

## Actividad:

### El solitario

Dimensión de trabajo: **Información**



#### 1 Objetivo:

Reflexionar sobre la confianza y autoestima.

#### 2 Materiales:

Una venda para cada participante

#### 3 Tiempo:

20 minutos

#### 4 Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

#### 5 Descripción:

- Pida que a lo largo de la dinámica se mantenga el silencio.
- Haga que el grupo forme dos filas, una frente a otra, con gran separación.
- Solicite que observen a la persona que está en frente y que analice las características del espacio físico, la distancia con la otra persona, irregularidades del suelo, muebles cercanos y otros detalles de la habitación.
- Solicite que se cubran los ojos con una venda.
- Al escuchar una señal (puede usar, por ejemplo, un silbato) deben caminar sin hablar ni emitir ningún ruido hasta encontrar a otra persona y formar una pareja.
- Sin hablar, solicíteles que traten de identificar a la persona con la que formaron pareja.
- Tras un momento, cada estudiante debe quitarse la venda.
- Propicie una reflexión sobre cómo se sintieron realizando la actividad.
- Pregúnteles: ¿Qué tanto les sirvió el que previamente se les haya hecho observar el ambiente? ¿Pudieron cumplir con la condición de no hablar ni hacer ruido?

#### 6 Cierre y reflexión:

El conocimiento se puede obtener a través de otros sentidos. El silencio y el cubrir la visión ayudan a comunicarse con la pareja usando otros sentidos. Se facilita otros niveles de comunicación. Lo mismo sucede en la vida: a veces existe una sola forma de ver la realidad y las relaciones; sin embargo, siempre habrá otras posibilidades de observar la realidad.

#### 7 Reto:

El ambiente para realizar la técnica debe ser muy amplio, una cancha deportiva, por ejemplo. Asegúrese de que no existan objetos u obstáculos que pueden ocasionar alguna lesión a los participantes.

Se puede realizarse la actividad eligiendo una pareja previamente, y una de las personas estará vendada los ojos y la otra no. En ese caso, reflexionen sobre lo que siente la persona que no ve y sobre lo que siente quien sí ve, pero que no puede guiar a la otra persona.