

ACTIVIDADES DE AFIRMACIÓN PERSONAL



1**Título: Adjetivos de aprecio****Tiempo: 5 a 10 minutos****Tamaño del grupo: Cualquiera****Materiales:** Ninguno.

Forme un círculo. Pida que los jóvenes y señoritas observen a las personas en el círculo y en silencio piensen en una palabra que describa positivamente a cada persona. Deben pensar en una sola palabra para cada persona. Luego cada participante, por turno, mirará a cada persona en el círculo y dirá la palabra que pensó para esa persona.

2**Título: Globos mensajeros****Tiempo: 5 a 10 minutos****Tamaño del grupo: Cualquiera****Materiales:** Globos, marcadores, cuerda o hilo.

Déle a cada persona un globo y un pedazo de cuerda o hilo. Pida que cada participante infle su globo y lo ate a su tobillo. A la señal de “¡Ahora!” cada persona tratará de pisar el globo de otra persona para reventarlo. Cuando hayan reventado todos los globos, pida a los muchachos y muchachas que comenten cómo el hecho de reventar un globo se parece a decir un comentario descomedido o hiriente respecto a otra persona. Distribuya los marcadores y déle a cada persona otro globo, Pida que lo inflen, y que escriban su nombre en él. Luego instruya que se lo pasen a otra persona, y cada uno debe escribir en el globo algo positivo respecto a la persona cuyo nombre consta en ese globo.

3**Título: Banderines de estímulo****Tiempo: 20 a 30 minutos****Tamaño del grupo: Cualquiera****Edad: 15 años para arriba****Materiales:** Papel periódico, cinta adhesiva y marcadores.

Cada joven debe crear un banderín o emblema y escribir en él su propio nombre. Luego debe colocarlo en la pared del salón de reunión, fijándolo con cinta adhesiva. Entonces los demás jóvenes y señoritas se dirigirán a cada banderín por turno, y dibujarán un símbolo o dibujo, o escribirán una nota que describa algo que admiran en esa persona. Recoja todos los banderines y guárdelos en algún lugar apropiado en el edifi-

cio de la iglesia. Cada mes exhiba en el salón de reunión de jóvenes los banderines de los jóvenes que cumplen años en ese mes, y pida que los demás añadan nuevas afirmaciones durante todo ese mes. Al final del año, entregue a cada persona el banderín que le pertenece.

4

Título: Festival de cumpleaños

Tiempo: 20 a 30 minutos

Tamaño del grupo: Cualquiera

Materiales: Ninguno.

Organice un programa “Esta es tu vida” para los jóvenes en sus cumpleaños. Invite a los padres, amigos, profesores, y incluso jefes (si los muchachos ya están trabajando). Pida que el cumpleañosero o cumpleañosera tome asiento en una silla al frente del salón. Luego pida que cada persona se presente a sí mismo, diciendo: “Conocí a (nombre del cumpleañosero) cuando tenía . . .” Pida que los invitados digan por qué aprecian al homenajeado y que añadan algún dato o detalle poco conocido y positivo de la persona.

5

Título: Confianza ciega

Tiempo: 5 a 10 minutos

Tamaño del grupo: 6 o más personas

Materiales: Ninguno.

Forme un círculo amplio y escoja a una persona para que sea el “caminante.” Coloque a esta persona en el centro del círculo. Pídale que cierre los ojos y hágale dar dos o tres vueltas en su sitio. Luego pida que empiece a caminar sin abrir sus ojos. Indique a los demás miembros del grupo que ellos son responsables de cuidar la seguridad del caminante y dirigirle siempre hacia el centro del círculo. Después de unos pocos minutos, escoja a un nuevo caminante. Como variación seleccione dos o más caminantes, indicándoles que caminen al mismo tiempo. Instruya a los demás que deben evitar que los caminantes se tropiecen entre sí (o contra cualquier objeto). Luego pida que los jóvenes comenten lo que esta experiencia les enseña en cuanto a confiar.

6

Título: Envase de cariño

Tiempo: 90 a 120 minutos

Tamaño del grupo: Cualquiera

Materiales: Un frasco o envase grande con tapa, 365 pedazos de papel, y bolígrafos.

Pida que el grupo corte 365 tiras u hojitas de papel, y que escriban una frase de estímulo y aliento en cada una. Llene el frasco con las tiras u hojitas de papel, y entréguelo a un joven o señorita que atraviesa una necesidad especial de cariño y respaldo. Dígale al joven o señorita que lea una nota cada día del año.

7

Título: Vivir en la iglesia

Tiempo: Una semana

Tamaño del grupo: Cualquiera

Edad: 16 años para arriba

Materiales: Los jóvenes deben conseguir sus propias provisiones.

Para promover la unidad organice grupos de jóvenes y/o señoritas para que vivan durante una semana en el edificio de la iglesia, a modo de retiro o campamento. Fije metas y objetivos para la semana, consiga líderes adultos que sirvan como consejeros, y luego pida a los que desean participar que firmen una nota comprometiéndose a vivir una semana en el edificio de la iglesia y a obedecer las reglas dadas y a los directores de la actividad. Cada mañana, antes de ir a clases, desayunen juntos y tengan un breve momento devocional. Después de clases, conceda tiempo para tareas escolares y tiempo libre. Los jóvenes y señoritas se turnarán para preparar las comidas, hacer la limpieza, barrer el piso y limpiar los inodoros y baños. Cada noche tenga un tiempo de adoración y testimonios. Al final de la semana llévelos a comer fuera para “evaluar” los eventos de la semana. Pida a los participantes que digan lo que aprendieron los unos de los otros, tanto bueno como no tan bueno. Pida a los muchachos y muchachas que expliquen cómo ha cambiado su definición de cariño y amistad durante la semana.

8**Título: Círculo de luz****Tiempo: 20 a 60 minutos****Tamaño del grupo: 3 o más personas****Materiales:** Velas y fósforos.

Forme un círculo y encienda una vela. Empiece sosteniendo la vela encendida y diciéndole al grupo algo que usted aprecia de alguna de las personas en el círculo. No diga a quien se refiere. Cuando concluya su comentario, entregue la vela a la persona a quien acaba de describir. Esa persona, entonces, dirá un comentario de aprecio respecto a otra persona, y le pasará la vela encendida al concluir. Continúe este proceso hasta que toda persona haya recibido por lo menos un comentario de afirmación.

9**Título: Elogios escondidos****Tiempo: 10 a 15 minutos****Tamaño del grupo: Cualquiera****Materiales:** Papel y marcadores o bolígrafos.

Por sorteo cada semana o cada mes, escoja un joven o señorita diferente. Pida que los participantes escriban notas tales como: “Te queremos mucho, (nombre)” ; “¡Eres una excelente persona!” ; o “Gracias por ser nuestro amigo.” Consiga permiso de los padres del joven o señorita, para ir a su domicilio cuando dicho joven o señorita no se halle en casa. Otro joven o señorita llevará 10 o 15 notas, irá al domicilio, y las colocará en diferentes lugares de la casa en donde el joven o señorita las pueda ver. Puede poner una nota debajo de la almohada, encima del asiento del inodoro, dentro del refrigerador.

10**Título: Pantalones de diseño****Tiempo: 10 a 15 minutos****Tamaño del grupo: Cualquiera****Materiales:** Papel y marcadores.

Déle a cada joven una hoja de papel y un marcador, y pídales que dibujen en la hoja el bolsillo trasero de un pantalón. Cada persona entonces debe escribir su propio nombre en el bolsillo, y una breve descripción positiva de sí mismos. Por ejemplo, alguien pudiera escribir: “amable, cariñoso, leal.” Después, pida que cada uno explique el diseño

que creó. Conforme la persona describe el bolsillo que ha preparado, anime a los demás a sugerir otras cualidades positivas que tiene la persona. Felicite a los participantes por identificarse en una forma positiva.

11

Título: Unidad de dominó

Tiempo: 10 a 15 minutos

Tamaño del grupo: 12 o más personas

Materiales: Fichas de dominó.

Déle a cada persona una ficha de dominó. Los jóvenes colocarán cada uno su ficha en forma apropiada como para formar una figura que habrán seleccionado. Cuando todos hayan colocado su ficha, pídale que digan qué similitud encuentran entre el diseño o figura que han construido y el Cuerpo de Cristo, y qué similitud hay entre la acción de construir esa figura con fichas de dominó y la acción de edificar el Cuerpo de Cristo. Pregúnteles si se ven a sí mismos como una de las fichas de dominó, en relación a la familia de Dios. Después de algunas participaciones, con suavidad pida que alguien empuje suavemente la ficha que se halla a un extremo de la hilera, para que toda la serie de fichas caiga. Pídale que comparen la caída de fichas con lo que ocurre en el cuerpo de Cristo cuando alguien atraviesa adversidad o “se aleja” de Dios.

12

Título: Mensajes felices escondidos

Tiempo: 5 a 10 minutos

Tamaño del grupo: Cualquiera

Materiales: Globos, papel, lápices, bolígrafos o marcadores, y cinta adhesiva.

Escriba un mensaje corto, estimulante, para cada joven o señorita del grupo. Ponga una nota en un globo diferente e ínflalo. Luego escriba el nombre de cada persona en cada globo por fuera. Con cinta adhesiva sujete los globos a las sillas del salón de jóvenes antes de que lleguen. Después de que hayan llegado, celebre las cualidades únicas de cada persona, instruyéndoles que cada uno reviente su globo y lea el mensaje que está adentro.

13**Título: El sombrero****Tiempo: 15 a 20 minutos****Tamaño del grupo: Cualquiera****Materiales:** Papel y bolígrafos, y un sombrero.

Escriba el nombre de cada joven o señorita del grupo en tiras separadas de papel y colóquelas en un sombrero. Pida que cada persona saque un papel, que lea el nombre escrito, y que diga algo que aprecia de esa persona. Instruya a cada persona que guarde el papel que sacó, y que ore por esa persona durante la semana que sigue.

14**Título: Héroes de titulares****Tiempo: 20 a 30 minutos****Tamaño del grupo: Cualquiera****Materiales:** Fotografías de los miembros del grupo, revistas, cartulina, cartoncillo, marcadores y cinta adhesiva.

Usando retratos de sus jóvenes y señoritas, y revistas populares, afirme a varios de los miembros del grupo diseñando la cubierta de una revista con el retrato de esa persona en ella. Reemplace el retrato de la cubierta de la revista, y los títulos de los artículos, con los que el grupo ha creado. Ponga en la cubierta títulos de artículos tanto serios como cómicos que estimulen y promuevan la estimación propia del joven o señorita. Pegue la cubierta en cartoncillo o cartulina y preséntela durante la reunión juvenil.

15**Título: Noche de tareas escolares****Tiempo: 90 minutos****Tamaño del grupo: Cualquiera****Materiales:** Mesas, equipo de sonido, y refrescos.

Seleccione una noche, aparte de la reunión semanal regular de jóvenes, para tener una noche de tareas escolares y música. Arregle mesas y sillas en el salón juvenil. Vigile el grupo para asegurarse de que los jóvenes en efecto estudian y hacen sus tareas escolares, pero permítalos que se ayuden unos a otros en las materias difíciles. Cuando la sesión haya concluido, suba el volumen del equipo de sonido, y como

recompensa a su labor permita que los muchachos y muchachas disfruten de refrescos y se diviertan.

16

Título: ¿Cuánto me conoces?

Tiempo: 35 a 45 minutos

Tamaño del grupo: 6 o más personas

Materiales: Papel y lápices.

Forme parejas y pida que una de las personas de cada pareja salga del salón. Pida que los jóvenes que quedaron formen un círculo. Déle a cada persona siete u ocho tiras de papel y un lápiz, y dígales que escriban allí las respuestas a las preguntas que usted va a hacer respecto al compañero que salió del salón. Por ejemplo: ¿Cuál es el color, comida o animal favorito de tu compañero? ¿En qué le gusta divertirse? ¿Cuál es su grupo musical favorito?

Los jóvenes deben escribir cada respuesta en una tira separada, según lo que piensan que la persona diría. Luego haga que los jóvenes que salieron regresen al salón, y se coloquen de pie detrás de sus parejas respectivas, quienes estarán sentados. Repita las preguntas, por turno, uno por uno, a los que acaban de entrar. Si las respuestas difieren de lo que su respectivo compañero escribió, todos deben hacer ruido como un graznido. Si las respuestas son las mismas, la pareja gana 10 puntos. Anote el puntaje. Luego pida a las parejas que cambien su papel, y repita el juego.

17

Título: Si yo pudiera

Tiempo: 15 a 20 minutos

Tamaño del grupo: Cualquiera

Materiales: Tarjeta de archivador o pedazos de papel, lápices y una caja.

Déle a cada participante una tarjeta de archivador y pídale que escriba en ella su nombre y la eche en la caja. Después de mezclar las tarjetas, pida que cada persona saque una tarjeta. Por turno, los muchachos y muchachas leerán en voz alta el nombre que consta en la tarjeta que sacaron, y le dirán a esa persona un regalo que le darían si pudieran. Asegúrese que los jóvenes y señoritas comprenden que todos los regalos deben ser positivos, y no se debe dar regalos “de broma.”

18**Título: Fiesta de cariño****Tiempo: 20 a 30 minutos****Tamaño del grupo: Cualquiera****Edad: 15 años para arriba****Materiales:** Fogata al aire libre, Biblias, y provisiones para una cena de salchichas (perros calientes).

Reúna al grupo alrededor de una fogata al aire libre, y déle a cada persona una vara o rama para asar su salchicha. Forme parejas. Cada persona debe preparar el sándwich para su compañero. Mientras los jóvenes comen, pida que algunos voluntarios lean en voz alta porciones bíblicas sobre el amor, por ejemplo, 1 Corintios 13, 1 Juan 3 y 5, Romanos 12; y Juan 13—15. Después de que se haya leído la última porción bíblica, pida que los jóvenes, por turno, se pongan de pie junto a alguna persona del grupo, y le digan por qué la quiere y aprecia. Continúe hasta que cada persona haya recibido por lo menos una expresión de cariño.

19**Título: Cordel de amor****Tiempo: 10 a 15 minutos****Tamaño del grupo: Cualquiera****Materiales:** Cordel, pinzas para ropa, papel y bolígrafos o marcadores.

Déle a cada joven o señorita una pinza para ropa y pídales que escriban en ella su nombre. Coloque un cordel donde sea fácilmente accesible y coloque allí las pinzas. Pida que los participantes se escriban notas de cariño, de aprecio y de estímulo unos a otros. Los participantes pueden escribir notas respecto a alguna ocasión especial en particular, u ocurrida en cierto período de tiempo. Cuando todos hayan terminado, sujete las notas en la pinza de la persona correspondiente. Los que escriben pueden firmar la nota o dejarla sin firmar. Asegúrese que cada persona reciba una o más notas.

20**Título: Parejas valiosas****Tiempo: 20 a 30 minutos****Tamaño del grupo: 8 o más personas****Materiales:** Ninguno.

Forme parejas. Luego forme dos círculos concéntricos. Cada persona debe ponerse de pie frente a su pareja, la una en el círculo interior, y la otra en el círculo exterior. Cada quien debe decirle a su pareja algo que aprecia en ella. Luego instruya al círculo interior que gire una persona hacia la derecha. Cada persona dirá entonces algo que aprecia en la persona que tiene al frente. El círculo gira, una persona a la vez, hasta que cada persona regresa a estar frente a su pareja inicial.

21**Título: Composición artística****Tiempo: 30 a 45 minutos****Tamaño del grupo: Cualquiera****Materiales:** Revistas, tijeras, cinta adhesiva, cartulina, tiras de papel, bolígrafos o marcadores, y una caja.

Pida que cada persona escriba su nombre en un papel y lo eche en una caja. Pase la caja y pida que cada persona saque un nombre, que no sea el suyo propio. Luego pida que busquen en revistas viejas y recorten palabras o cuadros que describan positivamente la personalidad de la persona que les ha tocado. Los jóvenes deben crear una composición gráfica artística para esa persona, pegando las palabras y los cuadros en una cartulina. Después de que todos hayan terminado, exhiba las composiciones para ver si el grupo puede adivinar a cuál persona describe cada composición. Luego pida que cada persona explique al grupo su composición.

22**Título: Predicciones****Tiempo: 20 a 30 minutos****Tamaño del grupo: Cualquiera****Materiales:** Una silla.

Uno por turno, pida que cada persona pase a tomar asiento en la silla que se ha designado como máquina del tiempo. Con la persona sentada en la máquina del tiempo, pida que los demás asistentes ofrezcan sugerencias positivas de lo que el futuro podría guardar para esa persona,

basados en los intereses y cualidades positivas que conocen de esa persona. Por ejemplo, alguien podría decir: “Veo que llegarás a ser un escritor famoso porque tienes gran talento para escribir.”

23

Título: Desfile de reconocimiento

Tiempo: 10 a 15 minutos

Tamaño del grupo: 8 o más personas

Materiales: Dulces o caramelos y lana.

Los jóvenes se forman en dos filas paralelas, una frente a la otra. Una persona a la vez desfila entre las filas, mientras que todos lo aclaman. Los jóvenes y señoritas colgarán en el cuello de otra persona una medalla, tal como un caramelo, una galleta o un dulce sujeto con un pedazo de lana. Luego los jóvenes pronuncian discursos breves destacando las cualidades “super estelares” de cada persona.

24

Título: Tarjetas de felicitación

Tiempo: 10 a 15 minutos

Tamaño del grupo: Cualquiera

Materiales: Tarjetas, marcadores o bolígrafos, y estampillas, si puede y desea usar el correo.

Cada semana seleccione a un joven diferente, al azar, y en secreto haga circular una tarjeta entre los demás jóvenes y señoritas del grupo. Incluya con la tarjeta una nota instruyendo que cada joven debe escribir una cualidad positiva que aprecia en el joven o señorita que se desea homenajear. Indique que deben devolverle la tarjeta a usted, a fin de hacerla llegar al homenajeadado, sea por correo o personalmente. Asegúrese de que cada persona en el grupo de jóvenes reciba por lo menos una tarjeta cada año.

25

Título: Objetos de imagen propia

Tiempo: 20 a 30 minutos

Tamaño del grupo: Cualquiera

Materiales: Ninguno.

Pida que cada joven y señorita traiga a la próxima reunión de jóvenes tres objetos: uno que represente cómo piensan que otros los ven, otro que muestre cómo se ven a sí mismos, y otro más que muestre

cómo les gustaría que otros los vieran. Los objetos pueden ser abstractos o concretos, como por ejemplo, poemas, citas célebres, libros o recuerdos. En la reunión, pida que cada persona muestre sus objetos y explique por qué los escogió.

26

Título: Símbolos significativos

Tiempo: 20 a 30 minutos

Tamaño del grupo: Cualquiera

Materiales: Ninguno.

Los jóvenes y señoritas deben traer una caja o envase pequeño rotulado con su nombre. Mezcle las cajas y repártalas. Cada persona recibe una caja, pero que no sea la suya propia. Diga: **Cada uno tiene 15 minutos para poner en su caja por lo menos tres objetos que simbolizen las buenas cualidades de la persona cuyo nombre aparece en la caja. Pueden usar objetos que hallen en cualquier parte del edificio, y que quepan en la caja.**

Después de los 15 minutos, reúna de nuevo al grupo. Recoja las cajas y entréguelas al dueño respectivo. Luego pida que los jóvenes y señoritas, por turno, abran su caja mientras que las personas que recogieron los objetos simbólicos explican lo que cada uno de los artículos significa. Después de concluida la actividad, los jóvenes y señoritas deben retornar los objetos a su propio sitio.

27

Título: Cintas grabadas

Tiempo: 25 a 30 minutos

Tamaño del grupo: Cualquiera

Materiales: Grabadora de casetes, casete, papel y lápiz.

Use una grabadora para producir en un casete una grabación progresiva que destaque cosas especiales de alguien en el grupo. Haga circular la grabadora entre los asistentes a una reunión o un retiro. Incluya una nota instruyendo a los jóvenes que deben grabar un mensaje breve, estimulante y cariñoso para la persona seleccionada. Luego presente la cinta como sorpresa al homenajeado. Fije un tiempo límite para cada mensaje. Repita el proceso hasta que cada persona en el grupo haya recibido un casete.

28**Título: Círculo de lana****Tiempo: 10 a 15 minutos****Tamaño del grupo: 8 o más personas****Materiales:** Bola de lana.

Forme un círculo y sostenga en alto una bola de lana o estambre. Sostenga un extremo de la lana y diga en voz alta algo acerca del grupo por lo cual usted está agradecido. Luego lance la bola de lana a otra persona en el círculo, pero sosteniendo el extremo de la lana, de modo que usted quede “conectado” con esa otra persona mediante la lana. Pida que la persona diga en voz alta algo acerca del grupo por lo cual ella está agradecida, y luego lance la bola a otra persona. Continúe este proceso hasta que todo el grupo haya formado una telaraña de lana conectando a todos sus miembros. Pida que los jóvenes dialoguen y comenten cómo la red refleja la necesidad de que todos en el grupo estén conectados unos con otros.

