EJERCICIOS PARA PRACTICAR LA RELAJACIÓN Y EL CONTROL DE LA IMPULSIVIDAD

PEZ GLOBO

Juego que consiste en practicar la respiración diafragmática, aspirando aire sin exhalar. Los niños nadan en una piscina imaginaria, a cuya superficie salen para tomar aire, levantando y bajando los brazos, flexionando y estirando las piernas. Puede ayudarse con una pelota o globo que funcionará como "tanque de oxígeno".

LA TORTUGA EN SU CAPARAZÓN

Este ejercicio nos permitirá practicar la relajación muscular progresiva. Nos tumbamos boca abajo y nos convertimos en una tortuga que decide replegarse en su caparazón escondiendo su cabeza y sus patas.

Ahora los músculos del cuello, brazos y piernas están en tensión. Pronto vienen los rayos del sol a despertarnos, ahora vamos asomando muy despacito la cabeza y estirando las extremidades hasta que queden relajadas. Podemos completarlo con 'la historia de la Gran Tortuga Sabia' (basada en 'la tortuga de M.R. Schneider y A. Robin').

UNA CARRERA MUY LENTA

El ganador será el último que llegue a la meta realizando movimientos muy lentos y controlando la impulsividad.

JUEGOS PARA MEJORAR LA AUTOPERCEPCIÓN

LA RAMITA

OBJETIVO:

Vivenciar el cuerpo como un solo bloque.

PROCEDIMIENTO:

1) La persona que anima el juego pide a los niños que se acuesten de espalda en el suelo. Luego, invita a los niños a imaginar y sentir sus cuerpos como si fueran una varilla rígida y delgada.

2) A continuación, les cuenta la historia de la varilla pidiéndoles que cuando se diga la palabra varilla, ellos realicen todos los movimientos que corresponda.

Una historia posible es la siguiente:

"Una ramita flaca y tiesa, me encontré en el campo. De pronto, un viento comenzó a soplar y a mover la varilla, hasta que de repente ¡zaz! la ramita quedó boca abajo en el suelo. El viento, que era muy juguetón, encontró que era tan divertido este juego que volvió a soplar, y sopló tanto que la ramita volvió a quedar de espalda, y luego otra vez de boca, y otra vez de espalda; "¡qué divertido!", decía el viento mien-



tras soplaba y soplaba y la ramita con tanto viento comenzó a rodar, rodaba y rodaba. El viento, que era muy grandulón, de tanto jugar le dio mucha hambre, le dijo entonces a la ramita "me voy a almorzar, otro día jugamos", y la ramita, que era un poco perezosa, comenzó a bostezar, estiró sus brazos largos, largos y rodó así por última vez y por fin se quedó dormida".

3) Finalizado el cuento, la persona que anima la actividad les pide a los niños que se levanten lentamente del suelo, que primero permanezcan sentados y luego se pongan de pie.

VARIACIÓN:

Puede hacerse el relato con otros objetos, una esponja, una botella, un barrilete, etc.

LAS ESTATUAS

OBJETIVO:

Vivenciar el cuerpo. Contrastar el estar estático en equilibrio con el movimiento.

PROCEDIMIENTO:

1) El animador o animadora pide a los niños que se paren con los brazos a los lados del cuerpo de manera suelta y relajada, los pies ligeramente separados, cabeza alta, vista al centro. Permanecer en esa posición concentrándose en el propio cuerpo, sentir los pies en el suelo, los brazos al lado del cuerpo, la vista mirando al frente. Este primer ejercicio no debe durar más de dos minutos.

Lograda la atención del niño en su propio cuerpo, se les invita a

PROCEDIMIENTO

1) Esta actividad puede ser acompañada por música, por un tamborín o simplemente percutiendo con las manos.

2) Los niños deben seguir las líneas dibujadas en el suelo al compás de la música. Si el ritmo es lento caminar lento, si el ritmo es rápido hacerlo rápidamente. La única consigna es no salirse de las líneas.

3) Para agregar dificultad al ejercicio se puede pedir a los niños que lleven un objeto en la mano, por ejemplo, una pelota de pim-pón (el huevo de la serpiente) en la palma extendida. De la misma manera se les puede pedir que se detengan y mantengan el equilibrio poniéndose en punta de pies, etc.

SALTANDO CÍRCULOS

OBJETIVO:

Desarrollo del equilibrio

MATERIALES:

- Aros plastificados.

Si no es posible conseguirlos, se pueden dibujar círculos en el suelo, cada uno con un diámetro aproximado de 50 cm.



PROCEDIMIENTO:

1) Los niños deben avanzar saltando de círculo en círculo. Hay

LA FOTOGRAFÍA

OBJETIVO:

Tomar conciencia de la posición que adoptará cada una de las partes de su cuerpo al caracterizar su personaje.

PROCEDIMIENTO:

1) La persona que realice esta actividad lee un cuento o historia que a los niños les interese, por ejemplo la historia de Peter Pan o un cuento de hadas o una aventura de sus personajes favoritos.

2) El animador divide a los niños en grupos de 3 o 4 jugadores y les entrega a

cada grupo, por escrito u oralmente, una escena de la historia recién contada para que ellos presenten una "fotografía" de



ese instante. Deben ser escenas distintas por grupo.

3) El animador debe apoyar la tarea de cada grupo y de cada niño ayudándolos a hacer la caracterización del personaje, buscar algunos elementos del lugar para disfrazarse y decorar la foto.

La actividad concluye con la exposición fotográfica del cuento; cada grupo presenta su fotografía al resto del grupo y permanece

estático por lo menos 15 segundos.

- RECOMENDACION

Se recomienda que la exposición de fotografías mantenga el orden cronológico de la historia.

En este sentido es conveniente que los niños vivan y jueguen su personaje antes de realizar la fotografía.

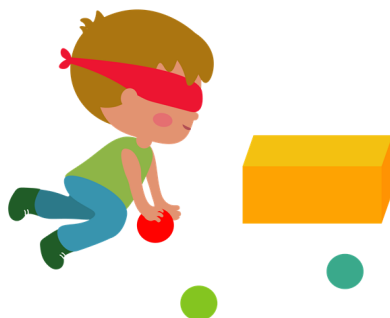
LA GALLINA CIEGA

OBJETIVO:

Adaptar el movimiento corporal a la altura y distancia de los objetos.

MATERIALES:

Una sala o espacio desocupado, cajas o botes de tamaño mediano, bolitas u objetos pequeños.



PROCEDIMIENTO:

- 1) La persona que anima la actividad relata a los niños la vida que llevan los escarabajos bajo la tierra, que deben buscar raíces, evitar piedras y excavar túneles, colocando objetos cajas y diversos en el suelo para que los recolecten. .
- 2) Se invita a los niños a mirar atentamente la posición en que se encuentran las cajas y los objetos. Los niños pueden, sin alterar el

orden, recorrer el espacio para ubicarse mejor en él.

La actividad consiste en pedir a los niños que adopten la posición del gateo, y con los ojos vendados recorrer el lugar intentando encontrar cada cosa y ponerlas dentro de las cajas.

RECOMENDACIÓN

La actividad se puede realizar niño por niño, con o sin tiempo asignado para ello. Si hay demasiados niños, se pueden formar parejas o tríos para realizar el juego.

También se puede trabajar con todos los niños al mismo tiempo; en este caso, habrá dos grandes tareas: encontrar las cajas y piedrecillas y evitar el "choque" con los demás compañeros.

JUEGOS DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

CAMINO DE SERPIENTES

OBJETIVO:

Desarrollo del equilibrio.

MATERIALES:

La persona que anime esta actividad debe trazar en el suelo líneas curvas, amplias y notorias, de manera que sea fácil de identificar el recorrido, dónde empiezan y dónde terminan.



LA NARANJA SE PASEA

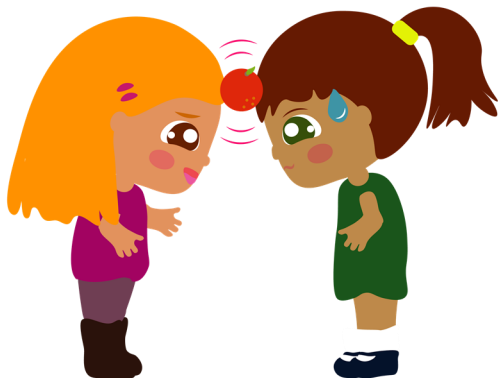
OBJETIVO:

Estimulación de la coordinación motora gruesa, establecer un trabajo de coordinación grupal.

PROCEDIMIENTO:

1) Los jugadores se ubican en parejas. Cada pareja se coloca de forma que puedan sostener una naranja con sus frentes. La persona que anima el juego pondrá una música apropiada para dar comienzo al juego.

2) Los participantes deben pasear y moverse al ritmo de la música tratando de que la naranja no se caiga al suelo. Está prohibido usar las manos para sujetar la naranja. El animador puede parar la música y variar el ritmo de las canciones. El juego termina con las parejas que conserven la naranja entre sus frentes.



CARRERA DE PAREJAS

OBJETIVO:

Estimular coordinación motora gruesa y el trabajo en equipo.

trayectorias con mayor nivel de dificultad que otras. En ambas trayectorias se puede solicitar a los niños que:

Salten con los pies juntos hacia adelante (como conejos)

Salten a pies juntos lateralmente.

Salten en un pie y luego vuelvan saltando en el otro.

Salten en un pie y luego en el otro.

ESTO ES UN ¿QUÉ?

OBJETIVO:

Animación, concentración.

MATERIALES:

Dos objetos pequeños cualquiera.

PROCEDIMIENTO:

1) Los participantes se ubican en círculo. El animador dice mostrando uno de los objetos (lápiz), "esto es un perro", luego continúa diciendo, mientras muestra el otro objeto (cuaderno), "esto es un gato".

2) juego consiste en lo siguiente: yo pasaré el "perro" a mi compa-



ñero de la derecha diciendo "éste es un perro", él me preguntará ¿un qué?, a lo que responderé "un perro". De igual manera y simultáneamente entregaré "el gato" a mi compañero de la izquierda diciendo "éste es un gato", él me preguntará ¿un qué?, a lo que responderé "un gato".

Ellos deben pasar de la misma forma el "perro" y el "gato" a sus compañeros respectivos. El requisito es que sólo debe entregarse el objeto. Y quien recibe pregunta a quien entrega: ¿Un qué..? Será esta respuesta del animador, que correrá de boca en boca hasta quien hizo la pregunta, la que dará el pase definitivo para entregar el "perro" y el "gato" al compañero que corresponda. Cada vez que ocurra el traspaso del "perro" y el "gato" debe ocurrir que se pregunte al compañero que antecedió ¿un qué..?; éste a su vez le preguntará al anterior y así sucesivamente hasta llegar al monitor, quien será el que dirá un "perro" o un "gato" según corresponda. El juego finaliza cuando uno o los dos objetos hayan dado una vuelta completa, o pasados 5 minutos.

IMPORTANTE:

Para el éxito del juego, el animador debe dar las instrucciones lo más claramente posible. Para esto, debe repetirlas las veces que sea necesario, pero debe evitar la tentación de ordenar el juego una vez que éste haya comenzado. La confusión que se crea es parte de su contenido jocoso.

VARIACIÓN

Para una mayor dificultad, pueden usarse más objetos, cambián-

doles de nombre. O bien, cambiando el nombre de los colores. El animador dice: tengo aquí un cuaderno amarillo, (y en realidad es azul). Cada participante dice, ¿De cuál color?, y quien tenga el objeto dice: Verde, (cuando en realidad es rojo).

D. JUEGOS DE INTERACCIÓN

¿QUIÉN SE PARECE A MÍ?

OBJETIVO:

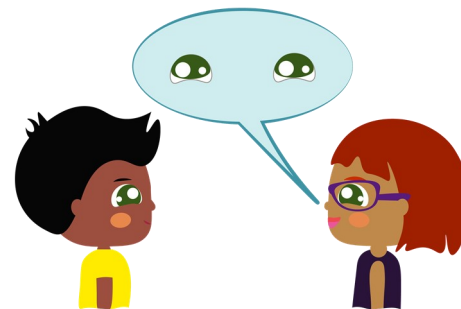
Comunicación

PROCEDIMIENTO:

1) Todos los participantes están ubicados en círculo o de tal manera que sea posible que todos se vean.

Se pide que cada cual mire al resto del grupo y vea "quién se parece más a él".

2) Cuando cada uno haya encontrado su parecido, uno a uno debe ir relatando a la asamblea a quién escogió y en qué siente que se le parece.



Puede tratarse del aspecto físico o de personalidad o carácter.

La actividad termina cuando todos hayan dicho quién se les parece más.

universal.

3) El juego consiste en adivinar precisamente de qué hecho histórico se trata. El grupo que adivina continúa la presentación. El juego termina cuando todos los grupos han presentado su "momento histórico".

VARIACION:

Para grupos más "intelectuales" se puede pedir, luego de la representación, que den los motivos por los cuales eligieron ese acontecimiento, y se puede realizar un debate.

E. JUEGOS DE LENGUAJE

FONO-MÍMICA

OBJETIVO:

Trabajo grupal, creatividad, expresión, atención.

PROCEDIMIENTO:

1) Los participantes se dividen en grupos pequeños con igual número de integrantes. La persona que organiza el juego asigna a cada grupo un tema específico. Ejemplo: un amanecer en el campo, una noche de terror o una tormenta en altamar.



MATERIALES:

2 cuerdas o cordel para amarrar.

PROCEDIMIENTO:

1) Se trazan en el suelo las líneas de salida y de llegada, a 20 ó 30 metros de distancia entre ellas. Los jugadores se distribuyen por parejas, formando dos hileras de igual número; cada pareja se ata con un cordel el pie derecho de uno con el izquierdo del otro, de modo que la pareja tiene 3 pies.

2) A la orden del animador las primeras parejas deben correr a la línea de llegada, tocarla con la mano y volver a la línea de salida, desatarse y atar a los compañeros que siguen. Gana la hilera que termine primero.



VARIACIÓN

Una divertida variación puede lograrse formando tríos, de manera que el jugador que está al centro queda con los pies amarrados a los de sus compañeros: ¡Esta carrera será de 4 pies!

LA TOMA DE LA BANDERA

OBJETIVO:

Trabajo en equipo, colaboración, astucia, fuerza y velocidad.

MATERIALES:

2 Banderas de distintos colores

1 Silbato.

PROCEDIMIENTO:

1) Se forman 2 equipos de igual número de participantes; cada grupo debe tener una bandera. Ambos equipos se distancian lo suficiente para no verse y esconder sus banderas, pero en un lugar accesible.

2) El juego consiste en capturar la bandera del adversario y juntarla con la propia. Gana el equipo que lo logre primero.

Cada grupo debe organizarse de manera que pueda defender su bandera y capturar la del bando contrario.

3) El juego se inicia con un pitazo del animador. Está prohibido agredir a los jugadores del equipo contrario; cada equipo debe buscar la mejor estrategia para poder apoderarse de la otra bandera.



RECOMENDACION

Este juego dura entre 20 y 30 minutos. Se sugiere realizarlo en horas de menos calor y en lugares abiertos. Es recomendable, además, asignar un adulto o encargado de equipo para evitar roces agresivos entre los jugadores. Este juego es ideal para niños entre los 6 y 13 años, edades de grandes "proezas".

LA MÁQUINA DEL TIEMPO

OBJETIVO:

Trabajo grupal, expresión corporal.

PROCEDIMIENTO:

1) Los participantes deben formar grupos de no más de 5 personas cada uno.

2) Cada grupo contará con 10 minutos para seleccionar un momento en la historia nacional o mundial, que representarán en forma gestual ante los otros grupos. Cuando todos los grupos hayan viajado por la máquina del tiempo y seleccionado el momento de la historia que van a representar, un voluntario comienza señalando con el dedo índice hacia el suelo (como diciendo "aquí") cuando se trata de un hecho nacional o de América Latina, o dibujando un círculo en el aire cuando es un hecho más



PROCEDIMIENTO:

1) El animador prepara una lista de palabras conocidas por los niños y que tengan distintos significados o se apliquen para explicar cosas distintas.

2) En círculo, cómodamente sentados, el animador escribe la palabra en la pizarra o en el piso, un jugador voluntario y propone un significado, y luego el compañero que le sigue, trata de construir una frase con ésa palabra. Otro jugador debe proponer un significado diferente. Si no lo encuentra, se lo debe estimular a proponer otra palabra con varios significados.

Ejemplo

Escala

Participante 1:

La Musical

Participante 2:

La composición
estaba en escala
de Sol.

Participante 3: La de los aviones.

Participante 4: Llegó del viaje haciendo escala en Panamá.

Participante 5: Verbo

Participante 6: Escala más alto.



2) A partir de ese momento los grupos contarán con 10 minutos para preparar la representación sonora del tema correspondiente.

3) Cuando todos los grupos hayan finalizado su preparación, inicia el juego voluntariamente uno de ellos. Este consiste en representar el tema asignado solamente con sonidos, de manera tal que el resto de los compañeros, que les están dando la espalda, puedan adivinar de qué tema se trata. La idea es que los otros grupos se aproximen lo más posible a los detalles de cada historia y que logren adivinar el tema de ella.

HISTORIA DE UNA FOTO

OBJETIVO:

Comunicación.

MATERIALES:

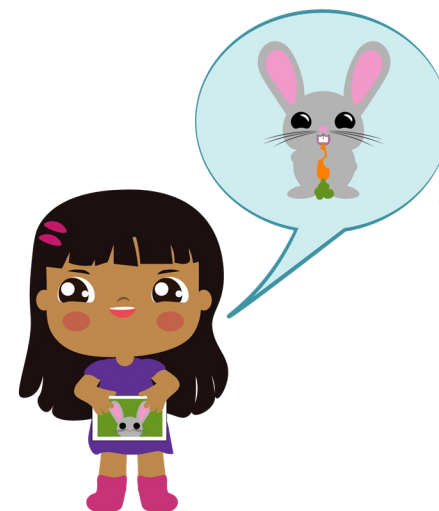
Fotografías, postales o
recortes de revistas.

PROCEDIMIENTO:

Esta actividad se puede
realizar individual o grupalmente. Si se forman
grupos, lo ideal es que no sean de más de 4 personas cada uno.

La persona que anima pone a disposición de los jugadores una serie de fotografías de distinta temática.

1) Cada persona o subgrupo ve y escoge una fotografía.



2) Se pide que cada persona o grupo construya una historia tomando la foto como "presente": se le debe hacer un "pasado" y un "futuro". Para esto se darán 15 minutos.

3) Finalizada esta tarea las personas o subgrupos muestran la fotografía y relatan la historia que inventaron al resto de los participantes.

Los participantes en su conjunto pueden escoger la historia que les haya parecido más original, interesante o divertida.

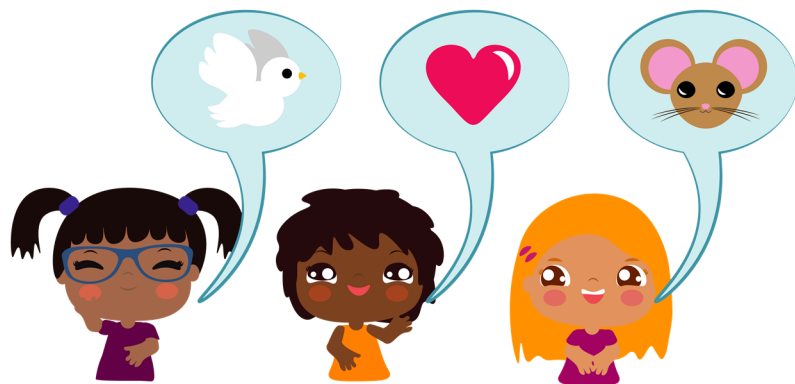
COMIENZA POR EL FINAL

OBJETIVO:

Desarrollar el lenguaje.

PROCEDIMIENTO:

Esta actividad puede realizarse con un solo niño o en grupo. Comienza un jugador cualquiera diciendo una palabra, el niño que le sigue debe decir otra palabra que tenga como primera letra la últi-



ma de la palabra anteriormente dicha, y así sucesivamente.

Ejemplo:

Paloma - Amor - Ratón - Nota - América

RECOMENDACIÓN

Se pueden utilizar el juego para que los niños reconozcan el sonido de las letras. Para ello se recomienda añadir exigencias en la pronunciación y ortografía.

Ejemplo:

Ratón - Nariz - Sol

VARIACION

Para niños más grandes (6 años en adelante) se pide que la primera sílaba de una palabra coincida con la última sílaba de la palabra pronunciada

anteriormente

Mamá - Mano - Nota - Tacho - Choza

SE DICE IGUAL, PERO NO ES LO MISMO

OBJETIVO:

Observación, concentración, reflexión

MATERIALES:

Tiza

Lista de palabras.

VARIACIÓN

La idea es representar diferentes realidades. Con niños pequeños, pueden usarse los mismos significados en diferentes contextos:

Ejemplo:

Salida de: Emergencia

Escape

Un concierto.

Una carrera.

ANEXO II

FICHA MUSICOTERAPÉUTICA:

Nombre y apellidos: Edad: Fecha:

País de origen.

Región de origen.

Preferencias y particularidades de los padres.

Vivencias sonoras durante el embarazo.

Vivencias sonoras durante el nacimiento y primeros días de vida.

Movimientos corporales y canciones de cuna de la madre.

Ambiente sonoro durante la infancia.

Reacciones de los padres a los sonidos y a los ruidos.

Reacciones del paciente a los sonidos y a los ruidos.

Sonidos típicos de la casa (portazos, gritos, llantos, etc.)

Sonidos durante la noche y sonidos corporales.

Historia musical propiamente dicha del hogar, educación musical de los padres y del paciente.

Los primeros contactos con un instrumento.

Estudio actual del problema sonoro-musical.

Asociaciones con los sonidos.

Gustos y rechazos musicales, sonoros y de ruidos.

Deseos y rechazos de instrumentos.

2) La testificación del encuadre no-verbal: una prolongación de la ficha musicoterapéutica por lo que hay que conservar siempre los mismos instrumentos elegidos desde el principio, y conservar también el mismo orden en que los colocó. El musicoterapeuta deberá conservar la mayor pasividad posible (única vez que tendrá esta actitud), debido a que es una situación de test.

BIBLIOGRAFÍA:

República de Chile, Ministerio de Educación, Programa de Mejoramiento de la Calidad y Equidad de la Educación Básica. *Juegos y técnicas de Animación para la educación Básica*. 1996.

Raquel Pascual Toca. *Musicoterapia*. Gobierno de España, Ministerio de Educación, Programa Aula Mentor.