

124. HISTORIA DE MIS RECUERDOS

OBJETIVO: Analizar el impacto que tienen los recuerdos en los sentimientos. Identificar el nivel de apertura para compartir vivencias importantes de vida.

TIEMPO: Duración: 60 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO: Ilimitado

Divididos en subgrupos de 5 a 6 participantes.

LUGAR: Salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir y formar un círculo.

MATERIAL:

- I. Una hoja blanca tamaño carta para cada participante.
- II. Un lápiz para cada participante.

DESARROLLO

I. El instructor explica a los participantes que: "Los recuerdos son como un trozo de nuestro pasado y los guardamos como verdaderos tesoros. Con ellos nos acordamos de momentos felices de nuestra vida. Cada vez que vienen a nuestra mente las personas y los hechos vivimos de nuevo la experiencia en que participamos. Al comentar un recuerdo, revelamos algo de nosotros mismos, de nuestra historia personal"

II. El instructor entrega a cada uno de los participantes una hoja blanca y les solicita que escriban en ella la historia de un recuerdo importante de su vida.

III. El instructor les solicita a los participantes que le entreguen las hojas que contienen sus historias.

IV. Los participantes son integrados en subgrupos por el instructor con la siguiente encomienda: "Cada subgrupo recibirá 5 historias diferentes a las de ustedes para que las lean y traten de identificar su autor."

V. El instructor reúne al grupo en sesión plenaria y solicita a los participantes que comenten los sentimientos que les provocaron las historias.

VI. Al terminar la actividad anterior, el instructor pide a los subgrupos que entreguen las hojas de las historias a las personas que consideran son el autor y les expliquen la razón de su elección.

VII. El instructor indica a los participantes que mencionen si realmente son los autores de la historia que les entregaron.

V. El instructor guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.