

APÉNDICES



APÉNDICE I: CALENTAMIENTOS Y ENERGIZANTES

Encontramos muy efectivo usar actividades de calentamiento y energizantes durante el programa para que las sesiones se mantengan animadas y divertidas. Los calentamientos tienen dos propósitos básicos:

1. Pueden servir como introducción metafórica al tópico de la sesión. Usted puede escoger una actividad de calentamiento que evoque algunos de los aspectos que estará explorando en la sesión del día. Las categorías libres anotadas a la derecha de los títulos le ayudarán a orientarse si busca un tópico específico.
2. Pueden ser simplemente ejercicios que devuelvan la energía al grupo cuando se sienten cansados o están muy serios.

Después de las primeras sesiones, considere dejar que educadores inter pares u otros participantes dirijan las actividades de calentamiento ¡y aporten su creatividad para nuevas actividades!

PALMADAS RÍTMICAS PRESENTACIÓN

Comience con palmadas rítmicas con sus manos, chasquido de dedos, palmadas en sus caderas, de manera acompasada al momento de una frase introductoria, como “Mi nombre es” —*palmada, palmada*— “Judy”—*chasquido, chasquido*—”Yo vivo en”— *palmada, palmada* —“Mzimba”—*palmada, palmada (en las caderas)*. Formados en círculo, todos los participantes se irán presentando de esta forma.

“TODOS LO QUE...” PRESENTACIÓN

Forme las sillas en círculo—deberá haber una silla menos que el número de participantes. (Si hay 18 participantes, necesitará 17 sillas.) escoja un voluntario para que se pare en el centro del círculo de sillas. Esa persona dice, “Todos los que ... ” Por ejemplo, “Todos los que tengan zapatos negros” o “Todos los que comieron pan esta mañana” o “Todos los que tengan un lápiz”. Luego, todos los afectados se paran y cambian de silla tan rápido como puedan. No pueden pararse y sentarse de nuevo en la misma silla y no pueden sentarse en la silla que les queda al lado. Deberán pararse y correr hacia una silla al otro lado. El voluntario también trata de sentarse. La persona que se quede parada será la próxima que diga “Todos los que ...” ¡Este juego es fabuloso como primera actividad de calentamiento y para que los participantes se conozcan! (Una variante de este juego se denomina “Ensalada de Frutas”. Asigne a cada uno el nombre de una fruta—mango, papaya, manzana. Diga los nombres de las frutas para que las personas cambien de lugar. Cuando diga “¡Ensalada de Frutas!” todo el mundo tiene que cambiarse de lugar.)

La variante “*Ensalada de Frutas*” es una reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Pág. 58. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

BOTE SALVAVIDAS FORMACIÓN DE EQUIPOS

Haga que todos los participantes se muevan alrededor de un área específica. Dígales que se imaginen que están flotando en un amplio mar. Tienen que formar botes salvavidas para sobrevivir. Un facilitador dirá un número—“¡6!” Los participantes deberán formar grupos de seis para evitar ahogarse en el “mar”. Si el grupo se forma con menos o más de seis personas, todo el grupo se “ahoga” y debe pararse a un lado mientras el juego continúa. La persona o las dos personas que quede(n) cuando todo el mundo haya salido será(n) la ganadora o las ganadoras.

LA LÍNEA MÁS LARGA FORMACIÓN DE EQUIPOS, USO DE LOS TALENTOS Y RECURSOS DISPONIBLES

Lleve a los participantes a un lugar donde puedan disponer de un área grande para trabajar. Divídalos en dos equipos (o más si el grupo es grande). Explique que van a crear una línea larga en el suelo o piso, usando lo que tengan actualmente en sus cuerpos. No se les permitirá buscar cosas adicionales, pero pueden utilizar cualquier cosa que tengan a mano—servilletas de papel, relojes, ropa, zapatos— para alargar la línea más y más. La meta es tener una línea más larga que la de los otros equipos. (Si las personas son realmente creativas, usarán todo lo que sea posible y luego ¡se acostarán en el suelo para alargar la línea!) El equipo que forme la línea más larga es el ganador. Después del calentamiento, discuta cómo se relaciona el ejercicio con la formación de equipos o con la vida real.

EL EDUCADOR INTER PARES CON UNA SOLA PIERNA FORMACIÓN DE EQUIPOS

Escoja un voluntario. Esta persona será un “Educador Inter Pares con una Sola Pierna” o un “Educador de SIDA con una Sola Pierna”. Esta persona no puede hacer ella sola todo el trabajo de educar a las personas sobre el cambio de comportamiento; por tanto, debe formar un equipo de educadores para que la ayuden. El voluntario o la voluntaria salta con un solo pie y trata de atrapar a los demás. El grupo corre dentro de los límites que usted ha establecido para alejarse de la persona. Cuando el “Educador con una Sola Pierna” toque a alguien, esa persona debe unir sus brazos y saltar con un solo pie para tratar de atrapar a los demás. Continuar hasta que todos sean atrapados por el equipo. Una vez que un equipo comience, ¡nada lo puede detener!

TELARAÑA LIDERAZGO, COMPROMISO, TRABAJO EN EQUIPO

Los participantes se paran cerca uno del otro en pequeños círculos—de cinco o seis personas. Los participantes se agarran de las manos en el círculo. No pueden tomar la mano de la persona que le queda al lado y deben asegurarse de tener las manos de dos personas diferentes. Luego tratan de desenmarañarse entre sí—para volver a formar un círculo continuo de nuevo sin que nadie se suelte de las manos. Después de que todos los grupos se

han desenmarañado exitosamente, procese el ejercicio. ¿Alguno de los líderes dirigió al resto del grupo? ¿Cuál fue el proceso? ¿Se dio alguien por vencido? ¿Por qué? ¿Qué hizo que el grupo finalmente tuviera éxito?

PARED HUMANA TRABAJO EN EQUIPO, FORTALEZA

Haga este ejercicio con jóvenes solamente—¡resulta un poco rudo para los mayorcitos! Forme dos equipos. Un equipo deberá hacer una “pared humana” —una pared de personas que no puede romperse. Cuando el facilitador diga, “¡Ya!”, el otro equipo embestirá la pared y tratará de romperla. Luego, invierta los papeles para que el otro equipo forme una “pared humana”.

LA MANTA QUE CAE FORMACIÓN DE EQUIPOS

Necesitará una manta grande para esta actividad de calentamiento. Divida al grupo en dos equipos. Dos personas deben sostener la manta fuertemente—una en cada lado. Haga que cada equipo se reúna en los lados opuestos de la manta. Ninguno de los equipos se dejará ver del otro. Cada equipo deberá colocar un miembro enfrente del grupo—la persona deberá agacharse justo detrás de la manta. Las dos personas que sostienen la manta deben asegurarse de que hay una persona en cada lado de la manta antes de contar, “¡1–2–3!” y dejarla caer. ¡Cada persona deberá pararse y tratar de decir rápidamente el nombre de la persona que tiene enfrente! Quien identifique correctamente a la persona que está al otro lado de la manta “gana”. El perdedor tiene que cruzar por encima de la manta y unirse al otro equipo. Continuar hasta que un equipo esté lleno de personas y el otro se quede vacío.

SENTARSE SOBRE LAS RODILLAS TRABAJO EN EQUIPO, CONFIANZA, COOPERACIÓN

Solicite al grupo que forme un círculo estrecho, incluyéndose usted. Luego, cada uno deberá girar hacia su derecha, de manera que cada una de las personas del círculo esté de frente a la espalda de alguien. Pida que todos pongan sus manos en los hombros de la persona que le queda enfrente. Explique que usted dirá, “¡1, 2, 3, SENTADOS!”, y que cada uno deberá decirlo también despacio junto con usted. Al oír la palabra “sentados” todos deberán sentarse cuidadosamente en las piernas de la persona que le queda detrás, mientras mantiene todavía las manos sobre los hombros de la persona que le queda enfrente.

Este ejercicio realmente funciona, es divertido y crea un ambiente agradable entre el grupo. Sin embargo, asegúrese de que todos puedan realizar físicamente el ejercicio. Si su grupo es realmente valiente, todos ustedes pueden tratar de caminar juntos arrastrando los pies mientras sostienen los hombros de la otra persona. Luego, pregunte a los participantes cómo se sintieron al hacer el ejercicio. ¿Pensaron que no lo iban a poder hacer? ¿Cómo se relaciona esto con la experiencia de la vida real? (Nota: Use su juicio para determinar si sería apropiado para su grupo hacer este ejercicio—sentarse en las piernas de otra persona no sería aconsejable para algunos grupos.)

Reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Pág. 63. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

TELARAÑA DE CUERDA TRABAJO EN EQUIPO, APOYO

Necesitará una bola de cuerda para este ejercicio. Pida al grupo que se siente o pare en círculo. Elabore una gran bola de cuerda. Sostenga el extremo de la cuerda, luego haga rodar la bola o arrójela a alguien que esté sentado o parado frente a usted, diciendo su nombre al momento de enviar la bola. Siga sosteniendo su extremo, fuertemente. Pida al que recibe la bola que sostenga la cuerda de manera que se forme una línea estirada entre ustedes. Luego pídale que a su vez envíe la bola al otro lado del círculo a alguien más, diciendo el nombre de la persona mientras la hace rodar o la arroja. Cada uno de los participantes continúa con este procedimiento, hasta formar una red de líneas cruzadas. Cada persona deberá sostener fuertemente un pedacito de la cuerda. La bola de cuerda deberá finalmente regresar a usted de manera que sostenga el comienzo y el final de la cuerda. Luego, invite a cada una de las personas a que observen cómo la cuerda los conecta a todos, como una telaraña. Todos dependen uno del otro para que la telaraña se mantenga firme y fuerte. Si alguien sacara su mano de la red, esa parte colapsaría. Pida a las personas que sugieran cómo este ejercicio de la telaraña se relaciona con nuestra vida real.

Reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Pág. 102–103. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

LA COMPETENCIA DE LA SOGA – FUERZAS OPUESTAS ... TRABAJO EN EQUIPO

Para este ejercicio necesitará un pedazo de sogas fuertes. Divida al grupo en dos equipos. Pida a los equipos que se paren y sostengan los extremos opuestos de una sogas fuerte y larga. Marque una raya en el medio del área de capacitación; cada equipo halará al otro para que cruce por encima de la raya. A la cuenta de “¡1, 2, 3, Ya!”, los equipos deberán comenzar a halar la sogas uno contra otro. Deje que continúen hasta que un equipo termine cruzando la raya divisora. Luego, dígales que se sienten en un círculo. Ahora, amarre la misma sogas en forma de un gran círculo y pásela a los participantes de manera que queden sentados alrededor del borde de ésta. Pida a todos los participantes que halen todos juntos la sogas de manera que puedan todos pararse. Pida a los participantes que expliquen lo que significa este ejercicio para ellos. La idea es mostrar cómo en vez de que las personas halen los extremos opuestos como en la competencia, donde solamente gana un equipo—podemos enfocar situaciones de una forma en que todos resultemos ganadores y nos beneficiemos y sintamos bien con el resultado. Es cierto que con la competencia los que salen victoriosos pueden divertirse más—pero, ¿Cómo se sienten los perdedores?

Reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Págs. 150–151. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

CÍRCULOS DE CONFIANZA TRABAJO EN EQUIPO, CONFIANZA, APOYO

Pida a los participantes que se paren y formen un pequeño círculo en medio del salón. (Si tiene muchos participantes, haga pequeños círculos de unas seis personas cada uno). Cada participante por turno deberá pararse en el centro del círculo y cerrar sus ojos o vendarlos. Esta persona deberá entonces dejarse caer hacia atrás, hacia los lados o hacia adelante—manteniendo los ojos cerrados—y será atrapada por los brazos seguros de los demás participantes. Cada participante tendrá que agotar varios turnos antes de que otro participante

se pare en el centro del círculo. Al principio se puede sentir mucho miedo, pero deberá ser perfectamente seguro siempre que el grupo trabaje de manera conjunta. Al final del ejercicio pregunte a los participantes lo que nos enseña.

Reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Pág. 184–185. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

CRUZANDO EL CÍRCULO CONFIANZA, COOPERACIÓN, RIESGO

Pida a los participantes que formen un gran círculo, mirando hacia dentro. Cada participante identifica a alguien parado en el lado opuesto. Cuando usted diga, “¡Ya!”, cada participante debe cerrar sus ojos, caminar al otro lado del círculo y pararse en el lugar de la persona que le queda en el lado opuesto. Todos los participantes hacen esto al mismo tiempo y ¡no deben mirar a hurtadillas! Las personas se confunden mucho pero eventualmente se las arreglan. A seguidas, pregunte a los participantes cómo se sintieron al hacer esto con los ojos cerrados. ¿Cómo se relaciona el ejercicio con las experiencias de la vida real?

La Línea Recta Confianza, Apoyo de Equipo

Suministre una venda o una bufanda. Invite a un/a voluntario/a para que camine despacio en línea recta por el área de reunión. Póngale la venda y dele varias vueltas antes de ponerlo a caminar en línea recta por el área—hasta llegar a un punto acordado en el extremo opuesto. Dé instrucciones al resto del grupo para que guarden silencio, sin darle ánimo o cualquier orientación. Tampoco deberán tocarlo. Cuando la persona vendada llegue al otro lado, pídale que se quite la venda. Compare cuán cerca está de donde se proponía llegar. Pregúntele cómo se sintió al no tener comentarios por parte de los demás. Pídale que se coloque de nuevo la venda y repita el ejercicio, pero esta vez con el estímulo verbal de los demás. No deberán tocarlo todavía. Luego, finalmente, puede preguntarle al voluntario o a la voluntaria que repita el ejercicio, pero esta vez los participantes usarán sus manos para guiar a la persona que tiene los ojos vendados y le hablarán. Procese las diferencias de cómo se sentía esta persona durante cada etapa. Enfatice cuán seguro alguien puede sentirse con el apoyo y la orientación de los demás. Éste es un excelente ejercicio a usar cuando se discuten aspectos relacionados con las Personas que Viven con VIH/SIDA.

Reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Págs. 33–34. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

EL CÍRCULO YERT FORMACIÓN DE EQUIPOS, CONFIANZA, APOYO

Deberá haber un número par de participantes. Asigne un nombre a cada uno, alternando los nombres—tales como, “Leche, Agua, Leche, Agua”. Todos deberán enlazarse de los brazos doblados por los codos. Cuando usted diga, “Leche”, todas las “Leches” deberán reclinarse hacia dentro del círculo, mientras todas las “Aguas” deberán reclinarse hacia afuera. Observe cómo esta tensión mantiene al grupo apoyado. Ahora, cambie y diga, “Agua”. Todas las “Aguas” se reclinan hacia el círculo, mientras que todas las “Leches” se reclinan hacia afuera. Puede seguir realizando este ejercicio para demostrar que el cambio y la tensión pueden también ser muy positivos para el equipo.

¿QUIÉN ES EL LÍDER? DESTREZAS DE PENSAMIENTO O LIDERAZGO

Pida al grupo que se pare en un círculo. Solicite un voluntario y sáquelo del salón. Las personas del círculo deberán escoger secretamente a una persona para que sea el “líder”. El “líder” deberá comenzar una acción, como palmotear, bailar o zapatear. La acción deberá cambiarse cada 15 segundos más o menos. Los otros miembros del círculo deberán seguir los movimientos del líder, sin mirarlo directamente ni delatarlo. Se lleva al voluntario de nuevo al salón mientras se suceden estas acciones. El voluntario tendrá tres oportunidades para adivinar quién es el “líder”.

SIGAN AL LÍDER LIDERAZGO O PRESIÓN DE GRUPO

Pida a los participantes que se paren en un círculo. El líder se para dentro del círculo, comienza a correr dentro de éste y dice, “¡Sigán! ¡Sigán! ¡Sigán!”, a lo que el grupo responde “¡Sigán! ¡Sigán! ¡Sigán!”, mientras corren fuera del círculo. El líder repite “¡Sigán! ¡Sigán! ¡Sigán!” El grupo repite, “¡Sigán! ¡Sigán! ¡Sigán!” El Líder: “Sigán al líder”. El Grupo: “Sigán al líder”. Ahora el líder inicia otra acción, como bailar, saltar, sentarse o cantar y dice, “¡Yo bailo! ¡Yo bailo! ¡Yo bailo!” (o “¡Yo salto! ¡Yo salto! ¡Yo salto!”). El grupo responde imitando todo lo que hace el líder. El líder continúa con “¡Sigán! ¡Sigán! ¡Sigán!”, y todo el proceso hasta que todos estén exhaustos.

LLAMADA DE CONFIANZA ENTRE MADRE E HIJO COMUNICACIÓN, CONFIANZA

Pida a los participantes que se dividan en parejas. Cada pareja deberá seleccionar a una persona para que sea la “madre” y la otra el “hijo”. Cada pareja deberá también escoger un animal. La “madre” deberá hacer el sonido del animal para que el hijo reconozca la voz de su madre. Separe ahora los grupos—todas las madres en un lado del salón y todos los hijos en el otro lado. Los hijos deben cerrar los ojos. Las madres harán el sonido del animal mientras se mueven por el salón. Con los ojos cerrados, los hijos deben tratar de encontrar a sus madres y tocarlas.

PAREJAS DE OYENTES DESTREZAS DE COMUNICACIÓN

Divida a los participantes en parejas. Uno deberá describir al otro un evento de su vida que lo haya hecho muy feliz. El oyente deberá permanecer callado, sólo deberá concentrarse bien en escuchar lo que se dice. Después de un par de minutos, pida a los oyentes que dejen de escuchar. En esta etapa, el hablante deberá seguir con la descripción de su experiencia de felicidad, pero el oyente deberá dejar de escuchar completamente. Podrá bostezar, mirar hacia otro lado, voltearse o silbar. Lo importante es que deje de escuchar aunque el hablante continúe contando su historia. Después de un par de minutos, diga “¡Alto!” Entonces, el hablante y el oyente deberán cambiar de roles y hacer el ejercicio de nuevo. Pregunte a los participantes cómo se sintieron en el rol del hablante que cuenta su historia a un oyente que estaba dispuesto e interesado en oír, en comparación con un mal oyente. Procese el ejercicio.

Reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Pág. 37. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

LENGUAJE CORPORAL DESTREZAS DE COMUNICACIÓN

Divida al grupo en parejas. Cada pareja deberá pensar en una discusión que uno de ellos haya tenido con su cónyuge, un amigo o amiga, o con cualquier otra persona, que haya terminado en una disputa. La pareja deberá establecer primero los dos personajes y su relación. Luego, deberán representar la disputa entre ellos con mímica, usando solamente sus cuerpos y caras, sin pronunciar una palabra. Dé a la pareja unos minutos para que trabaje en esto. Luego pídale que regresen al grupo mayor. Escoja dos parejas cuyas escenas parecieran particularmente claras. Pida a la primera pareja que represente su escena en medio del círculo. Pida a los miembros de la audiencia que cuenten la historia que la pareja está actuando. Señale lo fácil que puede ser para nosotros saber qué pasa en general a través de lo que hacemos con nuestros cuerpos. Repita con la segunda pareja. Señale otros tipos de lenguaje corporal que utilizan las personas, como el contacto visual, la distancia entre la gente y las posiciones. Termine sugiriendo a los participantes que piensen, durante los próximos días y semanas, sobre las formas en que usan sus propios cuerpos para decirse cosas uno al otro. Anímelos para que piensen cómo podrían usar sus cuerpos de manera diferente, en diferentes contextos, para transmitir diferentes mensajes a las personas.

Reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Pág. 38. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

PASAR EL DIBUJO PERCEPCIONES O DESTREZAS DE COMUNICACIÓN

Éste es otro buen ejercicio de calentamiento que ilustra las diferentes percepciones que tienen las personas sobre lo que oyen. Solicite a cinco voluntarios que abandonen el área de capacitación por unos minutos. Traiga un pedazo de papel de rotafolios (o papel simplemente) y pida a las personas restantes que se pongan de acuerdo sobre un dibujo, y que dos o tres personas lo hagan. El dibujo podría incluir, por ejemplo, una casa, un árbol, etc. No deberá ser demasiado complicado. Luego, esconda el dibujo y solicite que alguien llame a los cinco voluntarios para que se incorporen al grupo. Entonces, se le muestra el dibujo a uno de los voluntarios por un minuto. Este voluntario debe entonces describir el dibujo mediante palabras al segundo voluntario, quien a su vez lo describe al tercer voluntario y así sucesivamente. Cuando el quinto voluntario haya oído la descripción del dibujo, se le dará un pedazo nuevo de papel y algunos marcadores o lápices. Esta persona tratará entonces de dibujar la imagen que ella tiene del dibujo según la descripción. ¡No podrá recibir ayuda del resto del grupo! Cuando termine, compárela con el dibujo original. Habrá algunas diferencias interesantes. Agradezca a los voluntarios. Puntualice que a menudo es mucho más difícil de lo que suponemos que todos entendamos las cosas de la misma forma.

Reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Págs. 66–67. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

EL JUEGO DE DOBLAR EL PAPEL PERCEPCIONES O DESTREZAS DE COMUNICACIÓN

Para este juego, necesitará hojas de papel, una para cada participante. Pida a cada participante que cierre los ojos. ¡Hágales prometer que mantendrán sus ojos cerrados! Dé a

cada uno una hoja de papel. Luego dígales que hagan lo siguiente: Doblar el papel a la mitad. Romper la esquina inferior a mano derecha del papel. Luego doblar el papel a la mitad otra vez. Después, romper la esquina inferior a mano izquierda. ¡Recuérdelos que no deben mirar a hurtadillas! Ahora pídale que abran los ojos y desdoble sus pedazos de papel, mostrándoselos a los demás. Los papeles deberán estar rotos de muchas formas. Pregunte a los participantes qué nos muestra este ejercicio. Uno de los puntos es mostrar a todos los participantes que incluso simples instrucciones pueden tener significados muy diferentes para diferentes personas. A menudo pensamos que le estamos diciendo algo alguien, sólo para descubrir después que lo que quisimos decir y lo que entendieron, son cosas completamente diferentes. Todos siguieron las instrucciones al pie de la letra, pero los resultados fueron diferentes. [Este ejercicio puede también servir como una excelente introducción a la **Prevención del VIH** (Sesión 6, Parte III), demostración del condón].

Reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Págs. 90-91. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

RUMORES, TELÉFONO COMUNICACIÓN

Pida a los participantes que se paren en un círculo o en una fila. Piense de antemano en una frase para susurrar, tal como, “¿A cuántas personas les gusta trabajar en un jardín?” o “¿Quisiera poder caminar hacia el río” u otra frase. Susurre esta frase tranquilamente a la persona a su derecha. Esta persona a su vez la susurra a la persona que está a su derecha y así sucesivamente por todo el círculo. Cada persona deberá susurrar solamente lo que oyó y no podrá pedir que le repitan la frase. Finalmente, cuando la frase haya sido susurrada por todo el círculo, la persona a su izquierda deberá ser la última que la reciba. Pregúntele que la diga en voz alta. Entonces, anuncie al grupo lo que usted dijo originalmente. ¡La frase original usualmente es muy diferente al producto final! Discuta cómo esto se relaciona con las destrezas de comunicación.

¡VOCEAR, SUSURRAR, CANTAR! COMUNICACIÓN

Pida a los participantes que se paren en un círculo. Explique que usted mencionará el nombre de alguien mientras cruza el círculo y se dirige hacia esa persona. Esta persona deberá entonces dejar su posición en el círculo y dirigirse al lugar donde usted estaba parado. Luego, esa persona deberá mencionar el nombre de alguien más, quien deberá a su vez moverse, y así sucesivamente. Cuando su nombre se mencione de nuevo, continúe con el juego, susurre el nombre de la persona que escoja y pida que cada persona lo susurre también cuando sea su turno. Finalmente, cuando su nombre sea mencionado de nuevo, indique que el nombre de la próxima persona debe decirse cantando. Continúe hasta que todos hayan tenido la oportunidad de participar.

Reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Pág. 128. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

POSICIONES FIJAS DIFERENTES PERSPECTIVAS SOBRE LA VIDA

Este ejercicio estimula a los participantes para que comprendan que nuestras perspectivas sobre las cosas se basan en quiénes somos y en nuestras propias experiencias personales. Pida a los participantes que se paren en un círculo. Invite a un voluntario a pararse en el centro. Pídale que se quede quieto, mirando de la misma forma durante las preguntas y respuestas que siguen. Explique a todos los participantes que usted hará algunas preguntas. Pida a cada uno de los participantes que contesten en todas las ocasiones de acuerdo a lo que pueden realmente ver desde su propia posición, no por lo que saben que está allí. Pregúntele a alguien que esté parado enfrente del voluntario: “¿Cuántos ojos tiene?” Haga la misma pregunta a alguien que esté parado detrás del voluntario y a alguien que esté parado directamente al lado. Luego, coloque a otra persona en el centro. Escoja otra parte del cuerpo, como los brazos. Haga las mismas preguntas con tres personas diferentes. Finalmente, pida a un participante que camine alrededor del círculo, mirando al voluntario y percibiéndolo desde todos los ángulos. Diga a la persona que está caminando que le haga comentarios continuos sobre lo que ve y cómo cambia su visión sobre el voluntario. Después de que todos se sienten, pida a los participantes que consideren cómo nuestra perspectiva sobre una situación moldea el entendimiento que tenemos de ésta. ¿Cómo podemos obtener una imagen más completa la mayor parte del tiempo? ¿De qué forma podemos relacionar este ejercicio con nuestras experiencias cotidianas?

Reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Pág. 45. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

ME VOY DE VIAJE APOYO, ¡PURA DIVERSIÓN SIMPLEMENTE!

Invite a los participantes a pararse en un círculo. Comience diciendo, “Me voy de viaje y acepto un abrazo”. Abraze a la persona a su derecha. Esta persona tiene entonces que decir, “Me voy de viaje y acepto un abrazo y una palmada en la espalda”. Ésta tiene entonces que dar a la próxima persona un abrazo y una palmada en la espalda. Todos en el círculo deberán por turno repetir lo que se dijo e hizo antes y agregar una nueva acción a la lista. Si alguien olvida la secuencia, anime a los demás para que le ayuden a hacerlo bien. (Si trabaja con un grupo en el cual tocar no es una buena idea, haga el mismo ejercicio como un simple juego de memoria, como, “Me voy de viaje y acepto una naranja”. “Me voy de viaje y acepto una naranja y una silla”. “Me voy de viaje y acepto una naranja, una silla y una cinta de audio”).

Reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Pág. 178. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

EMPUJÓN DE MANOS RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, DESTREZAS PARA RELACIONARSE

Pida a los participantes que formen dos filas, una enfrente de la otra. Cada participante toca las palmas del participante que le queda enfrente en la otra fila. Llame a una fila “Fila Uno” y a la otra “Fila Dos”. Pida a todos los participantes en la Fila Uno que comiencen a empujar a la persona de la Fila Dos, usando solamente sus palmas. Las personas en la Fila Dos pueden responder en la forma que quieran. Después de 30 segundos más o menos, pídeles

que se detengan y cambien de papel. Esta vez los miembros de la Fila Dos deberán empujar a los miembros de la Fila Uno y éstos pueden responder de la manera que escojan. Después de 30 segundos más o menos, pídale a todos que se sienten en un gran círculo. Pregúnteles cómo se sintieron al realizar este ejercicio. ¿Fue su respuesta la de empujar también o la de ceder, o qué? ¿Cómo se relaciona este ejercicio con sus experiencias de conflictos de la vida real?

Reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Pág. 134. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

¡CARNE! ¡CARNE! ¡CARNE! ¡PURA DIVERSIÓN SIMPLEMENTE!

Invite a los participantes a que se paren en un círculo. Una persona exclama, “¡Carne! ¡Carne! ¡Carne!”. El grupo responde “¡Carne!”. De nuevo el voluntario dice “¡Carne! ¡Carne! ¡Carne!”, y el grupo dice “¡Carne!”. El voluntario entonces enumera tipos de carne que pueden comerse, como “pollo” o “cabra” o “serpiente”. Si se puede comer, el grupo debe saltar y decir “¡Carne!”. Si no se puede comer, el grupo debe quedarse quieto. La persona que no salte cuando sea “¡Carne!”, o que salte cuando el animal no puede comerse, debe moverse hacia el centro y convocar la próxima ronda.

FUEGO EN LA MONTAÑA ¡PURA DIVERSIÓN SIMPLEMENTE!

Invite a los participantes a pararse en dos círculos—uno pequeño dentro de uno más grande. Cada persona en el círculo interior deberá tener una persona detrás. Debe haber un número igual de participantes. Usted se para en el centro de los círculos. El círculo exterior deberá entonces comenzar a correr por afuera del círculo interior mientras usted dice, “¡Fuego en la montaña!”. Ellos responden, “¡Fuego!”. Usted dice, “Fuego en la montaña”. Ellos dicen, “¡Fuego!”. Usted continúa hasta que dice “¡Apáguelo!”, y salta al frente de uno de los miembros del círculo interior. Cada participante del círculo exterior trata entonces de ponerse enfrente de un miembro del círculo interior. Una persona se quedará sin lugar y esa persona se mueve al centro y comienza de nuevo el juego.

BANANA—BANANA—COCO ¡PURA DIVERSIÓN SIMPLEMENTE!

Invite a los participantes a sentarse o pararse en un círculo. Un voluntario camina detrás de las sillas y toca a los participantes en la cabeza mientras dice, “Banana”, “Banana”, “Banana”, sin detenerse. Cuando el voluntario finalmente toque a alguien y diga, “¡Coco!”, esa persona debe perseguir al voluntario alrededor del círculo. El voluntario trata de llegar al punto que está vacío antes de que lo atrapen. La persona que se quede parada fuera del círculo dirige la próxima ronda.

SILLAS MUSICALES ¡PURA DIVERSIÓN SIMPLEMENTE!

Necesitará un radio o algunas cintas para este calentamiento. Coloque varias sillas en fila. Ponga otro grupo de sillas directamente detrás de éstas con los espaldares tocando el primer grupo de sillas. Deberá haber una silla menos que el número de participantes. Los

participantes deben bailar alrededor de las sillas. Cuando la música se detenga, deben sentarse rápidamente. Quien se quede parado sale del juego. Retire una silla y comience de nuevo. Quien llegue hasta el final es el ganador. (Este juego es muy divertido si varía los tipos de música de las cintas. Cuando se toque merengue. Los participantes deben bailar merengue alrededor de las sillas; cuando se toque cumbia, deben bailar cumbia, etc.).

PERÚ—HONDURAS—ECUADOR ¡PURA DIVERSIÓN SIMPLEMENTE!

Tome tiza y dibuje tres rayas largas en el centro del salón. Marque “Perú” en la primera raya, “Honduras” en la del medio y “Ecuador” en la tercera. Todos los participantes deberán pararse en la raya correspondiente a Perú. Una persona dice los nombres de los diferentes países en voz alta y los participantes están supuestos a saltar de un país a otro. El participante que no salte, que salte al país equivocado, se caiga, o titubee, queda fuera. El participante que permanezca por más tiempo en el juego gana.

¡CALIENTE O FRÍO! ¡PURA DIVERSIÓN SIMPLEMENTE!

Invite a los participantes a formar un círculo. Se escoge un voluntario para que salga del salón. El círculo de participantes escoge un pequeño artículo y lo esconde para que el voluntario no lo vea. El grupo completo comienza a gritar, “¡Caliente o Frío! ¡Caliente o Frío! ¡Caliente o Frío! ¡Caliente o Frío!” El voluntario regresa y comienza a caminar por el salón. Si está muy lejos del artículo escondido, el grupo grita “¡Frío! ¡Frío! ¡Frío! ¡Frío!”. Si está muy cerca del artículo escondido, el grupo grita “¡Caliente! ¡Caliente! ¡Caliente! ¡Caliente!”. El grupo sigue gritando “¡Caliente o Frío! hasta que el voluntario encuentre el objeto escondido.

LA TORRE DE MANOS EJERCICIO DE CIERRE O EVALUACIÓN

Todos los participantes se paran y forman un círculo estrecho. Pida a la primera persona a su izquierda que extienda su brazo derecho hacia el centro del círculo y exprese lo que ha encontrado difícil sobre la sesión y que luego añada algo que considere bueno sobre la sesión. Pida que utilice estas frases: “No me gustó cuando ...”, seguido de, “Me gustó cuando ...”. Pida a la persona a su izquierda que lo repita, colocando la mano sobre la que se encuentra ya en el centro, diciendo también una cosa difícil y una cosa buena sobre la sesión. Continúe alrededor del círculo hasta que todos los participantes hayan colocado sus manos derechas una encima de la otra como en una torre. Termine diciendo que esta torre de manos puede representar nuestra fortaleza como grupo unido.

Reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Págs. 40-41. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995.

APÉNDICE II: ¡RECESOS CORTOS!

FUNDAS DIVERTIDAS

Corte papeles en pedazos pequeños y escriba diferentes palabras, acciones, personas. Doble los papeles y ponga los nombres de diferentes participantes sobre el papel doblado. Ponga todos los papeles en una funda o caja. Cuando el grupo esté aburrido o necesite un receso, alguien puede exclamar, “¡Funda Divertida!” y proceder entonces a sacar un papel de la funda. El papel deberá pasársele a la persona cuyo nombre aparezca en el papel. Esa persona se parará enfrente del salón y actuará sin hablar lo que está escrito en el papel. Los demás participantes deberán adivinar lo que la persona trata de hacer. Puede escoger palabras, acciones, etc. para la Funda Divertida, que se ajusten al tipo particular de capacitación que está impartiendo. (Por ejemplo, si su sesión es sobre VIH/SIDA o la práctica del sexo seguro, puede usar frases como “ponerse un condón”, o “viejos enamoradizos”.)

EJEMPLOS DE FUNDAS DIVERTIDAS

A continuación se ofrecen algunas ideas:

merengue*	salsa*	cumbia*
borracho embarazada	conductor	
conductor de minubús	fumando marihuana	besando
declarándose a una joven	director de escuela	predicador
tango*	serpiente	

*Representan tipos específicos de bailes de América Latina. ¡Escoja diferentes bailes de su comunidad local!

M-A-N-Z-A -N-A

Este es un corto ejercicio de estiramiento para el grupo después de haber permanecido sentado por mucho tiempo. Pídales que se paren y estiren. El facilitador dirige al grupo usando su cuerpo para deletrear la palabra “MANZANA”. El grupo deberá seguir estirándose y deletreando—cada vez más rápido.

APÉNDICE III: IDEAS VARIAS

A continuación se ofrece una mezcla variada de ideas y técnicas para usar con sus grupos:

UN NOMBRE PARA SU PERSONALIDAD

Para añadir un poco de diversión a sus presentaciones iniciales, haga que los participantes digan sus nombres y luego “le pongan un nombre a su personalidad” usando una palabra descriptiva que comience con la primera letra de sus nombres. Por ejemplo, Francisca significa “feliz” o “fuerte”, María significa “melodiosa” o “meticulosa”, Braulio significa “bromista” o “burlón”. Este ejercicio también brinda la oportunidad de mencionar algo sobre las personas cuando hablen; por ejemplo, puede mencionar cuáles participantes son especialmente extrovertidos y que podrían actuar en las escenificaciones.

TIRAR EL CARGO

Ésta es una técnica especialmente efectiva cuando su grupo está compuesto por personas que provienen de diferentes niveles en una jerarquía o comunidad. (Por ejemplo, si su capacitación está dirigida a directores y profesores, o a un grupo variado de líderes comunitarios). La idea es que cada persona participe en la capacitación o programa desde un mismo nivel. A medida que la gente vaya entrando al salón para iniciar la capacitación, proporciónales pequeñas hojas de papel y para que escriban sus nombres y cargos.

Cuando todos estén sentados y listos para las presentaciones, asegúrese de comenzar mencionando su propio nombre y cargo. Luego pida a cada participante que dé su nombre y cargo. Cuando todos se hayan presentado, hable un poco sobre la importancia de que se sientan cómodos para hablar libremente, sin reservas, en una capacitación de esta naturaleza. Explique que a menudo los participantes no se sienten cómodos al expresar sinceramente sus opiniones porque sus jefes pueden estar en el salón, o porque algunos de los participantes pueden pensar que los otros son más educados que ellos, y así sucesivamente. Enfatice que resulta crucial para el éxito del programa que todos tiren los cargos y posiciones en la sociedad que los limitan. Deben enfocar las ideas y discusiones como los seres humanos completos e íntegros que son—feligreses, padres, madres, obreros, voluntarios, mujeres, hombres, hijas, hijos—y no sólo desde el ángulo que nos dan nuestros cargos en la vida.

Después de este discurso, explique que vamos ahora a liberarnos de las barreras de nuestras posiciones y a ponernos más cómodos para expresar nuestras opiniones. De forma bastante dramática, rompa su propia identificación y preséntese de nuevo usando simplemente el nombre por el que quiere que todos lo llamen. Camine por el salón con un cesto de basura mientras los participantes, uno por uno, rompen sus identificaciones y le dicen a los demás participantes el nombre por el cual quieren que los llamen. Recoja las identificaciones rotas en el cesto de basura. Si desea, distribuya de nuevo hojas de papel que sirvan como distintivos de identificación, pero esta vez las personas deberán escribir solamente el nombre por el cual desean ser llamados.

DIARIOS

Nunca se llega a enfatizar lo suficiente cuán importante es usar diarios o registros cuando se implementa este programa. Escribir diariamente los pensamientos e ideas en un diario ayuda a los jóvenes (y adultos) a desarrollar destrezas de pensamiento, manejar mejor las emociones, conocerse a sí mismos más profunda y claramente y confiar más en su propio consejo o asesoramiento. Inste a su grupo a que comience a escribir en un diario todos los días. Usted puede proporcionar simples libros de ejercicio o puede hacer los diarios con su grupo—¡Sea creativo! Quizás quiera comenzar con la asignación de preguntas o tópicos específicos para abordar en los diarios, pero después de un tiempo, los participantes captarán la idea y comenzarán a usarlos cada día para expresar sus propias opiniones. ¡Haga énfasis en que un diario es privado!

FOGATAS

Es una bella tradición en muchos lugares reunir a la familia y a los amigos alrededor de una fogata—para compartir historias, ideas, bailes, canciones y pasarse los conocimientos unos a otros. De ser posible, trate de sumar esta alegre y conmovedora tradición a su programa. Reunirse en la noche para cantar canciones, bailar y contar historias puede ser una divertida y eficaz experiencia para su grupo. Además, los jóvenes a menudo se sienten incluso más libres para hacer preguntas específicas, a veces incómodas, en esta atmósfera.

CEREMONIA DEL ENCENDIDO DE VELAS

Una inusual, y por ende, interesante actividad para añadir un aire muy formal a su programa es la ceremonia del encendido de velas. Usted puede usar dicho evento para comenzar su programa, durante momentos claves del mismo (como ceremonias de premiación, acontecimientos importantes, etc.), o cuando su programa esté finalizando. He aquí un ejemplo de cómo puede usar una ceremonia de encendido de velas al inicio de un programa. Reúna a todos los participantes en un círculo. Dé una vela a cada uno. Mientras sostiene una vela, explique que durante este programa vamos a aprender sobre nosotros mismos y que también aprenderemos uno del otro. Cada uno de nosotros tiene algo especial que compartir con el grupo, debemos sentirnos libres para enseñar y aprender uno del otro. Muestre a los miembros la siguiente frase (previamente escrita en un rotafolios o pizarra): “Una vela no pierde nada cuando enciende otra vela”. Discuta en grupo el significado de la expresión. Apague las luces. Usted encenderá su vela mientras resume el significado de la frase. Luego gire y pase la llama de su vela a la próxima persona y así sucesivamente alrededor del salón. Continúe puntualizando cómo se va iluminando el salón (más brillante) como resultado de este compartir, pero que nadie ha perdido nada al compartir su llama con sus amigos. Cuando todas las velas estén encendidas, pregunte si alguien tiene algo más que decir. Termine con un discurso u oración apropiada; luego, soplen y apaguen todas las velas.

CAJA DE PREGUNTAS O PIZARRA-BOLETÍN

Algunas veces, a los participantes les puede resultar incómodo hacer ciertas preguntas. Quizás tienen miedo de parecer estúpidos, o quizás la pregunta es demasiado íntima y

personal. A menudo la pregunta que la mayoría de las personas temen hacer es una que tiene un gran impacto en sus vidas y con frecuencia esta misma pregunta la comparten otros miembros del grupo. Una forma efectiva de proporcionar un espacio abierto para tratar estas cuestiones importantes es crear una Caja de Preguntas o una Pizarra-Boletín. Simplemente prepare una pequeña caja donde las personas pueden depositar sus preguntas. Diaria o semanalmente, saque las preguntas y respóndalas en una hoja de papel. Cuelgue las preguntas y sus respuestas en la pizarra-boletín para que todos las lean.

TEATRO INVISIBLE

La técnica denominada **Teatro Invisible** es una forma muy efectiva y excitante de desatar un animado debate durante la sesión. Ésta funciona mejor con tópicos sobre los cuales la mayoría de las personas tienen la misma opinión. Por ejemplo, si la mayoría de las personas en el salón creen en la igualdad de género, su Teatro Invisible será contra la igualdad de género. Básicamente, lo que usted hará es organizar secretamente el Teatro Invisible con uno de los participantes antes de la sesión. Dé instrucciones a la persona para que asuma exactamente la posición opuesta a los demás, una vez comience la discusión. La persona deberá seguir expresando opiniones discrepantes, usando argumentos bien fuertes que claramente molestarán y frustrarán a todos en el grupo. Esto forza al grupo a justificar más sus opiniones—incluso si pensaban que antes sus puntos de vistas eran perfectamente claros. Después de una animada discusión y debate, resulta mejor que usted “revele” su Teatro Invisible y aclare que la persona estaba únicamente actuando y que realmente no cree en lo que estaba argumentando.

DEBATES

Los debates son argumentaciones formales, planificadas, entre dos puntos de vista diferentes sobre un tema controversial. Cuando utilice el debate como técnica, ésta es más efectiva si usted:

- Escoge un tópico bastante controversial o uno sobre el cual los participantes tengan una fuerte opinión, ya sea a favor o en contra.
- Insiste en que los participantes tomen el lado del argumento opuesto al que ellos creen; esto los forza a pensar sobre el tópico más profundamente y a analizarlo desde todos los ángulos, a fin de elaborar un argumento efectivo. Además, esto los ayuda a considerar las cosas desde la perspectiva de otra persona.
- Proporciona los tópicos de debate una semana antes más o menos del debate real y pide a los participantes que realicen algunas investigaciones y recopilen informaciones para preparar sus argumentos.
- Organiza a los participantes en equipos de debate. Asegúrese de que tomen turnos para que expongan sus argumentos y defensas para que todos se vean forzados a pensar y participar.
- Solicita a los jueces (profesores, trabajadores de salud, etc.) que vengan y escuchen los argumentos y escojan un equipo ganador. Otorga pequeños premios.
- Después del debate, critica los argumentos utilizados y sugiere estrategias para un mejor debate la próxima vez.

LA PREGUNTA DEL DÍA

Antes de cada sesión, escriba una pregunta o frase controversial en la pizarra o en papel de rotafolios en la parte trasera del salón. En los ratos libres antes, después o durante la sesión, los participantes deberán ir a la parte trasera del salón y escribir sus posiciones u opiniones sobre el tópico en cuestión en la pizarra o rotafolios. Usted pondrá estas ideas en un lugar visible durante la próxima sesión o al final de la misma para que todos las lean y repasen.

ALGUNAS SUGERENCIAS DE TÓPICOS PARA LOS DEBATES Y PREGUNTAS DEL DÍA

1. Los condones deberían estar disponibles gratuitamente en las escuelas.
2. Los tiempos han cambiado—tener sexo antes del matrimonio es parte de la vida moderna.
3. Si la mujer desempeña el 67% de las horas laborales del mundo, ¿Por qué recibe solamente el 10 por ciento de los ingresos mundiales?
4. ¿Quién debería ser responsable de evitar un embarazo temprano, una ITS y el VIH/SIDA? ¿Por qué?
5. “No deberíamos usar condones porque van en contra de nuestra cultura”. ¿Está usted de acuerdo o no? ¿Por qué?
6. Un esposo le dice a su esposa, “¿Por qué debería usar un condón? ¿Acaso eres una prostituta?” ¿Cuáles son sus comentarios?
7. El *Lobola* (el precio de la novia) debería abolirse.
8. Los hombres son mejores presidentes porque son líderes naturales.
9. A las personas que son positivas al VIH se les debería exigir legalmente que les informen a sus parejas sexuales que están infectadas.
10. Está bien que un muchacho experimente con sexo antes del matrimonio, pero si una muchacha experimenta, es considerada una prostituta.
11. La comunidad debería tomar algunas acciones para prevenir el VIH/SIDA.
12. Cuando están embarazadas, las mujeres deberían comer bien y descansar a menudo.
13. Si una mujer se educa, la salud de sus hijos mejora considerablemente.
14. Sólo los hombres tienen derecho a decidir cuando tener sexo con sus esposas.
15. Procurarse una educación es la mejor forma de que las mujeres sean independientes.
16. Tener más de un compañero sexual te brinda una vida más plena.
17. El abuso del alcohol conduce a un comportamiento sexual riesgoso.
18. Usar un condón evitará que experimentes una sensación sexual real.

Las técnicas “Teatro Invisible” y “La Pregunta del Día” fueron presentadas en el taller del Cuerpo de Paz/Malawi “*Promoting Sexual Health*,” impartido en Lilongwe, Malawi, en julio de 1996.

APÉNDICE IV: JUEGOS E IDEAS PARA LA SESIONES

EL EJERCICIO DE LA PÉRDIDA

El **Ejercicio de la Pérdida** brinda un marco eficaz para discutir la empatía que se siente por los que experimentan pesar o han tenido una pérdida, especialmente los que están infectados o afectados por el VIH/SIDA.

Antes de presentar el tópico, dedique un momento a repasar algunos de los aspectos que ha cubierto hasta ahora. Explique que estamos a punto de hacer un ejercicio que nos ayudará a considerar el VIH/SIDA desde una perspectiva muy personal.

Pida a los participantes que limpien completamente sus escritorios y dejen solamente una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz. Dígalos que enumeren sus hojas del uno (1) al cinco (5). Explíqueles que usted leerá cinco frases y ellos las responderán en sus hojas. *Es muy importante enfatizar que nadie más en el salón verá las hojas—éstas no se recogerán. No se usarán en ningún otro momento posterior—las hojas son de su propiedad.*

Realice este ejercicio lenta y seriamente. Los participantes deberán sentir el pleno impacto de esta discusión. Una por una, lea las frases y diga a los participantes que escriban sus respuestas en sus hojas. Haga énfasis en que no las compartirán con los demás.

1. Escriban el nombre de la **posesión personal que más aman**. Quizás sea su casa, o un artículo especial que su abuela les regaló, o un libro, o cualquier otra cosa. De las cosas que poseen, ¿Cuál significa más para ustedes? Escriban su respuesta en el #1.
2. Escriban la **parte de sus cuerpos de la que están más orgullosos**. Quizás amen sus ojos, o están orgullosos de su cabello, o lo que más disfrutan son sus orejas porque les ayudan a escuchar música, o aman su voz porque les permite cantar. Escriban esa parte de su cuerpo de la que están más orgullosos en el #2.
3. Escriban el nombre de la **actividad que más disfrutan hacer**. Quizás sea ir a un evento religioso, o jugar fútbol, o bailar, o cualquier otra actividad. ¿Qué es lo que más disfrutan en el mundo? Escriban esa actividad en el #3.
4. Escriban **un secreto o una cosa muy confidencial sobre ustedes** que nadie en el mundo o solamente una persona más conoce. Cada uno de nosotros tiene alguna cosa secreta o muy privada que no desea compartir con los demás. Escriban esa pieza privada y personal de información en el #4. (Recuerde al grupo que nadie más que ellos verán las hojas de papel).
5. Por último, escriba **el nombre de la persona cuyo amor y apoyo es lo que mayor significado tiene para ustedes en el mundo**.

Cuando todos hayan terminado, explique que usted procederá a repasar de nuevo la lista. Según vaya leyendo cada frase, ellos deberán imaginarse que están atravesando por lo que usted está diciendo.

1. Imagínense que algo terrible les sucede que les ocasiona la pérdida de la posesión material que más aman. Sea un robo o una pérdida de algún tipo que aleje completamente de ustedes esta cosa. Nunca más verán la cosa numerada en el #1. Tomen ahora su lápiz o bolígrafo y tachen el #1.
2. Imagínense que ocurre un accidente u otro hecho desafortunado que les ocasiona la pérdida de la parte de su cuerpo de la que están más orgullosos. Esta parte de su cuerpo se ha ido y nunca la tendrán de nuevo mientras vivan. Tachen el #2 con el lápiz o bolígrafo.
3. Imagínense que este mismo accidente u hecho desafortunado les impide volver a realizar su actividad favorita. Ustedes nunca más, en toda su vida, podrán realizar la actividad que escribieron en el #3. Ahora tachen el #3 con su bolígrafo o lápiz.
4. Imagínense que debido a todas las situaciones anteriores, su secreto ha sido revelado. Todo el mundo sabe lo que escribieron en el #4. Es de público conocimiento—todos en la escuela, el pueblo, la iglesia y la comunidad saben lo que escribieron en el #4. Circulen ahora el #4 con su bolígrafo o lápiz.
5. Por último, debido a todos estos cambios, (perder su posesión, perder una parte de su cuerpo, no poder realizar su actividad favorita y la revelación de su secreto), la persona que ustedes más aman en el mundo los deja para siempre. Nunca verán de nuevo a la persona que aman y quien es la fuente más importante de apoyo. Tachen ahora el #5 con su bolígrafo o lápiz.

Permita unos cuantos minutos de silencio para que los participantes sientan verdaderamente lo que usted acaba de decir. Usualmente las personas están un poco molestas e incómodas en este punto. Déles algo de tiempo para que piensen sobre ello.

Ahora, pida a los participantes que describan en una palabra o frase las emociones que están sintiendo. Escriba las palabras en un rotafolios o pizarra en blanco. Continúe con la lluvia de ideas hasta que se acaben todas las posibles ideas. Su lista puede incluir: tristeza, pesar, deseos de suicidarse, desesperanza, soledad, miserable, deprimido, furioso, culpar a otros, sin motivación para seguir adelante.

Pida a los participantes que den un vistazo a la lista que han creado. Pídales que se imaginen cómo estos sentimientos podrían relacionarse con el hecho de dar positivo en una prueba de VIH/SIDA. Discuta los vínculos entre este ejercicio y dar positivo. Recuerde al grupo que ellos mismos se han colocado en la posición de una persona que vive con VIH/SIDA y se han permitido experimentar las fuertes emociones con las que dicha persona podría estar viviendo cada día. Discuta lo que esto podría significar en cuanto al apoyo que podrían brindar a las personas que viven con SIDA. ¿Cómo pueden ayudar a alguien en esta situación? ¿Cómo se sentirían si ellos o alguien que aman estuvieran envueltos en esta situación?

EL JUEGO DE FALSO O VERDADERO (ACUERDO O DESACUERDO)

El **Juego de Falso o Verdadero** es una divertida técnica que puede usarse con cualquier tópico. Resulta útil cuando se cubre un tópico por primera vez porque le ayudará a hacerse una idea del nivel de conocimientos que las personas actualmente poseen sobre el tema. También es una forma fabulosa de desarrollar destrezas de pensamiento, ya que las personas

tenderán a debatir más fuertemente para respaldar su posición. Con un grupo nuevo, también le dará a usted una idea de quiénes tienen madera de “líderes” o de las personas de confianza, ya que los demás pueden observarlos para obtener pistas sobre la veracidad de la frase. He aquí cómo se realiza el juego:

1. Escriba con letra de imprenta la palabra “*Verdadero*” en letras grandes en una hoja de papel. Cuelgue la hoja en una pared.
2. Escriba con letra de imprenta la palabra “*Falso*” en letras grandes en una hoja aparte. Cuelgue la hoja en la pared opuesta.
3. Despeje el área entre los dos letreros.
4. Pida a los participantes que se reúnan en el centro del área despejada. El facilitador lee una frase y los participantes corren hacia el letrero que consideren correcto. Si creen que la frase es verdadera, corren hacia el letrero de “*Verdadero*”, si creen que es falso, corren hacia el letrero de “*Falso*”. Si están indecisos, o creen que la frase puede ser tanto falsa como verdadera, deberán quedarse en el medio.
5. Pida a los participantes que por turnos expliquen o defiendan por qué están en el lado que escogieron. Es bueno pedir las explicaciones a un lado primero, luego al otro, ya que los grupos tenderán a iniciar un debate sobre la respuesta correcta. Solamente después de que todos hayan dicho lo que lo deseen deberá el facilitador dar la respuesta correcta e información adicional.
6. Enfatique las buenas destrezas de comunicación y la resolución de conflictos sugiriendo que cada lado reflexione a su vez los puntos del lado opuesto antes de exponer sus propias opiniones.
7. Todos regresan al centro y el juego comienza de nuevo con otra pregunta.

Ejemplos de Planteamientos—Sesiones sobre las Realidades Relacionadas con el VIH/SIDA

A continuación encontrará una lista de las frases que se sugieren para las sesiones sobre las **Realidades Relacionadas con el VIH/SIDA**.

Para las respuestas y explicaciones a estos planteamientos, refiérase a **Cómo Afrontar las Realidades Relacionadas con el VIH/SIDA y las ITS** en la Parte III.

1. Una persona que tenga una enfermedad de transmisión sexual tiene un mayor riesgo de infectarse con el VIH.
2. El condón tiene pequeños agujeros a través de los cuales puede pasar el VIH.
3. Los mosquitos pueden propagar el VIH.
4. Un bebé que nazca de una madre positiva al VIH también se infectará con el VIH.
5. Se puede decir que alguien tiene VIH con sólo mirarlo.
6. Es más seguro usar dos condones en vez de uno.
7. Al tener más sexo, puedes eyacular más esperma y el VIH saldrá del cuerpo.
8. Las mujeres casadas son menos propensas a contagiarse con VIH/SIDA que las no casadas.

9. Si un hombre usa condones durante más de dos años, puede llegar a ser estéril.
10. Una persona con TB que también pierde peso está infectada con VIH.
11. Si una persona luce saludable, entonces no tiene SIDA.
12. Se puede contraer el VIH al tomar del mismo vaso que ha usado una persona con SIDA.
13. La vaselina es un buen lubricante para usar con un condón.
14. Es seguro tener sexo solamente una vez sin un condón.
15. Se puede coger VIH al comer alimentos preparados por alguien que tiene VIH o SIDA.
16. Una persona puede dar negativo en una prueba de VIH y aún tener el VIH.
17. Se puede coger VIH por la mordida de un perro.
18. Sólo los hombres pueden recibir condones gratis.
19. El VIH es el virus que causa el SIDA.
20. Hay una droga nueva en América que puede curar el SIDA.

Este juego puede adaptarse casi a cualquier tópico. Podría usar la versión de Acuerdo o Desacuerdo si utiliza la técnica de clarificación de valores. A continuación algunas sugerencias de planteamientos para la clarificación de valores. Recuerde que éstas son preguntas de opinión y, como tales, no tienen una respuesta “correcta”.

1. Una mujer que es positiva al VIH no debería amamantar a su hijo.
2. Si una persona es positiva al VIH, nunca debería tener sexo.
3. El SIDA es una enfermedad que vino de América.
4. Se debería animar a las personas con SIDA para que hagan todo lo que puedan para sí mismos.
5. Los condones van contra nuestra cultura; así que no deberíamos usarlos.

EL VIH/SIDA: EL JUEGO DE LA EPIDEMIA

El **Juego de la Epidemia** se denomina algunas veces El Juego de la Transmisión o el Juego de las Habichuelas. (Se puede hacer con habichuelas de diferentes colores.)

En esta versión usaremos tarjetas. Suponga que hay 12 personas que realizan el juego. Haga 12 tarjetas pequeñas. Tres personas tendrán tarjetas con una “X” roja; cuatro tendrán una “C” en la tarjeta; los otros cinco tendrán puntos negros.

Cada participante deberá recibir una tarjeta. No podrán mirarlas. Deberán mantener sus tarjetas dobladas en sus manos. Diga a los participantes que deberán caminar por el salón y saludar a tres personas. Simplemente deberán saludarlas y recordar a quienes saludaron. No deberán mirar las tarjetas de los demás.

Después de los saludos, pídale que se sienten. Ahora, todos deberán mirar sus tarjetas. En un rotafolios, ponga una X roja. Solicite a los que tengan una X roja que se paren. Informe

al grupo que estas personas tienen VIH. Pida al grupo que observe bien a las personas que están paradas. Los que saludaron a las personas deberán pararse también. Estas personas también están infectadas. Ahora, diga a todos que observen bien a los que están parados. Todos los que han saludado a los que están parados deben pararse. Todos los que están parados están infectados con VIH. Continúe con esto unos minutos hasta que casi todos estén parados.

Ponga una “C” en el rotafolios. Pregunte si alguien tiene este símbolo en su tarjeta. Diga a estas personas que pueden sentarse. Diga al grupo que estas personas han usado un condón. No están infectadas. Todos pueden sentarse ahora.

Pregunte al grupo qué se aprende con este juego. Ponga las respuestas en el rotafolios. Las posibles respuestas serán:

- El VIH puede transmitirse muy rápida y fácilmente.
- No se puede decir si alguien tiene VIH.
- Usar un condón puede reducir el riesgo de contagio con VIH.
- Tener contacto con una persona es lo mismo que tener contacto con todas las parejas de esa persona.

Pregunte a las personas con la “X” roja cómo se sintieron al descubrir que eran positivas al VIH. Pregunte a las personas con una “C” cómo se sintieron al no estar infectadas y poder sentarse.

Nota: Es muy importante enfatizar que éste es un ejercicio representativo. Las personas no pueden transmitir el VIH simplemente por saludarse. Habrían tenido que tener sexo (u otro contacto con fluido corporal). Además, tenga cuidado de que este ejercicio no transmita el mensaje de “culpar a la víctima”.

Por último, pregunte al grupo cómo podrían haber evitado la infección en este juego. Las posibles respuestas serán:

- Pudieron haberse rehusado a jugar (Abstinencia).
- Pudieron haber insistido en ver las tarjetas de sus parejas (Pruebas).
- Pudieron haber saludado solamente a una pareja (Reducción de Riesgos—Fidelidad).
- Recordar al grupo que deben revisar la tarjeta antes de serle fiel a esa pareja (Prueba).

VARIANTES

¡CONDONES, CONDONES, CONDONES!

Aunque enseñar sobre condones constituye una parte importante de cualquier programa de cambio de comportamiento, es esencial incluir condones como parte de un programa general sobre toma de decisiones, destrezas de negociación y destrezas para relacionarse. Por tanto, puede que usted desee trabajar con su grupo durante un tiempo antes de proceder a realizar cualquier sesión sobre condones. En diferentes secciones de este manual hay varias ideas

sobre la negociación del uso de condones, y todas las sesiones sobre asertividad, presión de grupo y persuasión pueden adaptarse con los condones en mente. Además, a continuación se presentan algunas sugerencias de juegos para que su grupo se familiarice con los condones y su uso.

LA BOMBA DE TIEMPO DEL CONDÓN

Este es un ejercicio divertido y constituye una gran introducción a los condones. El juego ayuda a que las personas se sientan cómodas al tocar los condones en un ambiente no amenazante. También, la naturaleza del juego ayuda a ilustrar lo fuerte que son.

Usted necesitará: de 5 a 10 condones, pedazos de papel con una pregunta sobre condones escrita en cada uno y algo de música (tocacintas, radio, etc.). Antes de la sesión, escriba una pregunta en un pedazo de papel; doble el papel bien pequeño y póngalo dentro de uno de los condones; soplo el condón y amárrelo como un globo. Haga esto según la cantidad de condones que le gustaría tener en el juego.

Haga que sus participantes se paren en un círculo. Pase uno de los “globos” a un participante. Explique que usted tocará algo de música. Los participantes deberán pasarse el “globo” alrededor del círculo de la forma que deseen—pasándolo a la persona que le queda al lado, bateándolo por el aire a la próxima persona, bailando con él, etc. cuando la música se detenga (cuando usted la apague), la persona que sostenga el globo-condón deberá romperlo, sacar la pregunta y contestarla. Después de discutir la respuesta correcta, comience a tocar de nuevo la música y repita todo el proceso. Cuando los participantes encuentren difícil romper el condón, asegúrese de señalar ¡lo fuerte que es!

Algunas sugerencias de preguntas para la **Bomba de Tiempo del Condón**:

1. ¿Son los condones efectivos en un 100 por ciento?
2. ¿Cuántas veces se debería usar un condón?
3. ¿Cómo debería lucir un condón antes de ponérselo?
4. ¿Dónde se pueden encontrar condones gratis?

DEMOSTRACIONES CON EL CONDÓN

Una parte esencial de cualquier sesión sobre el uso de condones es realizar una demostración paso por paso. Para un ejemplo, véase **Prevención del VIH** (Sesión 7, Parte III).

LAS CARRERAS DEL CONDÓN

Esta es una forma divertida para que los participantes practiquen lo que han aprendido sobre el uso de condones. Hay dos formas de hacer las “carreras”.

1. Forme equipos. Cada equipo consigue un modelo para la demostración y un puñado de condones. Los equipos se paran en fila y cuando usted diga, “¡Ya!”, cada equipo debe ir uno por uno hasta el modelo, ponerle correctamente el condón, regresar a donde sus compañeros de equipo, alcanzarlos y tocar a la próxima persona quien también va y repite el proceso. Cuando todos los miembros de un equipo hayan puesto correctamente los condones en los modelos, ese equipo gana.

2. Otra variante es escribir en tarjetas individuales todos los pasos que conlleva poner un condón. Mezcle cada grupo de tarjetas para que ya no estén en orden y dé un grupo a cada equipo. Cuando usted diga “¡Ya!” los equipos tienen que competir uno con otro para ver qué equipo pondrá los pasos en orden lo más rápido que pueda. El equipo que ordene primero todos los pasos correctamente gana la competencia.

CÓMO LIDIAR CON PREGUNTAS DIFÍCILES

Resulta útil dedicar algo de tiempo durante una Capacitación de Instructores para explorar las muchas situaciones difíciles e incómodas que pueden surgir cuando se discute sobre el VIH/SIDA y otros temas. Usted podría simplemente dirigir al grupo en una lluvia de ideas sobre los tipos de preguntas difíciles que podrían encontrar. Por ejemplo:

Preguntas hostiles	“¿Por qué siempre tienes que hablar sobre sexo?”
Preguntas que no tienen respuesta	“¿De dónde proviene el SIDA?”
Cuando no se sabe la respuesta	“¿Cuál es la fórmula exacta que se usa para proyectar las estadísticas epidemiológicas del VIH/SIDA?”
Preguntas personales	“¿Usted usa condones?”
Preguntas controversiales	“Mi pastor dice que los condones tienen orificios —¿está usted diciendo que él miente?”
Preguntas que lo sacan del tema	“¿Cuándo vamos a almorzar?”

Después de enumerar estas posibilidades, trabaje con el grupo para descubrir las mejores formas de manejar dichas situaciones. Los ejemplos podrían incluir:

- Repetir la pregunta y ganar tiempo para pensar y asegurarse de que entiende.
- Dar a conocer la pregunta a todo el grupo.
- Para disolver preguntas hostiles o controversiales, voltéese y dirija la pregunta a todo el grupo.
- Admitir que usted no conoce la respuesta, ofrecerse a investigarla para todo el grupo y asegurarse de dar al grupo la respuesta correcta.

Para concluir la sesión, podría invitar a los participantes a que se aproximen al frente del salón y hagan de facilitadores. Invite a otros participantes a hacer preguntas difíciles. Pida al grupo que le diga cómo fue manejada la pregunta, otras posibilidades y así sucesivamente. Si los participantes no pueden pensar en preguntas difíciles, tenga algunas preguntas ya listas en pedazos de papel para que ellos las lean.