

Ejercicios para fomentar la ilusión



BLOC Ilusión

Ejercicios para fomentar la ilusión

Autoras:

Lecina Fernández Moreno
(Coordinadora del Grupo Psicología de la ilusión)
Cristina Baños Valle
Julia Martín Escudero
Sonia Martín Muñoz-Torrero
Raquel Montero Kiesow-Virchow
Mercedes Pizarro Díaz

Ilustrador:

Óscar Treviño Cerros

Edita:

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid
Cuesta de San Vicente, 4 – 6º Planta (28008 Madrid). www.copmadrid.org

Imprime:

Huna Soluciones Gráficas (Huna Comunicación)

Depósito Legal:

M-6168-2017

ISBN:

978-84-87556-69-2

BLOC Ilusión

Ejercicios para fomentar la ilusión

Índice

Prólogo	4
Ejercicios para fomentar la ilusión	
1. ¡A jugar!.....	6
2. La Magia de la ilusión.....	10
3. ¡Recordando mis ilusiones!.....	12
4. ¿Cómo llegó hasta aquí?.....	15
5. Un panel o panal de rica ilusión	18
6. La flor de mi ilusión.....	21
7. ¡Es mi ilusión!	24
8. Collar de Ilusiones	27
9. La Estrella de 7 puntas de la ilusión.....	30
10. Comparto mis ilusiones	33
Listado de emociones y sentimientos.....	35

PRÓLOGO

En el año 2004 empecé a estudiar la ilusión en su acepción positiva, tal como la entendemos en el idioma español. Cada día me parecía un tema más interesante y vital porque forma parte de nuestra cultura y vida diaria.

Desde el principio fue apasionante descubrir que la ilusión está compuesta por múltiples elementos: Emociones, pensamientos, acción, habilidades, fortalezas, el tiempo o el espacio en conexión unos con otros.

La Psicología estudia cada uno de los elementos de la ilusión. Es sabido que favorecen el crecimiento de las personas y su bienestar. De ahí la importancia de aprovechar todo el potencial que tiene para aplicarlo en la vida.

En esta aventura de explorar la ilusión se fundó el Grupo Psicología de la ilusión del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid en el año 2013 y el resultado ha sido Bloc Ilusión. Ejercicios para fomentar la ilusión.

¿Por qué Bloc Ilusión?

En el Grupo de Trabajo nos propusimos explorar la ilusión desde la práctica. Desde ahí hemos confeccionado ejercicios que estimulen el ánimo y predispongan a una actitud abierta y positiva para fomentar la ilusión a través de:

- Jugar con la ilusión sin miedo como el niño que fuimos y llevamos dentro.
- Estimular la imaginación, elemento imprescindible para crear la ilusión.
- Activar las emociones que acompañan a la ilusión.
- Ejercitar y entrenar el pensamiento, compañero inseparable de la ilusión.
- Invitar a la acción. Sin acción la ilusión no se convierte en realidad.
- Despertar habilidades y valores personales que viven conjuntamente con la ilusión.

¿Qué metodología sigue Bloc Ilusión?

Cada ejercicio tiene sus propios objetivos y propone una actividad a través de la cual se trabaja uno o varios elementos de la ilusión.

Al finalizar la actividad se invita a la reflexión proponiendo preguntas al lector.

En cada ejercicio aportamos algunas observaciones que creemos ha de tener en cuenta el lector cuando vaya a realizar el ejercicio. Están basadas en las experiencias que hemos tenido al crear los ejercicios y practicarlos.

¿A quién va dirigido Bloc Ilusión?

Va dirigido a todas las personas que quieran acercarse a la ilusión, que quieran estimularla y mantenerla viva.

También esperamos que estos ejercicios sean útiles como herramienta terapéutica o de crecimiento personal a los psicólogos, quienes partiendo de sus propios conocimientos de Psicología los puedan adaptar a la población específica a la que se dirijan.

Y también a otros profesionales – de la salud, de la educación, de recursos humanos, trabajadores sociales, etc.- que en su actividad laboral quieran fomentar la ilusión, aplicando los ejercicios como un juego a través del cual se puede abrir una reflexión y un mayor conocimiento de la ilusión y de uno mismo.

Despertar la ilusión en uno mismo y en los demás es clave para sentirnos bien. Dada la importancia que tiene en nuestras vidas y el estímulo que supone vivir y construir día a día nuestro futuro con ilusión, animo a todos los lectores a practicar los ejercicios de Bloc ilusión para encontrar y avivar la ilusión que habita en el interior de cada uno de nosotros.

Lecina Fernández Moreno
Coordinadora del Grupo de Psicología de la ilusión





El juego es una actividad inherente al ser humano que está presente en todas las culturas. Es jugando como aprendemos a relacionarnos con el entorno durante la infancia.

Es una actividad libre, creativa y espontánea con finalidad en sí misma que provoca emociones positivas y favorece el proceso socializador.

Este ejercicio, mediante juegos infantiles, promueve que los participantes experimenten emociones positivas como la alegría, la diversión, la confianza, la cercanía, etc. Y desde la positividad actuar para transformar el futuro, frenando la negatividad y facilitando la ilusión.



OBJETIVOS

- 1.Sentir la alegría de dejarnos llevar como niños y desde ahí ver la ilusión.
- 2.Promover emociones positivas.



DURACIÓN

20 minutos aproximadamente.



COLECTIVO

Población general.



MATERIALES

Música.
Algunos ejercicios necesitan un espacio relativamente grande para que los participantes puedan moverse con libertad.



DESARROLLO

El monitor anuncia a los participantes que van ¡A JUGAR!

Les pide que se pongan de pie y les invita a jugar a:

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| -Las sillas | -La zapatilla por detrás |
| -La comba | -El corro de la patata |
| -Cadeneta en zig-zag | -Las estatuas |
| -Balón prisionero | -GymKana |
| -La piñata | -Pulso chino |
| -La conga | |



REFLEXIONES

Al finalizar el juego el monitor puede proponer preguntas como:

- ¿Hemos disfrutado?
- ¿Podemos nombrar emociones que sentimos?
- ¿Cómo conectamos ahora con el entorno? Con el espacio en que nos hemos movido y con las personas con las que hemos jugado.

Es importante:

Tomar conciencia de cómo una pequeña vivencia -como la que acabamos de experimentar- puede transformar nuestro ánimo, actitud y predisposición.

Observar que al despertar la alegría y movilizar nuestra energía, a veces bloqueada por las preocupaciones del día a día, es más fácil conectar con nuestras auténticas y genuinas ilusiones.



OBSERVACIONES

El monitor no ha de perder de vista la esencia de este ejercicio, que es crear un clima distendido y alegre que facilite la participación de todos, conectando con el niño que fuimos y vive en nuestro interior.

En base a nuestra experiencia, las personas experimentan lo siguiente:

- Emociones: alegría, entusiasmo, movilización, expansión, motivación, inquietud, empatía, sentimiento de grupo, conexión con los demás.
- Conexión con el entorno: mayor interacción, cercanía, complicidad con los demás y más confianza con el espacio.

Descripción de los Juegos del ejercicio i A JUGAR!

EL JUEGO DE LAS SILLAS: Se trata de un juego donde se disponen las sillas en círculo con los respaldos hacia adentro, necesitándose una silla menos que el número de participantes y un espacio lo suficientemente amplio. Al sonar la música todos giran alrededor de las mismas en círculo disfrutando de la experiencia. En el momento en que el monitor para la música, todos deben sentarse y el que no tenga sitio o se haya sentado el último pierde/sale del juego. En cada ronda hay que quitar una silla puesto que hay un jugador menos. Se repite esta operación hasta que solo quedan dos participantes y una silla. El primero que se sienta de los dos es el finalista del juego.

LA COMBA: Dos personas sujetarán por los extremos una cuerda y le darán movimiento al ritmo de la música, bien en movimiento circular o en vaivén a ras de suelo; el resto de jugadores formarán una fila para ir pasando de uno en uno a saltar a la comba mientras acompañan con sus voces una canción. Tendrá éxito aquel que logre pasar de un lado a otro sin enredarse ni frenar el ritmo de la cuerda, el que no lo logre debe pasar a sujetar la comba hasta ser relavado en el puesto y pueda volver a saltar.

CADENETA ZIG-ZAG: Se forma un círculo con todos de pie y emparejados. Cada pareja estará enlazada por su brazo derecho a la altura de los codos y mirándose a los ojos. Al ritmo de la música todos danzarán avanzando en la circunferencia (unos en el sentido de las agujas del reloj y otros en sentido inverso) alternando en cada nuevo cruce los brazos derecho/izquierdo en el enlace y la posición “por dentro/por fuera” respecto al compañero.

BALÓN PRISIONERO: Se trata de un juego en el cual se hacen dos equipos de jugadores (preferiblemente que cada equipo tenga el mismo número de personas) y se divide el terreno de juego en dos campos. Cada equipo se ubica en un campo. Con una sola pelota en juego, los jugadores de un equipo se podrán mover dentro de su campo y pasarse la pelota, hasta que uno decide lanzarla al equipo contrario con la intención de que esta los golpee en su cuerpo y así quedar eliminados (estos intentarán esquivar dicha pelota).

Los jugadores eliminados se van colocando al final del campo del equipo contrario, y los miembros de su equipo podrán intentar pasarle la pelota. Si la cogen, podrán lanzársela a los miembros del equipo contrario porque si la pelota toca a un contrario, se “salvan de nuevo” y vuelven a su campo de origen. El juego durará hasta que todos los jugadores de un equipo sean eliminados.

Nota a conocer por los jugadores: 1) Si un jugador lanza la pelota a un contrario para intentar eliminarlo pero este la coge en el aire, puede devolverla tratando de eliminar a un miembro del otro equipo. 2) Si la pelota toca primero en el suelo y de rebote da a un jugador, este no es eliminado porque la pelota tiene que golpearle directamente.

LA PIÑATA: Una piñata consiste en una estructura que puede adoptar distintas formas. Por fuera está adornada con papeles de colores, dibujos... y en su interior contiene el “premio”, es decir, se rellena por ejemplo con caramelos, dulces, antifaces, confeti... La piñata se cuelga para que quede a una altura determinada y los participantes la golpearán para que al romperse libere su contenido interior sobre todos ellos y así poder recoger el “premio”.

LA KONGA: Los participantes se colocan en fila india con los brazos apoyados en las caderas o en los hombros de la persona que tienen delante. A continuación, comienzan a andar rítmicamente, arrastrándose casi sin desplazamiento, en diferentes direcciones. La dirección la marca la persona que va a la cabeza de la fila, al igual que los movimientos que realizará para que los demás los imiten. Los participantes, una vez comiencen a desplazarse, irán cantando una canción tras otra por iniciativa del público.

PULSO CHINO: Se juega por parejas, los contrincantes deben agarrarse enganchándose por los dedos de su mano derecha de modo que los pulgares queden arriba y libres de movimientos. Conseguirá el triunfo el jugador que logre apresar con su pulgar el pulgar del otro.

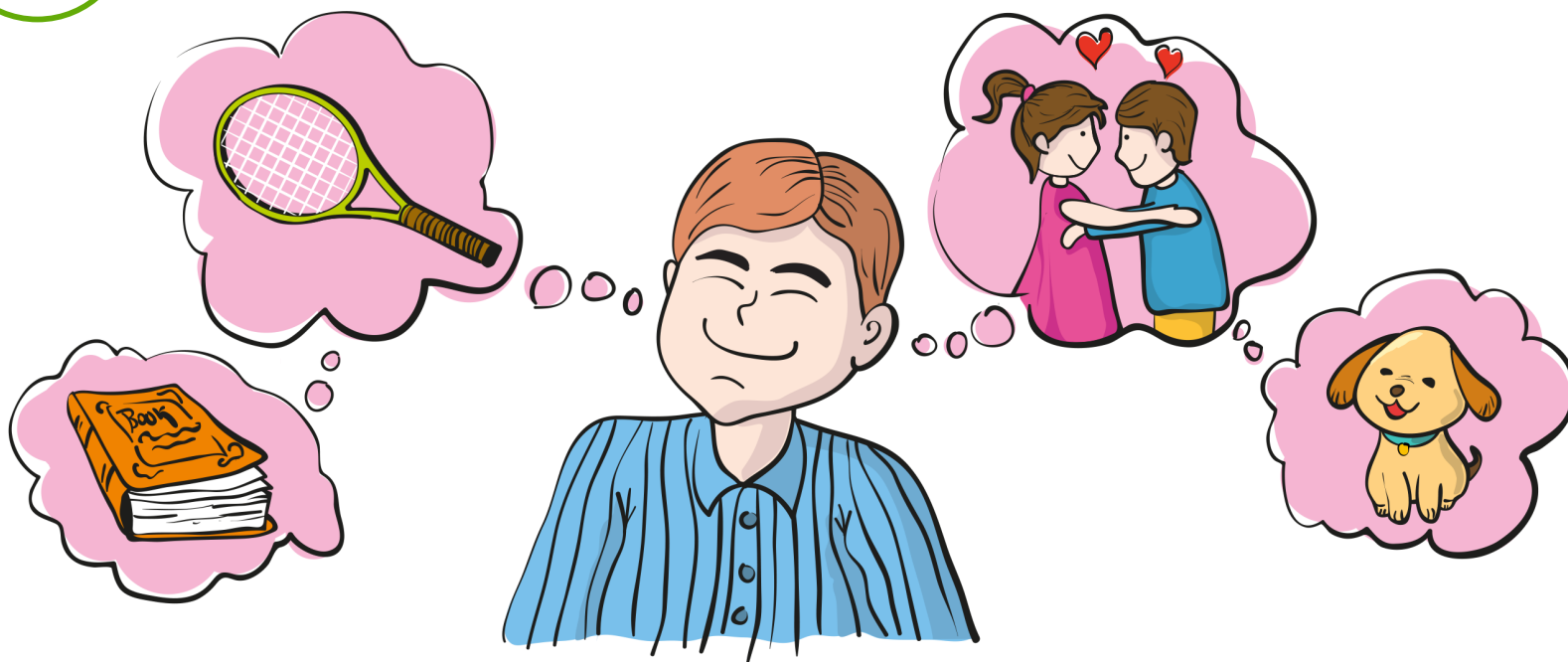
A LA ZAPATILLA POR DETRÁS: Se inicia el juego echando a suertes quién se queda con la zapatilla. Una vez elegida la persona, “el diablo”, los demás se sientan en círculo y se dan la mano. A continuación, cierran los ojos y comienzan a cantar la siguiente canción:

A la zapatilla por detrás, tris, tras; // ni la ves ni la verás, tris, tras; // mirad para arriba que caen judías, // mirad para abajo que caen garbanzos, // ¡A callar, a callar, que el diablo va a pasar!.

Mientras los participantes del círculo cantan, “el diablo” deja la zapatilla en la espalda de uno de ellos. Al terminar la canción, abren los ojos y comprueban quién tiene la zapatilla. La persona que la tenga, saldrá corriendo detrás del “diablo” para pillarle y darle con la zapatilla. Si el “diablo” consigue dar dos vueltas al círculo sin que le pillen, le tocará a la otra persona esconder la zapatilla y empezará de nuevo el juego.

GYMKANA: Es un juego donde los participantes realizan una serie de pruebas sucesivas, independientes o bien formando un circuito y que se pueden llevar a cabo individualmente, por parejas y/o en grupo de forma combinada. Las pruebas elegidas por el monitor deben tener en cuenta la edad y temática que se quiere trabajar. En nuestro caso, pueden ser: *llevar canicas desde una ubicación determinada al sitio de partida, explotar globos colocados en el camino, estirar la cuerda en dos grupos, carrera de pies atados por parejas y al final se puede terminar con un juego distendido en grupo en el que cada participante cuente un trabalenguas o un chiste.

**Nota: Se elige este material puesto que las canicas y los globos son fácilmente relacionables con la ilusión que buscan, la cuerda y la carrera de pies atados por parejas para trabajar los obstáculos ante la ilusión y el contar un chiste o comentar un trabalenguas promueve emociones positivas entre los participantes. Estos objetivos no serán conocidos por los asistentes para que así disfruten únicamente de la experiencia de jugar.*



La IMAGINACIÓN es la facultad humana para representar mentalmente sucesos, historias o imágenes de cosas que no existen en la realidad o que son, o fueron, reales pero no están presentes. Es la capacidad o facilidad para concebir ideas, proyectos o creaciones innovadoras.

Con este ejercicio la imaginación tomará el papel dominante y guiará procesos psíquicos como: la atención que dirigiremos a nuestra ilusión anhelada; los pensamientos y sensaciones inherentes que surgen al embarcarnos en esta experiencia; y también la memoria a corto y largo plazo.



OBJETIVOS

1. Estimular y trabajar la imaginación.
2. Valorar el poder de imaginar nuestra vida a partir de nuestras ilusiones satisfechas.
3. Experimentar las emociones positivas asociadas.



DURACIÓN

30 minutos aproximadamente.



COLECTIVO

Población general.



MATERIALES

Nuestra imaginación y papel y bolígrafo en el caso de que los participantes quieran escribir sus respuestas.



REFLEXIONES

El monitor puede proponer preguntas como:

- ¿Podría tu ilusión imaginada llegar a ser una realidad?
- ¿Crees que podrías hacerlo? ¿Qué tendrías que hacer para lograrla?
- ¿Qué obstáculos te encontrarías? ¿Qué ventajas?
- ¿Qué sensaciones has experimentado al imaginar hecha realidad tu ilusión? ¿Qué harías ahora con ellas?



DESARROLLO

Como punto de partida para iniciar esta actividad vamos a tomar un fragmento del cuento *Alicia en el país de las maravillas* de Lewis Carroll.

Alicia se coló por una madriguera persiguiendo a un conejo y sintió que caía por un profundo pozo. Caía tan lentamente que le dio tiempo a preguntarse qué sucedería después. Cuando llegó al fondo del pozo vio al conejo, corrió como una flecha tras él y se encontró con un mundo muy distinto del que conocía. Le ocurrieron tantas cosas extraordinarias que Alicia empezó a pensar que en realidad muy pocas cosas eran imposibles. En esa situación escuchamos decir a Alicia:

¡Dios mío! ¡Dios mío! ¡Qué extraño es hoy todo! Tan solo ayer todo transcurría normalmente. Reflexionemos: ¿era yo la misma cuando me levanté esta mañana? Casi creo que me sentí un poco distinta.

Partiendo de estas palabras que acabamos de escuchar empieza a imaginar: ¡Imagina qué pasaría si una mañana al despertar comprobabas que tu ilusión se ha hecho realidad! ¿Dónde estás? ¿Qué haces? ¿Con quién? ¿Cómo te sientes? ¿Qué es lo primero que quieres hacer?



OBSERVACIONES

Con este ejercicio los participantes comprueban su capacidad para imaginar y el poder de la imaginación para representar mentalmente su ilusión - proyecto de vida- de principio a fin hasta lograrla.

Se puede poner en común la historia imaginada de algún participante.

¡RECORDANDO MIS ILUSIONES!



La memoria nos ayuda a recordar quienes somos cada uno de nosotros y la imaginación nos ayuda a crear quienes queremos ser. Memoria e imaginación caminan juntas de la mano, día a día, uniendo pasado, presente y futuro. Con la fusión de recuerdos, emociones e imaginación anticipamos y empezamos a construir en el presente lo que nos gustaría vivir en el futuro.

12



OBJETIVOS

1. Usar la memoria para recordar emociones positivas asociadas a la ilusión.
2. Aprender a despertar y avivar emociones positivas asociadas a la ilusión para activarla.



COLECTIVO

Grupal o individual.
Población general.



DURACIÓN

30 minutos
aproximadamente.



MATERIALES

Papel y pinturas (opcional).



DESARROLLO

En el desarrollo del ejercicio tendremos en cuenta tres puntos de vista: Cualitativo, Cuantitativo y de Acción.

1. RECUERDA (Punto de vista cualitativo)

El monitor propone recordar ilusiones que hemos vivido, momentos en los que tuvimos ilusión:

- “Recordad una ilusión que vivisteis en el pasado”: ¿Cuál era tu ilusión? ¿Qué te hacía ilusión? ¿Dónde estabas? ¿Con quién?.
- “Recordad con todos los sentidos”: ¿En qué escenario te encontrabas? ¿Qué se oía? ¿Recuerdas olores? ¿Sabores? ¿Alguna sensación con el sentido del tacto?

- “Recordad qué sentíais”: ¿Qué emociones te invadían? ¿En qué parte de tu cuerpo se concentraban?.

- “Recordad un gesto que hacíais al mismo tiempo que vivíais esa ilusión”: ¿Recuerdas algún gesto que te acompañara en ese momento de ilusión, junto con la emoción que vivías, como por ejemplo levantar los brazos, mueca de estar contento, dar saltos de alegría, golpear el aire con el puño, etc?

2. PON MÁS INTENSIDAD EN ESE RECUERDO (Punto de vista cuantitativo)

El monitor propone que el participante se esfuerce en sentir más intensamente ese recuerdo, se sumerja en él, entre en los detalles, lo viva con la mayor intensidad posible, incluso si quiere que ponga un valor numérico e intente subir 1 ó 2 puntos más la sensación de las emociones con:

- El recuerdo de esa ilusión, tu ilusión
- En sentir ahora en tu cuerpo esas emociones, en la misma parte del cuerpo que entonces.
- Hacer ahora el mismo gesto que hacías entonces.

3. ¡Y AHORA EN PIÉ! ¡ACCIÓN! (Iniciar la acción)

El monitor propone que cada participante camine libremente por la sala, con paso ligero, ritmo animado practicando a la vez los tres puntos de vista: 1) cualitativo con el recuerdo. 2) cuantitativo con las emociones. 3) la acción con el gesto.



REFLEXIONES

El monitor puede proponer preguntas como:

- ¿Ha sido fácil recordar la ilusión?
- ¿Ha sido fácil encontrar esos momentos de ilusión?
- ¿Habéis sido capaces de recordar las sensaciones con los sentidos?
- ¿Habéis recordado las emociones que sentías? ¿Las habéis revivido? ¿Con qué intensidad?
- ¿Habéis recordado el gesto que acompañaba a la ilusión? ¿Habéis sido capaces de hacerlo hoy?
- ¿Habéis despertado emociones que estaban dormidas?
- ¿Habéis activado la ilusión para emprender nuevas acciones ilusionantes?
- ¿Habéis tenido alguna dificultad? ¿Podéis mejorar esa dificultad?
- ¿Podemos cambiar ahora para vivir con la misma ilusión que antes?

A veces, en el día a día, se borran nuestros recuerdos de ilusiones y emociones vividas. Pero están ahí, dentro de nosotros. Por eso es importante no olvidar: podemos entrenarnos a hacerlas presentes, recurriendo a la memoria para estimular la imaginación y seguir creando futuro con ilusión.



OBSERVACIONES

Al hacer este ejercicio puede que algunas personas tengan dificultad en alguno de los pasos, por ejemplo recordar un gesto o gesticularlo puede resultar difícil para las personas que han sido educados a controlar o reprimir la expresión de las emociones. Ayudar a encontrar gestos y hacerlos con el participante.

El monitor puede pedir que los participantes hagan un dibujo de la ilusión, las emociones vividas o del gesto, llevarlo consigo como símbolo para recordar y no olvidar su capacidad de ilusionarse.



Son muchas las actividades que estimulan el cerebro. Este ejercicio se centra en estimular y entrenar la actividad de imaginar.

Imaginar a veces no es fácil, necesita de nuestro esfuerzo y dedicación constante y no detenernos ante la primera opción. No hay que desistir, recordemos que todas las personas tenemos la facultad de imaginar.

Además, la imaginación, al igual que un músculo, se puede entrenar. Entrenando la imaginación entrenamos también gran parte de nuestra capacidad para ilusionarnos, ya que construir ilusiones requiere el esfuerzo de imaginar más allá de lo dado, de lo que percibimos y conocemos en ese momento.



OBJETIVOS

1. Estimular el cerebro a través de la imaginación e intercambio de ideas.
2. Entrenar la imaginación.



MATERIALES

Papel (pueden ser folios de colores) y lápiz.



COLECTIVO

Población general.



DURACIÓN

30 minutos aproximadamente.



DESARROLLO

El monitor da las instrucciones a los participantes:

Mirad a vuestro alrededor y entre todo lo que veis elegid un objeto que os guste o llame vuestra atención. Ahora dejad volar vuestra imaginación: imaginad una historia sobre CÓMO LLEGÓ HASTA AQUÍ ese objeto utilizando vuestra FANTASÍA. La idea es que vuestra historia se aleje lo más posible de la realidad. Cuanto más extraña, absurda o surrealista sea, más interesante y atractivo resultará el ejercicio.

Escribid la historia en un folio, con letra que sea legible. El título de vuestra historia será el objeto que hayáis elegido, por ejemplo, si habéis elegido una lámpara el título será: ¿CÓMO LLEGÓ HASTA AQUÍ LA LÁMPARA?

Una vez escrita y titulada la historia, el monitor anima a los participantes a hacer un avión con ese folio. “Y ahora... Dejad que la imaginación vuele por toda la sala. Cuando cuente tres: Lanzad con mucha fuerza, vuestra historia al aire para que llegue a vuestros compañeros y, a su vez, recoged otra y leedla para vosotros. ¡Una, dos y tres! ¡Ya! ¡Lanzad el avión! ¡Lanzad vuestra historia imaginada!”

Una vez lanzados los aviones al aire, el monitor pide que recojan un avión y lean la historia que lleva.

Finalmente, el monitor anima a leer en voz alta y compartir la historia del avión recogido.



REFLEXIONES

El monitor puede proponer preguntas como:

- ¿Qué os ha llamado la atención al construir vuestra historia?
- ¿Qué os ha sorprendido de la historia que habéis recogido?
- ¿Se parece en algo a vuestra historia? ¿En qué dirías que se diferencia?
- ¿Qué te ha parecido más interesante? ¿Más atractivo? ¿Qué es lo que más ha llamado tu atención?
- ¿Has enriquecido tu imaginario?
- ¿Qué has aprendido?

El monitor puede completar las preguntas con reflexiones y conclusiones:

Como podéis ver, la imaginación no tiene límites. A algunos os ha podido costar un poco más que a otros, depende de cómo tengáis de entrenada vuestra imaginación, pero todos habéis despertado la imaginación, estimulado vuestra mente y siempre podéis seguir escribiendo y entrenándola con un juego como este o imaginando vuestra propia ilusión.

Imaginar y tener ilusiones no siempre es fácil, algunas personas nos dicen que tengamos los pies en la tierra, y también con el tiempo nos olvidamos de imaginar y construir ilusiones. Pero la imaginación y la ilusión se pueden entrenar todos los días.



OBSERVACIONES

Durante el ejercicio puede ocurrir que los participantes no se animen a compartir sus propias historias. En este caso hay que comentarles que este ejercicio lo que pretende es ver lo diferentes que son nuestros imaginarios, que cada historia es única e irrepetible, y que eso es también lo que nos hace únicos a nosotros y a nuestras ilusiones.



La ilusión es un concepto de gran amplitud. Está compuesta por múltiples elementos relacionados con pensamientos, imaginación, emoción, acción, actitud, habilidades, proyectos, fuerza para perseguirlos y confianza en uno mismo para lograrlos. Todos estos elementos existen en las personas. La ilusión los despierta con alegría y los pone en marcha de una forma natural y fácil en cada persona ilusionada.

Este ejercicio juega a que cada participante indague en sus ilusiones y en esos elementos que componen la ilusión para que descubra que también forman parte de él cuando está ilusionado. Con este ejercicio también observará que la ilusión no siempre se descubre al instante: lo normal es que se requiera un tiempo y una constancia para descubrir y conseguir las ilusiones.



OBJETIVOS

Tomar conciencia de:

- 1.El contenido y potencial que tiene la ilusión y la persona ilusionada.
- 2.La importancia de la perseverancia en la búsqueda y logro de una ilusión.



DURACIÓN

La duración puede ser de 30 minutos o una mañana o una semana si se va realizando poco a poco. Depende de lo que considere más oportuno el monitor.



MATERIALES

Post its, bolígrafos y soporte que haga la función de panel o panal.



COLECTIVO

Individual o Grupal.



DESARROLLO

Se entregan varios post its y un bolígrafo a cada participante.

Se propone que cada participante escriba en un post it una palabra relacionada con la ilusión, haga un dibujo, describa la ilusión o cuente una ilusión. Puede usar cuantos post its desee y escribir cuanto quiera. Los post its se van colocando en una pared o pizarra que haga efecto de panel. O Para dar más juego, cada participante puede ser “una abeja”, los post its “las celdillas de cera” que se van colocando en series paralelas como las abejas forman dentro de la colmena para depositar la miel y en este caso será para depositar la ilusión.

Se leen todos los post its en voz alta y entre todos los participantes lo van trasformando en una descripción completa de la ilusión y a gusto de todos para conservarla y disponer de ella en cualquier momento.

Si optamos por jugar a las “abejas” y el panal: Cada abeja aporta polen y néctar para alimentar a la colmena, lo va pasando de unas a otras y con la actividad de todas acaba siendo miel. En este caso con el trabajo y constancia de cada “abeja”, pasándose los post its de unas a otras, suman todas las aportaciones de ilusión para hacer una rica descripción de la ilusión que “alimente” a todo el grupo y puedan disponer de ella durante todo el año. Cada abeja se llevara la “completa y rica ilusión” con ella a su hábitat.



REFLEXIONES

El monitor puede proponer preguntas como:

- ¿Antes de realizar el ejercicio qué era para ti la ilusión?
- ¿Durante el ejercicio qué es lo que más te ha sorprendido de la ilusión y de los elementos que han aportado tus compañeros?
- ¿Alguno te ha parecido divertido? ¿Atrevido? ¿Desconcertante?
- ¿Qué elementos has añadido a tu primera descripción de la ilusión?
- ¿Cuál te llevas hoy como favorito?
- ¿Tal vez has recuperado alguno de tu memoria? ¿Alguno de esos elementos ha formado parte de tus ilusiones en el pasado?
- ¿Has descubierto que alguno de esos nuevos elementos también forma parte de ti y no le habías prestado atención?

Si el ejercicio ha durado un día o una semana puede preguntar:

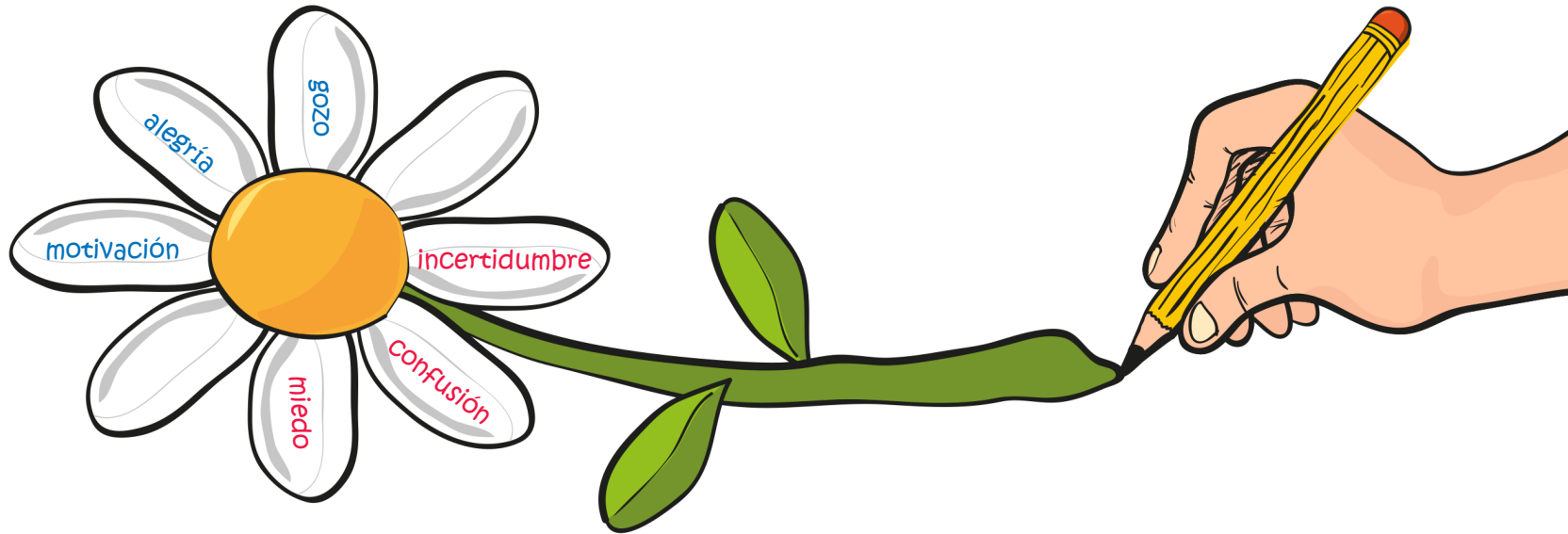
- ¿Has tenido presente la ilusión recurriendo una y otra vez a ella para ir completando el ejercicio?
- ¿Qué te ha parecido el entrenamiento de la perseverancia?
- ¿Qué resultado te ha dado?
- ¿Qué conclusiones sacas?



OBSERVACIONES

En principio para cada persona la ilusión significa una cosa, pero es muy fácil conectar con las aportaciones de los demás y hacerlas propias.

El tiempo de duración en el que se desarrolla el ejercicio es importante para vivenciar la experiencia de la perseverancia en individual o en equipo.



Las emociones pueden definirse como estados afectivos o sentimientos, son parte de nuestra vida y juegan un papel importante en nuestro comportamiento. Es importante aprender a identificar las emociones, ponerles nombre y ser conscientes de las funciones que cumplen, ya que las emociones nos comunican información y nos preparan para la acción.

Al pensar o imaginar una ilusión, es posible la yuxtaposición de emociones, sentir a la vez emociones agradables y desagradables. Estas emociones agradables pueden reforzar la consecución de la ilusión, y las desagradables pueden debilitar o incluso paralizarla. Pero no se trata de negarlas, bloquearlas o suprimirlas, sino que lo importante es encontrar una nueva forma de relacionarse con esas emociones y así poder aceptarlas, integrarlas y normalizarlas como parte de la vida y del camino hacia la ilusión.



OBJETIVOS

Tener en cuenta todo tipo de emociones que acompañan a la ilusión (tanto las que la refuerzan como las que la debilitan, las que la activan y las que la paralizan).



MATERIALES

Un folio, bolígrafo o lápiz y lápices de dos colores.



DURACIÓN

20 minutos aproximadamente.



COLECTIVO

Población general.



DESARROLLO

El monitor indica/anima a que cada participante:

- Dibuje una típica margarita que ocupe todo el espacio del folio.
- Piense en alguna ilusión que tengan o que haya tenido y la escriba en el centro de la flor.
- Escriba una emoción en cada pétalo de la margarita que siente con su ilusión. En unos pétalos escribirá las emociones agradables que siente, es decir, las que le pueden ayudar y reforzar para conseguir su ilusión (por ejemplo, alegría, motivación, gozo...). En otros pétalos escribirá las emociones desagradables y que por el contrario, pueden debilitar, paralizar el logro de la ilusión (por ejemplo, miedo, incertidumbre, confusión...).
- También indica, que si necesita más pétalos puede dibujarlos o si quedan algunos libres no pasa nada. Una vez hayan terminado, cada participante coloreará los pétalos que contienen las emociones agradables de un color y los pétalos que contienen las emociones desagradables con otro color. La margarita ya está terminada.



REFLEXIONES

El monitor puede proponer preguntas e invita a los participantes a reflexionar sobre:

Identificar las emociones:

- ¿Tengo pétalos de los dos colores?
- ¿Hay equilibrio entre los dos colores de la margarita o predomina más un color que otro?

La Yuxtaposición de emociones:

- ¿Qué conclusiones saco del ejercicio?

Reflexionar sobre qué emociones siente cada persona en relación con su ilusión y aceptar que la yuxtaposición de emociones es normal. Se trata de reforzar las emociones que ayudan al logro de la ilusión y de encontrar una nueva forma de relacionarse con esas emociones desagradables y así poder aceptarlas, integrarlas y normalizarlas como parte de la vida y del camino hacia la ilusión.

No hacer juicio de valores:

- ¿Te gustan las emociones agradables que sientes?
- ¿En qué te resultan útiles para tu ilusión?

Reflexionar sobre la importancia de identificar la emoción agradable, saber ponerle nombre, sentirla, aceptarla, conocer su función, gestionarla:

- ¿Cuál es tu reacción hacia las emociones desagradables?
- ¿Te sientes cómodo con ellas?
- ¿Qué harías con ellas?

Las emociones no son positivas o negativas, si no que cada una tiene una función, nos alertan/avisan/informan para adaptarnos a las situaciones que vivimos. Es importante reflexionar/trabajar sobre la importancia e identificar la emoción desagradable, saber ponerle nombre, sentirla, aceptarla, conocer su función, manejarla/gestionarla).



OBSERVACIONES

Aspectos a tener en cuenta:

Se puede ofrecer un listado de emociones agradables y desagradables. (ver pág. 35)



Cuando hablamos de ser capaces de luchar por nuestras ilusiones nos referimos a nuestra capacidad de acción y al efecto de hacer. La acción influye en nuestras emociones y sentimientos y activa nuestro pensamiento.

Mediante este juego vamos a añadir la acción a nuestro sentir y nuestros sentimientos a la acción.

Es muy importante, ¡IMPORTANTÍSIMO!, luchar por nuestras ilusiones, por la ilusión de cada uno, por esto, en el juego ¡Es mi ilusión! vamos a representar la lucha personal por mantener la ilusión, esa lucha contra los diferentes obstáculos de la vida.



OBJETIVOS

1. Tomar conciencia de lo que una persona es capaz de luchar para conseguir y mantener su ilusión.
2. Añadir la acción al sentir.



DURACIÓN

30 minutos aproximadamente.



MATERIALES

Una cuerda o prenda resistente para tirar de ella (bufanda, pañuelo, etc.). Papel y bolígrafo en el caso de que los participantes quieran escribir sus respuestas.



COLECTIVO

Población general.
Para grupos.



DESARROLLO

Los participantes se ponen de pie y eligen una pareja (puede ser la persona que tienen al lado). El monitor les entrega una cuerda por parejas.

Se les avisa que tiene que dejar un poco de espacio entre parejas.

El monitor explica en qué consiste la prueba y que comenzará cuando el monitor lo diga:

- Se les explica que en este ejercicio representaremos la importancia de luchar por nuestras ilusiones ante los obstáculos de la vida.
- Cada participante cogerá la cuerda por uno de los extremos.
- Uno tirará de la cuerda defendiendo su ilusión y el otro que se queda fijo (quieto) representará las dificultades, resistencias que encontramos para mantener esa ilusión. Cada pareja elige con qué rol se inicia el ejercicio.
- Luego se intercambiarán los papeles.

El monitor comienza el ejercicio dirigiéndose a los que van a luchar por su ilusión:

- “Pensad que esta cuerda es vuestra ilusión por la que habéis luchado mucho y que ahora que la tenéis no queréis perder”.
- Ahora pensad en esa ilusión.
- El que defiende su ilusión tira de la cuerda gritando muy fuerte: ¡Es mi ilusión! ¡Es mi ilusión! Y la persona que representa los obstáculos tira con fuerza para llevarse la ilusión.
- Mientras lo hacéis, fijaos en como os sentís cuando defendéis vuestra ilusión.
- ¡Seguid tirando fuerte de la cuerda! ¡Seguid luchando y sintiendo!
- Y ahora intercambiad el rol con la pareja y empezamos de nuevo. ¡Tirad con fuerza! ¡Es mi ilusión! ¡Es mi ilusión!



REFLEXIONES

El monitor puede proponer preguntas como:

- ¿Qué aprendemos con este ejercicio? Vamos a pensar un momento sobre lo que significa la ilusión y cómo merece la pena luchar por ella para que los obstáculos que se nos presentan en la vida no signifiquen una barrera y nos entorpezcan e incluso impidan conseguir nuestra ilusión.
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Creéis que merece la pena luchar por una ilusión?
- ¿Cuánta energía crees que has puesto?
- ¿Podrías esforzarte un poco más para conseguir y mantener la ilusión?

Se puede hacer a nivel individual mentalmente o por escrito y/o hacer una puesta en común con ayuda del monitor para reflexionar sobre lo importante que es luchar por nuestra ilusión.



OBSERVACIONES

Aspectos a tener en cuenta:

El monitor debe de estar en todo momento pendiente de las respuestas de los miembros del grupo y atender a ellas.

Las personas que han hecho este ejercicio han comentado por ejemplo:

- “Me tocó hacer pareja con un señor mayor y delgado. Pensé que sería fácil defender mi ilusión. Pero cuando empecé a tirar de la cuerda cada vez era más difícil: el señor representaba un obstáculo muy fuerte. Esto me hizo reflexionar y concluir que al ir tras una ilusión puede ser que el obstáculo con que me encuentre sea mayor de lo que esperaba”.
- “Al tirar con fuerza de la cuerda me hacía daño en la mano, pensé que perseguir una ilusión no siempre es fácil o sencillo, a veces puede que doler. Me acordé del refrán: Quien algo quiere, algo le cuesta”.
- “Me ha hecho crear estrategias: si no puedes tirar de una manera, puedes de otra”.
- “Me he dado cuenta de que tenía más fuerza cuando tiraba de mi ilusión que cuando hacía de obstáculo. La ilusión y yo tenemos más fuerza que los obstáculos”.



La ilusión forma parte de nuestra vida y junto a ella van asociadas una serie de habilidades personales. Las personas pueden aprender y desarrollar estas habilidades porque le ayudarán y facilitarán la consecución de la ilusión.

Habilidad es la manifestación objetiva de una capacidad individual cuyo nivel de destreza produce eficiencia en una tarea. Son muchas las habilidades que se ponen en marcha al iniciar una ilusión: habilidades personales, habilidades sociales, habilidades técnico-profesionales, etc.

El ejercicio COLLAR DE ILUSIONES promueve que cada persona recuerde sus ilusiones e identifique qué habilidades personales puso en el pasado o pondrá en marcha en el presente y futuro en el camino de conseguir sus ilusiones. Inmersos en este recorrido, se facilita que los participantes identifiquen cómo cada uno tiene escrita su historia de ilusiones logradas, pero también tiene una historia por escribir de ilusiones por alcanzar.



OBJETIVOS

1. Identificar habilidades que acompañan a la ilusión.
2. Ser conscientes y dar importancia a las habilidades que tenemos.
3. Tener en cuenta que las habilidades se activan con la ilusión y se pueden aprender y desarrollar.



COLECTIVO

Población general.



MATERIALES

Papel/cartulina de colores, una perforadora, tijera.
Dos cintas de 75 cm para cada persona.



DURACIÓN

30 minutos
aproximadamente.



DESARROLLO

Cada participante elige tarjetas perforadas de dos colores, por ejemplo Amarillo y Verde, y dos cintas.

A. Primera parte del ejercicio: COLLAR DE ILUSIONES LOGRADAS

El monitor pide a los participantes que en las tarjetas de color Amarillo, escriban ilusiones logradas (por ejemplo: cuando hice un viaje, preparé una sorpresa, etc.). Cuando hayan terminado pasarán una cinta por los agujeros de cada una de esas tarjetas.

A continuación, en las tarjetas de color Verde tienen que escribir habilidades que les han ayudado a conseguir esas ilusiones (por ejemplo, para preparar el viaje puso en marcha habilidades como buscar la información para preparar el viaje, documentarme del lugar, encontrar datos útiles, habilidad y constancia en buscar las ofertas, calcular el presupuesto, coordinar fechas, transmitir pasión, elaborar itinerarios capacidad de creer en mí y de manejarme en un lugar nuevo, etc.). Cuando hayan terminado, introducen las tarjetas en la misma cinta, quedando acabado el COLLAR DE ILUSIONES LOGRADAS.

B) Segunda parte del ejercicio: COLLAR DE ILUSIONES POR ALCANZAR

El monitor pide a los participantes que a este collar de ilusiones logradas enlacen la nueva cinta en la que van a enfilear las ilusiones por alcanzar.

Les indica que en nuevas tarjetas de color Amarillo escriban las ilusiones que les gustaría alcanzar. Cuando hayan terminado, las introducen en la cinta.

DESARROLLO

En nuevas tarjetas de color Verde escriben habilidades que les ayudarán a conseguir esas ilusiones. Al terminar, las introducen en la cinta quedando acabado el COLLAR DE ILUSIONES POR ALCANZAR.

Una vez finalizado, tienen que coger el extremo de cada cinta y unirlo con un lazo. Cada participante ha creado su propio COLLAR DE ILUSIONES formado por ambos collares. Cada uno se pondrá el collar construido.



REFLEXIONES

El monitor puede proponer preguntas como:

- ¿Ha sido fácil recordar ilusiones pasadas?
- ¿Os ha costado mucho identificar las habilidades personales que os ayudaron a lograr vuestras ilusiones?
- ¿Esas habilidades personales os sirven para conseguir vuestras ilusiones futuras?
- ¿Podéis conectar vuestra historia de ilusiones de pasado con la del futuro para seguir adelante con vuestras ilusiones?
- ¿Qué conclusiones sacáis de este recorrido por vuestro pasado y futuro?
- ¿Qué nuevas habilidades podéis desarrollar y reforzar? ¿Os ayudarán en el logro de vuestras ilusiones?
- ¿Sois más conscientes de las habilidades personales que tenéis y que acompañan a la ilusión? ¿Os dais cuenta que se pueden desarrollar y reforzar?.



OBSERVACIONES

Aspectos a tener en cuenta:

- El material para las tarjetas puede ser más rígido o más flexible.
 - El monitor y los participantes pueden elegir el color asignado a las tarjetas al igual que el color de la cinta. Puede haber variedad y que cada participante escoja.
 - Hay que hacer énfasis en las habilidades que acompañan la acción y no únicamente en las acciones. Es aconsejable poner ejemplos.
- Nos podemos encontrar con algunas dificultades:
- Que les cueste identificar ilusiones logradas y por alcanzar.
 - Que la persona no sea capaz de reconocer e identificar habilidades personales.
- El monitor animará y ayudará a concretar la posible dispersión de la persona con el ejemplo que propone o nombrándole distintas habilidades y el participante va seleccionando las que se identifica.



La anticipación positiva es una preparación para la acción. Permite a la persona que pueda anticipar y comprender lo que está por suceder. La anticipación positiva no es predecir, bien aplicada permite una buena planificación para llevar a cabo la acción deseada con actitud positiva. Imaginar y poner en marcha el proceso de una ilusión es un buen entrenamiento de anticipación positiva y viceversa.

El ejercicio Estrella de 7 puntas de la ilusión invita a la persona a realizar un viaje en el tiempo con la imaginación, del presente al FUTURO. Y de ese futuro imaginado coger lo que le ha gustado, las ideas que le han surgido y las emociones que ha sentido, para traerlas al AHORA, a su presente, y con esa anticipación positiva iniciar el proceso de poner en marcha la ilusión imaginada.



OBJETIVOS

1. Utilizar la anticipación positiva para motivar la acción en las personas.
2. Practicar la imaginación para entrenar: a) Las etapas del proceso de la ilusión y b) El potencial de la ilusión y de nosotros mismos para alcanzar nuestros logros.



COLECTIVO

Población general.



DURACIÓN

30 minutos aproximadamente.



MATERIALES

Folio, lápiz y pinturas.



DESARROLLO

El monitor entrega un folio a cada participante y pide que dibujen una estrella de siete puntas y en cada punta que escriban una letra de la palabra ILUSION. También invita a colorear y decorar la estrella sin normas, como les guste y prefieran.

A continuación cada participante tiene que seguir la instrucción de cada punta de la estrella con el siguiente orden:

I. Imagina tu ilusión y escríbela.

L. Léela en voz alta.

U. Ubica el lugar para llevarla a cabo, cuando y con quién. Escribe estos datos para que no se olviden.

S. Sonríe a tu ilusión y a las emociones que te produce Escríbelas, te acompañaran.

I. Imagínate realizando los pasos que has de dar para conseguir la ilusión y que... ¡La consigues! ¡Imagínate consiguiéndola! Escribe los pasos que has dado, te ayudará a organizar la puesta en marcha. Y ¡Saborea el logro final!

O. Observa tu logro y a ti mismo. Escribe qué piensas de ti consiguiendo esta ilusión y léelo cuantas veces quieras, te recordará cómo eres y de qué eres capaz.

N. Nombra en voz alta tu ilusión, pronúnciala con fuerza, créetela y opta por llevarla a cabo ¡AHORA! Cree siempre en ti.



REFLEXIONES

En ese viaje cada punta de estrella tiene una función y el participante practica:

- (I) Pensamiento-Imaginación: Al diseñar la ilusión.
 - (L) Concreción: Al tener que leer la ilusión en voz alta ha tenido que esforzarse en concretar la idea que en un principio suele ser vaga o dispersa.
 - (U) Conexión con la realidad: Al definir el escenario, las personas que participarán y tiempo en el que se desarrolla.
 - (S) Emociones: las que vive y gestiona en las actividades que conlleva el proceso.
 - (I) Refuerzo positivo y Anticipación del logro: Al visualizar las consecuencias positivas que va obteniendo durante el proceso y el logro de la ilusión.
 - (O) Autoestima y Auto-refuerzo: Al volver al presente y valorar el potencial de él mismo y de lo imaginado.
 - (N) Confianza: Al dar peso y fuerza a lo que quiere y confianza en sí mismo en lograrlo.
- El monitor puede plantear preguntas como:
- ¿Cómo os sentís ahora al terminar el ejercicio?
 - ¿Qué os habéis traído de este viaje al futuro que habéis imaginado, de ese logro?
 - ¿Creéis que podéis iniciar la ilusión que habéis imaginado? ¿Cuándo?
 - ¿Estáis motivados para poner en marcha vuestra ilusión?
 - ¿Qué punta de estrella os ha parecido más fácil? ¿Y más difícil?
 - ¿Qué pensáis de vosotros mismos y de vuestro potencial?



OBSERVACIONES

Es importante que el monitor sepa la función que tiene cada punta de la estrella, así podrá:

- Ayudar mejor al participante durante la realización del ejercicio.
- Orientar mejor sus preguntas de reflexión.
- Reforzar los puntos fuertes y animar en los débiles.
- Animar a creer en su potencial para lograr sus ilusiones y
- Reforzar el esfuerzo del participante en todos los puntos de la estrella.

En base a nuestra experiencia, las personas experimentan lo siguiente:

- Es posible que surja alguna dificultad: cuando el participante no encuentra una ilusión, cuando piensa que su ilusión es una nimiedad para otros, le pesa el esfuerzo que supone, o dice no saber dibujar la estrella. El monitor anima a seguir adelante, es un juego y anima a jugar con la imaginación y la ilusión. Terminada la estrella y sus pasos hablarán sobre ello en la Reflexión.
- Es interesante y motivador: Llena de energía y confianza porque entrena a hacer planes de vida personal o laboral al practicar todas las fases del proceso de la ilusión.



El respeto por uno mismo y por los demás son elementos clave en la educación y crecimiento de las personas. Dedicar tiempo a conocernos y valorarnos nos ayuda a respetarnos.

Dentro de un ambiente lúdico como es hacer “una guerra de pelotas” este juego procura, partiendo de la ilusión, que cada participante logre conectar consigo mismo y con los demás desde el respeto. Además favorece que sea consciente de lo que percibe, siente, piensa, fantasea y hace presente. Y paralelo a este proceso, aprende a proporcionarse auto-refuerzo y confianza en sí mismo para realizar sus ilusiones. Con este juego los participantes podrán desarrollar dinámicas que provoquen un contacto muy directo y fructífero con sus ilusiones.



OBJETIVOS

Respetar y valorar las ilusiones de otras personas y las propias.



DURACIÓN

20 minutos aproximadamente.



COLECTIVO

Población general.



MATERIALES

Folios y lápiz.



DESARROLLO

Los participantes cogen tres folios. En cada uno de ellos escriben una ilusión que hayan tenido y que haya significado mucho para ellos. Después hacen una “pelota” con cada uno de los folios. Una vez hechas “las pelotas de papel”, se levantarán de su sitio y se pondrán en dos filas, una frente a otra. El monitor dará la orden de lanzarse “las pelotas” unos a otros. Avisará de que pueden cogerlas del suelo y volverlas a lanzar hasta que el monitor avise. Transcurridos unos minutos de juego el monitor les dirá que cada uno recoja tres “pelotas” y se quede con ellas. Cada uno lee las ilusiones que están escritas en las “pelotas” que ha recogido. Si alguien quiere leerlas en alto puede hacerlo.



REFLEXIONES

Llega el momento de la reflexión y el monitor puede comentar: Al saber las ilusiones de los demás puede ocurrir que no sean ilusiones para nosotros y no las valoremos de la misma manera que valoramos las nuestras o incluso las rechazamos. Con este ejercicio se ejercita el comprender las ilusiones de los demás, y al mismo tiempo entender que mis ilusiones a lo mejor tampoco lo son para otras personas, y a pesar de las objeciones, críticas o rechazo de los demás me reafirme en mi ilusión. A continuación el monitor invitará al grupo a hacer ciertas reflexiones de forma verbal o por escrito sobre las ilusiones que ha leído pertenecientes a otro miembro del grupo y a su forma de ilusionarse proponiendo preguntas:

- ¿A mí esto me hubiera hecho ilusión?
- ¿Qué problemas encontraría yo para conseguir estas ilusiones?
- ¿Qué conclusión final has sacado de este intercambio de ilusiones?
- ¿Quieres compartir alguna reflexión con tus compañeros?



OBSERVACIONES

Después de estas reflexiones, es también muy interesante observar, que no debemos de olvidar que los mensajes relacionados con las ilusiones, ya sean pensamientos, sentimientos, actuaciones, proyectos, etc., que un día recibimos de otras personas (padres, profesores, compañeros...) nos dejaron huella y hoy en día siguen influyendo en nuestra vida.

Al realizar este ejercicio las personas han observado:

- Dan más valor a respetar las ilusiones y sus esfuerzos por conseguirlas propias y de los demás.
- Que al escuchar las ilusiones de los demás se abre un abanico de ilusiones que uno no había pensado.
- Que al oír las otras ilusiones se reafirman más en las suyas.
- Que cada persona es un mundo y la diversidad enriquece.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Admiración

Alegría

Alivio

Ansiedad

Apatía

Asco

Asombro

Calma

Confusión

Decepción

Desasosiego

Enfado

Entusiasmo

Euforia

Felicidad

Frustración

Gratitud

Inseguridad

Irritación

Melancolía

Miedo

Orgullo

Pena

Placer

Satisfacción

Soledad

Tensión

Timidez

Tristeza

Vergüenza

Ejercicios para fomentar la ilusión

