

Dinamicas para Jovenes - Caer con Confianza 9

Written by Administrator
Jueves, 21 Mayo 2009 03:26 -

Pide a los estudiantes que se quiten los lentes y los relojes. Que formen dos lineas una frente a la otra. Dile a los jóvenes que estiren sus brazos al frente con las palmas hacia arriba, como para cazar a alguien que les caiga encima. No deben cogerse los brazos, pero sí alternar los brazos para repartir la carga. Deja en claro que la persona que se va a dejar caer lo debo hacer totalmente derecho ya que si se dobla por la cintura su peso se concentra en esa zona y probablemente no la puedan sostener.

Anima a los muchachos a participar en esta actividad, pero no los fuerces. La primera persona sube a una silla o a una plataforma de 1 m de altura aproximadamente y se deja caer de espaldas.

Opcional: Con algunas personas podrían, en lugar de bajarlo de inmediato después de cazarlo, levantarlo sobre sus cabezas y llevarlo a dar una vuelta. También podrían contar hasta tres y lanzarlo por el aire unos centímetros y volverlo a cazar. Por el hecho de desafiar el miedo a las alturas de los jóvenes, este ejercicio los obliga a confiar en el grupo.

Después de esta actividad ayude a los estudiantes a analizar sus experiencias y a ver como se aplican a otros aspectos de su vida. Aquí hay algunas preguntas como muestra de lo que puede usar.

Discusión:

1. ¿Cómo te sentiste al caer en los brazos de tus compañeros?
 2. ¿Qué aprendiste de esta experiencia?
 3. ¿Quiénes tuvieron dificultad para animarse a participar en esta actividad? ¿Explica por qué?
 4. ¿Después que el grupo te cachó, ¿Qué tanto disminuyó tu miedo? ¿Qué tan difícil sería para ti lanzarte una segunda vez?
 5. ¿Cómo te sentiste siendo "catcher" de una persona que cae? ¿De qué manera es como ser responsable del bienestar de otra persona?
 6. ¿De qué manera eres responsable de otros en tu vida diaria?
 7. ¿Qué resulta más difícil para ti, confiarle a alguien tu seguridad física o confiarle tu manera de pensar y tus sentimientos? Explica por qué.
- ¿Qué has aprendido acerca de la confianza a través de este ejercicio?